

# NOVEMBRE, C'EST LE MOIS SANS TABAC

Votre Commune et le Comité du Bas-Rhin de La Ligue contre le cancer soutiennent tous les fumeurs qui souhaitent diminuer ou réduire leur consommation de tabac !

## Moi(s) SANS TABAC

Le #MoisSansTabac est un défi collectif national qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt ou de réduction du tabac.

L'opération commence le 1er novembre et dure tout le mois. **En arrêtant de fumer pendant 30 jours, on multiplie par 5 nos chances d'arrêter la cigarette.**

Durant tout ce mois de novembre (et le reste de l'année aussi), il est possible de contacter un professionnel de l'arrêt du tabac au **39 89**.

On échange, on se motive, on se soutient, on peut aussi partager toutes nos expériences bonnes ou mauvaises sur les réseaux sociaux (*Facebook et Instagram : MOIS SANS TABAC GRAND EST*). Une application pour smartphone intitulée « TABAC INFO SERVICE, L'APPLI » permet également d'aider à arrêter ou réduire sa consommation de tabac

Toutes les informations sont disponibles sur le site de « Tabac-Info-Service.fr »

### Outils Tabac Info Service disponibles tout au long de l'année



Appel au  
39 89



Professionnels  
de santé



Application  
Tabac Info Service

Toutes les aides au sevrage tabagique proposées par Tabac Info Service restent accessibles tout au long de l'année. N'hésitez pas à orienter votre public vers ces ressources, même en dehors de Mois sans tabac.

### QR Code



scanner avec un  
smartphone

## POURQUOI ARRÊTER DE FUMER EN QUELQUES CHIFFRES

### - Pour l'environnement<sup>1</sup> :

- La production et la consommation de tabac rejettent **80 millions de tonnes de CO2** chaque année,
- **22 milliards de tonnes d'eau** sont nécessaires à la production de tabac chaque année (= 15 millions de piscines olympiques),
- 1 mégot pollue jusqu'à **500 L** d'eau potable,
- Un mégot contient plus de **7 000 produits** chimiques toxiques, perturbateurs endocriniens, cancérigènes,
- En France, le poids de mégots jetés au sol chaque année représente **2x le poids de la Tour Eiffel soit 20 200 tonnes.**

<sup>1</sup> Tobacco : poisoning our planet (OMS 2022)

- **Pour la santé :**
  - **75 000** décès sont imputables au tabac chaque année en France, on parle du premier facteur de risque de cancer et le plus mortel,
  - Le tabac provoque **un grand nombre** de maladies chez le fumeur mais aussi chez son entourage : broncho-pneumopathie chronique obstructive, pathologies respiratoires, cardiaques, vasculaires...
  
- **Pour le porte-monnaie :**
  - En France, le ramassage de mégots coûte en moyenne **38 euros par an** et par habitant,
  - À partir du 1er novembre il reste 8 semaines avant Noël. On fait le calcul :
    - Environ 10 euros pour 1 paquet, si on consomme un paquet par semaine, on économise **80 euros**,
    - Si 2 paquets par semaine : **160 euros**,
    - 1 paquet par jour : 54 jours avant Noël x 10 euros : **540 euros ...**

Dans ce contexte, grâce à votre soutien et celle de votre commune, La Ligue contre le cancer continue son objectif de **dénormalisation du tabac**, afin de viser d'ici 2030 une « **génération SANS TABAC** ».

A ce jour, avec **402 communes Bas-Rhinoises** partenaires, notre département comptabilise **1 122 ESPACES SANS TABAC** ! Poursuivons **ensemble** cette démarche et profitons de ce mois de novembre pour parler du tabac, de ses effets sur la santé et la planète, échanger à propos de nos consommations, et des différentes voies vers le sevrage.



### Une équipe à votre écoute...

**LIGUE CONTRE LE CANCER**  
Comité du Bas-Rhin  
21 rue des Francs-Bourgeois  
67000 STRASBOURG  
Tél. 03 88 24 17 60  
cd67@ligue-cancer.net  
[www.ligue-cancer.net/cd67/journal](http://www.ligue-cancer.net/cd67/journal)

