

# Une à une, je franchis les étapes

## Je m'informe :

### > La toxicité de ce que l'on fume est variable



### > Ce qui est écrit sur le paquet ne montre pas la toxicité réelle

### > Chacun fume à sa façon

Les quantités de produits toxiques absorbées varient selon la manière de fumer :

plus j'aspire sur ma cigarette, plus les quantités sont importantes !

### > Qu'en est-il des autres modes de consommation ?

Ils sont tous aussi dangereux :

tabac roulé, cigares, cigarillos, narguilé...

Une cigarette roulée = 2 cigarettes du commerce

Un cigarillo = 3 cigarettes, un cigare = 10 cigarettes

Sous toutes ses formes, la combustion du tabac produit des goudrons et du monoxyde de carbone. Les cigarettes roulées en produisent entre 3 et 6 fois plus que les cigarettes industrielles. 1 chicha fumée produit autant de produits cancérigènes et de monoxyde de carbone que 40 cigarettes.

(Source : *Le plaisir d'arrêter de fumer*. Pr Dautzenberg, 2017)

### > Combien ça coûte ?

En moyenne, le paquet est à 8 euros soit 2920 euros par an.

Et à moi, combien ça me coûte ?

### > Le cannabis est-il moins toxique que le tabac ?

3 joints équivalent à 1 paquet de cigarettes en terme de toxicité.

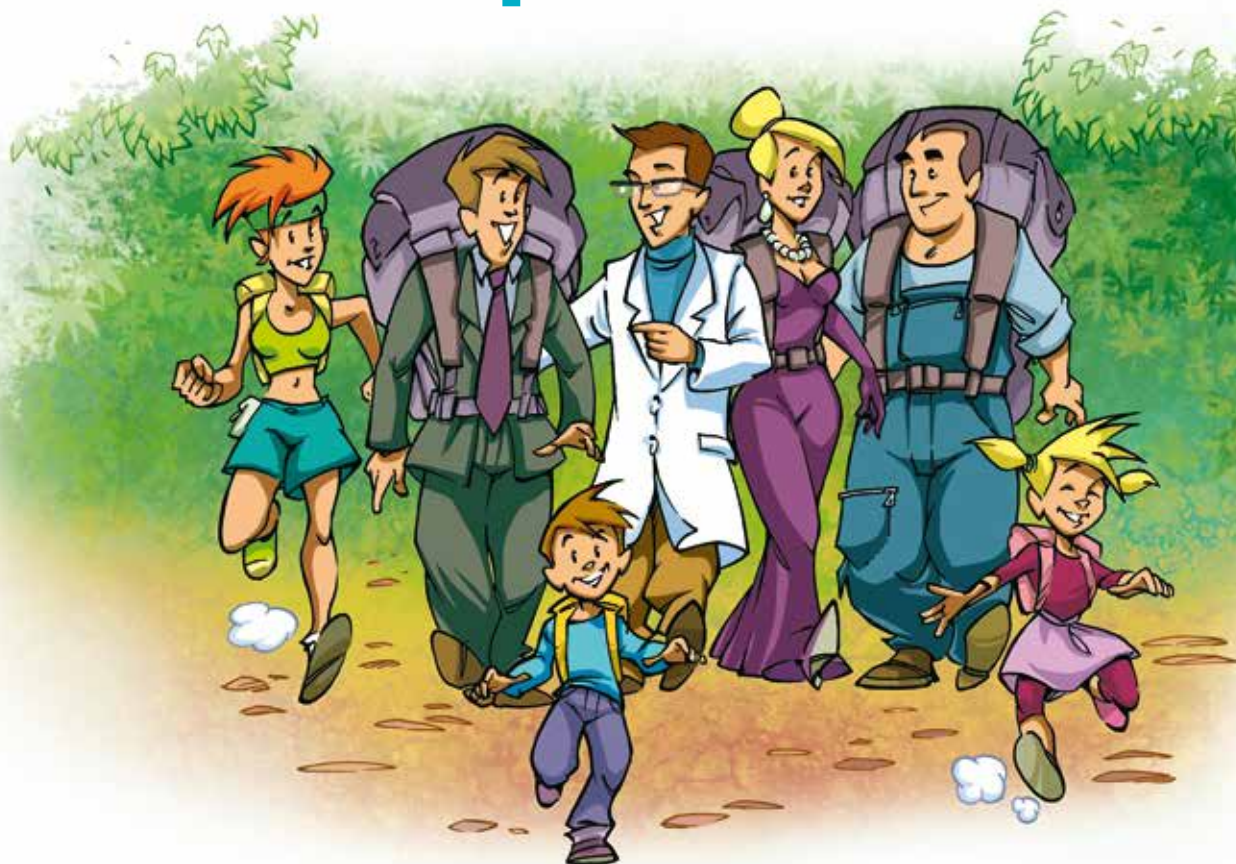
(Source : *étude 60 millions de consommateurs et MILDT, 2015*)

Je veux en savoir plus ?

L'équipe santé travail est à ma disposition...

### Je m'informe :

## > Un environnement plus sain, une meilleure santé pour tous



### > Pour cela, une réglementation

**1<sup>er</sup> février 2007** : il est interdit de fumer dans les lieux fermés et couverts accueillant du public ou qui constituent des lieux de travail ainsi que dans les moyens de transport collectifs... (décret du 15 novembre 2006).

**1<sup>er</sup> janvier 2008** : cette réglementation s'applique également aux cafés, hôtels, restaurants...

**1<sup>er</sup> octobre 2017** : l'utilisation des cigarettes électroniques (« vapotage ») est interdite dans les établissements scolaires et les établissements destinés à l'accueil, à la formation et à l'hébergement des mineurs, dans les moyens de transport collectif fermés ainsi que dans les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif (décret d'application, du 25 avril 2017, de la Loi de modernisation de notre système de santé du 26 janvier 2016).

### > Mais aussi une contribution de chacun au quotidien...

- **À la maison, en voiture, au travail** : je préserve ma santé et celle des autres, je respecte les règles de sécurité.

### > Le tabagisme passif, une réalité qui n'est plus contestée

**Fumeur/Non fumeur :**  
**à chacun son choix dans le respect de l'autre**

**Je veux en savoir plus ?  
L'équipe santé travail est à ma disposition...**



# Une à une, je franchis les étapes

# 3

## Je m'informe et je fais le point :

### > Je peux arrêter quand je veux ?



#### Un produit

À chaque bouffée, la nicotine arrive en 7 secondes, sous forme de "shoot", au cerveau.

#### Un individu

Nous ne sommes pas tous égaux devant la cigarette.

Un vécu propre à chacun : cigarette plaisir, cigarette compagne...

#### Un environnement

Familial  
Professionnel  
Social

### Envie de fumer

### 3 dépendances possibles

#### Physique

Tous les fumeurs ne sont pas dépendants physiquement à la nicotine.

#### Psychologique

Fumer par plaisir, pour se détendre, pour se stimuler...

Fumer pour se calmer, pour gérer ses angoisses...

#### Comportementale

Habitude  
Gestuelle...

### Qui peut dire que fumer, c'est la liberté ?

L'équipe santé travail peut m'aider à faire le point...

## Je m'interroge :

### > Si j'arrête de fumer, quels bénéfices pour moi ?



#### > J'améliore ma santé

en diminuant mes risques de maladies cardio-vasculaires, respiratoires, de cancers, de grossesse à risques, de stérilité, d'impuissance, de maladies bucco-dentaires, d'ostéoporose, d'accidents per- et post-opératoires...

#### > Je retrouve

la forme, la liberté, le souffle, le goût, les odeurs, l'éclat de mon teint, une haleine fraîche, des dents blanches, une voix claire, des petits plaisirs au quotidien...

#### > Je gagne

du temps, de l'argent, en performance sportive...  
**une meilleure santé !**

### Jour après jour

- 1 jour :** mon risque d'infarctus diminue déjà, mon corps est mieux oxygéné.
- 2 jours :** je commence à retrouver le goût et l'odorat.
- 1 semaine :** je respire mieux.
- 1 à 3 mois :** je tousse moins, ma voix est plus claire, mon visage plus coloré, je cicatrise normalement.
- 1 an :** mon risque d'infarctus a diminué de moitié.
- 10 ans :** mon risque cardiaque est revenu à la normale, mon risque de cancer du poumon a diminué de moitié.
- 15 ans :** mon espérance de vie a pratiquement rejoint celle du non fumeur.

*L'équipe santé travail peut m'aider à avancer dans ma réflexion...*



## J'hésite à arrêter de fumer :

### > Je pèse le pour et le contre



### > Je continue à fumer

#### Pour

J'ai du plaisir, ça me tient en éveil, ça me détend, ça me stimule, c'est agréable avec un verre, ça calme mes angoisses, c'est aussi un coupe-faim...

#### Contre

C'est mauvais pour ma santé, ça me fait tousser, j'ai moins de souffle, ça sent mauvais, j'ai mauvaise haleine, la peau sèche, le teint gris, ça coûte cher, je perds du temps, je me sens esclave...

### > J'arrête de fumer

#### Mes craintes

Perdre un plaisir, peur de grossir, de me sentir en manque, d'être stressé(e), angoissé(e), de ne pas y arriver...

#### Mes motivations

Santé, liberté, budget, souffle, famille, odeurs, haleine, peau...

**Arrêter de fumer n'est pas une question de volonté, mais de motivation**

*L'équipe santé travail peut m'aider à renforcer mes motivations et à me décider...*

J'ai décidé d'arrêter de fumer :

> **C'est difficile  
mais pas impossible.  
Comment m'y prendre ?**



> **Je fixe une date**

Je mets toutes les chances de mon côté :

- je choisis le bon moment,
- j'en parle autour de moi.

> **J'arrête de fumer**

- Pendant les 15 premiers jours, j'évite les situations "pièges" (soirées...) et je modifie mes habitudes.
- Je me fais aider, si nécessaire.

**Différents moyens existent :**

**Des méthodes validées :** les substituts nicotiques (patches, gommes à mâcher, comprimés à sucer, inhalateurs...), les médicaments (Zyban, Champix), les consultations de tabacologie, les thérapies d'aide au changement de comportement.

**D'autres méthodes :** homéopathie, acupuncture, hypnose, cigarette électronique...

**Plus de 50 % des fumeurs arrêtent sans aide**

> **Je persévère**

Envie de fumer ? Je repense aux bienfaits de l'arrêt.  
Je garde en tête que je suis devenu(e) ex-fumeur.

> **Et si je reprends ?**

Les reprises ne sont pas un échec mais une réussite différée.

**Chaque tentative d'arrêt  
est une étape vers l'arrêt définitif**

**L'équipe santé travail peut me donner  
des conseils pratiques...**



## Je ne souhaite pas arrêter de fumer actuellement,

### > mais...



### > Certaines circonstances me l'imposent

- **Pendant quelques heures :**  
au travail, dans les transports en commun...
- **Pendant plusieurs semaines :**  
pour une intervention chirurgicale...

#### Comment gérer ?

- **Pour quelques heures :**  
avec les substituts nicotiques, de préférence par voie orale (comprimés à sucer, gommes à mâcher), mais aussi avec le patch.
- **Pour une intervention chirurgicale :**  
je m'adresse à mon médecin ou à une consultation spécialisée.

### > Je souhaite réduire ma consommation

- **Comment m'y prendre ?**  
Je diminue le nombre de cigarettes fumées en veillant à ne pas tirer plus fort et plus souvent sur mes cigarettes.  
Je remplace éventuellement quelques cigarettes par des substituts nicotiques, s'il m'est difficile de rester plusieurs heures sans fumer.
- **Quels bénéfices pour moi ?**  
Je diminue mon risque de cancer et de maladies respiratoires.  
Je me déshabitude progressivement du geste.  
C'est un premier pas vers l'arrêt !

**Aujourd'hui, je ne suis pas prêt(e) à arrêter  
Demain, si je le souhaite,  
je sais que l'on pourra m'aider !**

*L'équipe santé travail peut me conseiller...*