

## #Moi(s)SansTabac, c'est quoi ?

C'est un défi collectif national, sur la base d'un pari lancé, au mois de novembre, pour tous les fumeurs afin de les aider à arrêter de fumer.

Parce qu'1 mois sans tabac, c'est **5 fois plus de chances d'arrêter de fumer** de manière permanente.

Inscrivez-vous en ligne dès maintenant et rejoignez la communauté de nombreux fumeurs qui sont déjà inscrits : « **tabac-info-service.fr** ».

## Les bienfaits de l'arrêt du tabac sur ma santé

**2 jours** : Quelques jours après votre dernière cigarette, vous commencez déjà à retrouver le goût et l'odorat.

**4 semaines** : Quelques semaines après votre dernière cigarette, votre peau est plus belle et vous avez meilleure mine.

**3 mois** : Quelques mois après votre dernière cigarette, vous respirez mieux et vous avez plus d'énergie.

**1 an après** votre dernière cigarette, vous avez moins de risque d'avoir une maladie du cœur.

**10 ans après** votre dernière cigarette, votre risque de cancer du poumon diminue presque de moitié. Peu à peu votre espérance de vie se rapproche de celle des personnes n'ayant jamais fumé.

Votre corps a de grandes capacités de récupération, c'est impressionnant !

## J'arrête de fumer seul(e) ou accompagné(e) ?

Bien sûr, vous pouvez réussir seul mais si vous êtes accompagné par un professionnel de santé, vous avez **70 %** de chances en plus de réussir votre sevrage.

Vous pouvez gratuitement :

- Bénéficier du **e-coaching gratuit** et à portée de main avec l'application **Tabac info service**.
- Profiter d'un **accompagnement téléphonique** avec un tabacologue au **39 89**.



Retrouvez toutes les informations sur  
le site internet « **tabac-info-service.fr** »



# Zoom sur l'évolution des modes d'usage de la cigarette par les jeunes : cigarettes électroniques et puffs

En 2022, les jeunes de 17 ans étaient **15,6 %** à fumer quotidiennement, soit dix points de moins par rapport à 2017 (25,1 %). Parallèlement à ce recul de l'usage du tabac, on observe le développement parmi les jeunes générations d'une consommation de produits nicotiques (sans tabac) comme la e-cigarette ou les puffs (cigarettes électroniques jetables), dont les modes d'usage s'apparentent à ceux de la cigarette. En 2022, pour la première fois, l'expérimentation de la cigarette électronique parmi les jeunes de **17 ans** (56,9 %) est supérieure à celle des cigarettes de tabac (46,5 %).

Utilisés en dehors de toutes perspectives de réduction du tabagisme, ces nouveaux usages pourraient être une porte d'entrée vers le tabagisme chez les plus jeunes. Au-delà de l'impact sanitaire, la puff est composée de plastique, d'une batterie inflammable, de lithium et de métaux lourds qui ont des conséquences sur l'environnement : épuisement des matières premières essentielles, pollution en lien avec les matières plastiques, toxicité du produit et risque d'incendie.

Une mesure nationale, soutenue par la Ligue contre le cancer, visant à interdire la puff devrait être prise par le gouvernement dans le cadre du nouveau Programme National de Lutte contre le Tabac.

Source : enquête ESCAPAD 2022 (Observatoire français des drogues et des tendances affectives)



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

A ce jour, le département du Bas-Rhin comptabilise **1130 Espaces sans tabac** dans **405 communes** partenaires ! Poursuivons ensemble cette démarche et profitons de ce mois de novembre pour parler du tabac, des bénéfices de son arrêt sur la santé, échanger à propos de nos consommations, et des différentes voies vers le sevrage.



Retrouvez toutes les informations sur  
le site internet « [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) »

