

Arrêter de fumer :
Pourquoi changer
mes habitudes ?

- **Préserver** mon coeur, mes poumons, mes dents, ma fertilité, ma grossesse, mon entourage
 - **Diminuer** mes risques de cancer et de maladies professionnelles
 - **Retrouver** la forme, la liberté, le souffle, le goût, les odeurs, l'haleine fraîche...
 - **Gagner** du temps, de l'argent, **UNE MEILLEURE SANTÉ**



- L'équipe santé travail
- Le médecin traitant
- Les structures locales d'aide à l'arrêt du tabac, renseignements sur le site HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS : hautsdefrance-addictions.org
- Tabac info service: 39 89; www.tabac-info-service.fr

Des informations sur le tabac ?

- www.tabac-info-service.fr
- hautsdefrance-addictions.org
- www.santepubliquefrance.fr
- www.drogues.gouv.fr
- www.polesantetravail.fr

Votre service de santé au travail

POLE SANTÉ TRAVAIL

Centre Vauban 199/201 rue Colbert Bâtiment Douai CS 71365 - 59014 LILLE Cedex

Tél: 03 20 12 83 00 Fax: 03 20 78 25 89

Plaquette conçue et réalisée en septembre 2009 par l'AMEST (devenu PÔLE SANTÉ TRAVAIL), en collaboration avec l'ISTNF et HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS. Mise à jour : juillet 2021. Remerciements à l'entreprise Hallumeca pour les photos.









Dans le cadre du PRSP Promouvoir la Santé au Travail 2007



Avec le soutien financier de la Région Nord - Pas-de-Calais et du GRSP



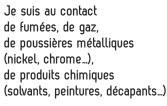




JE SOUDE, JE SUIS CONCERNÉ

A MON POSTE DE TRAVAIL









DANS LA FUMÉE DE TABAC



- Particules
- 🔌 Gaz
- \land Solvants



Je risque de développer des maladies liées à mon travail :

- Maladies des voies respiratoires : fièvre des métaux, irritation, bronchite
- Allergies, asthme
- Cancers

Avec le temps

Je risque de développer des maladies liées au tabac :

- Maladies du coeur, des vaisseaux
- Maladies respiratoires
- Cancers

Je multiplie les risques sur ma santé et une maladie grave peut apparaître plus rapidement.

Comment s'en protéger ?

MON EMPLOYEUR...



- veille à l'efficacité des systèmes d'aspiration des fumées de soudage,
- évalue les risques professionnels pour les réduire,
- me donne les moyens de me protéger,
- m'informe des risques de mon métier,
- me donne les moyens de me laver les mains.

MON EMPLOYEUR...

MOI...

- assure une bonne ventilation, aération des locaux,
- fait respecter l'interdiction de fumer sur les lieux de travail,
- met en place la signalétique obligatoire,
- organise des actions de sensibilisation, de prévention et d'accompagnement des fumeurs.

MOI...



- > je respecte les consignes d'hygiène et de sécurité et les espaces non fumeurs,
- j'évite de fumer au travail surtout en présence de produits sur les mains ou dans l'atmosphère,
- je diminue ma consommation de tabac,
- ou mieux : J'ARRETE DE FUMER !



- → je porte les équipements de protection mis à ma disposition,
- je tiens compte des risques liés à ma profession,
- → je pense à me protéger lors des activités connexes autour de la soudure comme l'arasage, le meulage, le nettoyage de mon poste...
- je pense à me laver les mains avant de fumer, boire ou manger,
- → je prends une douche en fin de poste et change de vêtements.