



# 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**

### Où trouver de l'aide pour arrêter de fumer ?

- 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
- www.drogues.gouv.fr
- hautsdefrance-addictions.org
- www.polesantetravail.fr
- www.santepubliquefrance.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 fume  
je soude  
Une histoire  
de fumées...





# JE SOUDE, JE SUIS CONCERNÉ

## A MON POSTE DE TRAVAIL

Je suis au contact de fumées, de gaz, de poussières métalliques (nickel, chrome...), de produits chimiques (solvants, peintures, décapants...)



Avec le temps

Je risque de développer des maladies liées à mon travail :

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

## DANS LA FUMÉE DE TABAC



- ⚠ Goudrons
- ⚠ Nicotine
- ⚠ Métaux
- ⚠ Particules
- ⚠ Gaz
- ⚠ Solvants

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...

- 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 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.

## 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'ARRÊTE DE FUMER !

ENSEMBLE, SOUDONS NOTRE SANTÉ