



Tabac

Connaître et prévenir
les risques en milieu
professionnel

Qu'est-ce que le tabac ?

C'est une plante qui une fois séchée est proposée à la consommation sous formes de : cigarettes, cigares, tabac à rouler...

Son action

La combustion de la feuille de tabac, pouvant atteindre **1500°C**, crée de nouveaux composants chimiques (monoxyde de carbone, goudrons...), qui sont nocifs pour la santé.

Ces substances se transforment en fumée que l'on inhale.

Cette fumée contient plus de 4000 composés dont au moins 50 sont cancérogènes.

Sa composition

La **nicotine** est la principale substance psychoactive stimulante présente dans les feuilles de tabac et qui est responsable de la dépendance. C'est une des substances les plus addictives, c'est pourquoi presque tous les consommateurs de tabac deviennent dépendants.

Les **additifs** sont des substances rajoutées au tabac. Des substances toxiques se développent lors de la combustion : on retrouve par exemple de l'ammoniac dans certaines cigarettes afin de faciliter l'inhalation de la fumée et de favoriser l'absorption de la nicotine.

Les **irritants** sont les substances se développant lors de la combustion et qui affectent les voies respiratoires en entraînant l'inflammation des bronches.

Les **goudrons** sont des particules solides hautement cancérogènes formées lors de la combustion du tabac.

Le **monoxyde de carbone** est un gaz toxique (CO) qui prend la place de l'oxygène dans les globules rouges entraînant une sous oxygénation des tissus et des organes.

Impacts professionnels



Loi Évin : pas de tabac sur les lieux de travail

L'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif s'applique dans tous les lieux fermés et couverts qui accueillent du public ou qui constituent des lieux de travail. Depuis 2016, cela vaut aussi pour la cigarette électronique.



Décret n° 2006-1386 du 15 novembre 2006 relatif aux conditions d'application de l'interdiction de fumer.



Décret n°2017-633 du 25 avril 2017 relatif aux conditions d'application de l'interdiction de vapoter.

Le mois sans tabac

L'équipe d'ADIXIO peut vous aider à mettre en place des actions dans le cadre du Mois sans tabac en entreprise : « En novembre on arrête ensemble », un challenge pour arrêter seul.e et en groupe.



30 jours d'arrêt c'est 5 fois plus de chance d'arrêter définitivement.

ÊTRE ACTEUR, C'EST SE MOBILISER FACE AUX RISQUES

Chacun.e peut agir à son niveau, que cela soit pour soi, pour un.e collègue, un.e collaborateur.ice, un.e manager. Parlez-en, et sollicitez l'aide des professionnel.le.s : médecin du travail, infirmier.e, assistant.e social.e, encadrant.e, ressources humaines, association ADIXIO, etc.

Faisons face aux addictions en entreprises

Depuis **1962** dans le domaine de l'aide, de l'accompagnement et de la prévention des addictions en entreprise, l'association ADIXIO apporte des **solutions personnalisées** pour faire face à tous types de dépendances avec ou sans substances.

Par ces actions, ADIXIO intervient dans **une démarche globale** afin de réduire les risques liés aux addictions, d'aider celles et ceux qui le souhaitent à sortir de la dépendance et de soutenir l'entourage familial et professionnel..



VOTRE CONTACT

ADIXIO

82 bis rue Blomet - 75015 PARIS

01 53 79 61 61 - contact@adixio.fr

www.adixio.fr

Twitter : @ADIXIO2

LinkedIn : ADIXIO

Quels sont les effets ?

Effets recherchés

- Plaisir et bien-être
- Effet «anti-stress»
- Effet «coupe-faim»

Durée des effets



20 minutes

c'est le temps pour que les pulsations cardiaques redeviennent normales

24 heures

c'est le temps nécessaire pour éliminer le monoxyde de carbone

La nicotine est un stimulant qui atteint le cerveau en 10 à 20 secondes, loin d'apaiser le stress, elle le favorise.

Effets nocifs

- Augmentation de la pression artérielle
- Troubles cardiaques
- Hausse des risques cardiovasculaires
- Développement de cancer(s)



* Source : www.ligue-cancer.net/article/25941_alcool-et-cancer

FEMME ENCEINTE

Le tabac est fortement déconseillé, parlez-en avec votre médecin



La e-cigarette

La cigarette électronique est un outil de réduction des risques. Elle permet de réduire ou d'arrêter sa consommation de tabac.

Vapoter est **moins dangereux** que de fumer. Le vapotage réduit les dommages d'au moins 95% par rapport aux cigarettes. Le la vapoteur.se est moins exposé.e aux problèmes respiratoires et cardiovasculaires.

Source : Public Health England (PHE)



ATTENTION

Il est recommandé d'utiliser du matériel aux normes CE et de demander conseil sur les modalités d'usage

Pourquoi vapoter ?



PAS DE COMBUSTION



PAS DE FUMÉE



PAS DE MONOXYDE DE CARBONE



PAS DE GOUDRONS

Arrêt et réduction des risques

Envie d'arrêter ?

Les substituts nicotiques (patchs, gommes, sprays, comprimés, pastilles) constituent des outils pouvant appuyer votre démarche d'arrêt (totale ou progressive). Il est vivement recommandé de consulter un.e professionnel.le de santé qui peut vous les prescrire et vous accompagner sur toutes les étapes de votre démarche.

Depuis le 1^{er} janvier 2019, certains substituts nicotiques sont pris en charge par l'Assurance Maladie (liste sur le site de la CPAM ameli).

Ces substituts, qui soulagent le manque de nicotine, ne constituent qu'une partie de la démarche. Il est important de faire le point sur votre dépendance psychologique.

Avant de vous lancer, préparez-vous

Evaluez votre consommation et vos habitudes (auto-tests, journal de la consommation...).

Choisissez des outils d'aide à l'arrêt :

- applications ;
- patchs ;
- consultations ;
- cigarette électronique ;
- soutien psychologique ;
- groupes de parole ;
- moyens alternatifs (hypnose, yoga acupuncture...).

Les bienfaits de l'arrêt du tabac

15 jours

Vous retrouvez le goût et l'odorat

30 jours

Vous avez 5x plus de chance de devenir non-fumeur.se

6 mois

Le risque cardiovasculaire a diminué de moitié

1 an

Le risque d'AVC rejoint celui d'un.e non-fumeur.se

10 ans

Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié

15 ans

L'espérance de vie redevient quasi identique à celle d'un.e non-fumeur.se

APRÈS L'ARRÊT DU TABAC

Pour plus d'informations,

consultez les sites :

www.tabac-info-service.fr
www.adixio.fr