

MOBILISÉ·E·S FACE AUX RISQUES

13,3 millions
de fumeur·se·s régulièr·e·s en France.

30 %*
des actif·ve·s consomment du tabac quotidiennement.

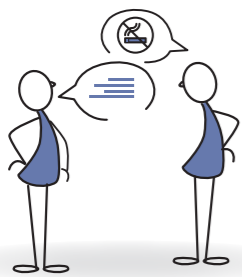
85 %*
des managers se disent préoccupé·e·s par les conduites addictives et leurs impacts au travail.

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.

SE MOBILISER, c'est FAIRE FACE à la situation.

Chacun·e peut agir à son niveau, que cela soit pour soi, pour un·e collègue, un·e collaborateur·rice, un·e manager.

Parlez-en, et sollicitez l'aide des professionnel·le·s : médecin du travail, infirmier·e, assistant·e sociale, encadrant·e, ressources humaines, association Amitié, etc.



* Sources : Santé Publique France, Mildeca, OFTD

POUR AGIR ASSOCIATION AMITIÉ

Agissons **ENSEMBLE!** FACE AUX ADDICTIONS *en entreprises*

Forte de plus de 50 ANS D'EXPÉRIENCE dans le domaine de l'aide, de l'accompagnement et de la prévention des addictions en entreprise, l'association Amitié apporte des SOLUTIONS PERSONNALISÉES pour faire face à tous types de dépendances avec ou sans substances.

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

50 ans d'expérience	25 permanents	100 militants-bénévoles en France
8500 actions par an d'aide et d'accompagnement	400 actions par an de prévention	550 managers formés par an

VOTRE CONTACT LOCAL

Plus d'informations sur : www.amitie.asso.fr



Toutes & tous
mobilisés
face aux risques !

INFORMÉ·E·S DES RISQUES

Le tabac, qu'est-ce que c'est ?

Une plante qui une fois séchée est proposée à la consommation sous forme de : cigarettes, cigares, tabac à rouler...

Son action

Lors de la combustion à très haute température, environ 900°C, les substances contenues dans la cigarette se transforment en fumée qu'on inhale.

La fumée de tabac contient ainsi plus de 7 000 substances chimiques dont au moins 60 sont identifiées comme étant cancérigènes.

Sa composition

La **nicotine** est la substance psychoactive présente dans les feuilles de tabac et qui est responsable de la dépendance. Elle stimule la libération de dopamine et d'autres neurotransmetteurs aux multiples effets psychiques et physiques.

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 cancérigènes 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.

Les **additifs** sont des substances rajoutées au tabac. 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.

MOBILISÉ·E·S FACE AUX RISQUES

Quels sont ses effets sur notre organisme ?

À PARTIR DE LA PREMIÈRE CIGARETTE :

- sensations de plaisir, de bien-être,
- augmentation de la concentration, de la mémoire.

La nicotine a également des effets anxiolytique, anti-stress et « coupe-faim ».

Les pulsations cardiaques sont plus rapides et la pression artérielle augmente.

À LONG TERME :

- les différents composants du tabac peuvent provoquer des bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO),
- augmenter les risques cardiovasculaires et le développement d'un cancer pulmonaire.



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

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

La nicotine atteint le cerveau en 10 à 20 secondes. D'une manière générale, les fumeurs deviennent rapidement dépendants



FEMME ENCEINTE :
le tabac est fortement déconseillé

Jour après jour,
le tabac et ses effets sur l'organisme s'estompent, trouvez dans son arrêt des bénéfices, des motivations.



La nicotine est un excitant, un stimulant, loin d'apaiser le stress, elle le favorise.

1

JOUR APRÈS L'ARRÊT

La nicotine a disparu de l'organisme.

2

JOURS APRÈS L'ARRÊT

Les goûts et l'odorat reviennent.

3

JOURS APRÈS L'ARRÊT

Respirer devient plus facile.

15

JOURS APRÈS L'ARRÊT

La fatigue s'en va

30

JOURS APRÈS L'ARRÊT

X 5 vos chances de rester non-fumeur définitivement

Conseils pour arrêter !



- Je fais le point sur ma motivation : pour quelles raisons ai-je envie d'arrêter ?
- Je teste mon niveau de dépendance : suis-je accro ou très accro ?
- Je choisis ma stratégie : appli, consultation, patch, cigarette électronique... qu'est-ce qui va m'aider à arrêter ?
- J'anticipe mes difficultés : qu'est-ce qui pourrait me faire reconsommer ?
- Je choisis une date !

Aides, conseils, médicaments, substituts nicotiques, cigarettes électroniques, thérapies, applications mobiles, coaching mail, consultations de tabacologie... de nombreux outils et stratégies peuvent vous aider à arrêter ou à diminuer votre consommation.

Mobilisez votre entourage personnel et professionnel pour vous soutenir dans l'arrêt.



Les traitements par substituts nicotiques : patchs, gommes, inhalateurs, pastilles prescrits sur ordonnance sont remboursés par l'Assurance Maladie (150€ par an et par personne) et souvent pris en charge par les mutuelles.



La nicotine a un effet « coupe-faim ». Il est fréquent de prendre un peu de poids suite à l'arrêt du tabac. Cette prise de poids est temporaire et se stabilisera très vite. N'hésitez pas à solliciter l'avis d'un nutritionniste.

