



SANTÉ

# Tabac, connaître les risques et être aidé



## UN RISQUE D'ADDICTION ET DES SUBSTANCES TOXIQUES

Le tabac est une plante, une drogue, qui **entraîne une dépendance** et qui a des effets à la fois stimulants et déprimeurs. La fumée de la cigarette contient **7000 substances toxiques**, dont 70 produits cancérogènes.

L'élément le plus addictif dans la cigarette est la nicotine, c'est un produit chimique qui crée une forte dépendance.

## QUELS SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ ?



Risque d'infarctus du myocarde et d'hypertension artérielle



Poumon et gorge : risque de cancer (1 joint = 7 cigarettes)



Capacité de concentration diminuée, réduction de la capacité à apprendre

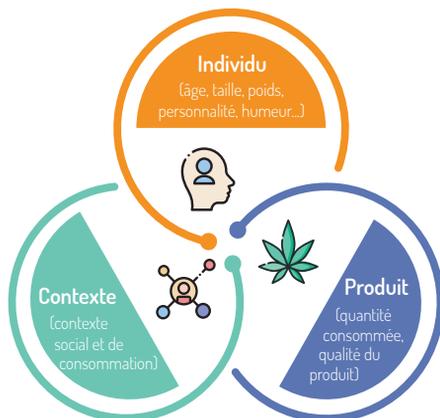


Anxiété, panique, dépression, psychose cannabique (hallucinations)

## COMMENT DEVIENT-ON DÉPENDANT ?

### L'addiction au tabac entraîne 3 types de dépendance au tabac

- **Dépendance comportementale ou environnementale** : situation qui suscite l'envie et le plaisir de fumer.
- **Dépendance physique** : signe de manque en l'absence de consommation de substances présentes dans le tabac, notamment la nicotine.
- **Dépendance psychologique** : Désir compulsif, tyrannique qui oblige le consommateur à recourir de nouveau au tabac.



## QUE DIT LA LOI ?

**La loi Evin du 10 janvier 1991** interdit le tabac dans les locaux à usage collectif et les transports, sauf en "Zone fumeurs". La vente de tabac est interdite aux moins de 18 ans.

**Le décret d'application du 15 novembre 2006** qui renforce la loi et interdit de fumer dans les lieux à usage collectif fermés et couverts accueillant du public ou qui constituent des lieux de travail.

**L'extension de cette interdiction le 1er novembre 2008** aux lieux dits de convivialité (bars, restaurants, casinos, hôtels discothèques).

## ETRE AIDÉ : VERS QUI SE TOURNER ?

Face à l'addiction, **vous n'êtes pas seul.**

**Médecin** traitant, **tabacologue** ou **infirmier(ière)**, peuvent vous informer sur les différents moyens existants pour l'aide à l'arrêt du tabac :

- Substituts nicotiques : patch, gommes à mâcher, inhalateur,
- E-cigarette,
- Le mois sans tabac,
- Méthode Allen Carr,
- Thérapie comportementale, cognitive, médecine traditionnelle, hypnose,
- Médicaments sur prescription médicale.



## JE TESTE MA DÉPENDANCE !

Pour évaluer votre dépendance à la nicotine en toute liberté, **scannez le QR code** et faite le point en une minute.

[Je fais le point sur ma dépendance physique \(tabac-info-service.fr\)](http://tabac-info-service.fr)



**SCANNEZ**

**MOI**

## RÔLE DU SERVICE DE PREVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL

Votre Service de Prévention et de Santé au Travail vous écoute, tout en respectant le secret professionnel et médical.

Votre service de santé au travail informe, sensibilise, avertit, conseille, et oriente les entreprises sur les dispositions, ainsi que les mesures nécessaires pour prévenir la consommation d'alcool et de drogue sur le lieu de travail.

Il peut intervenir en accompagnant l'employeur dans la mise en place d'une démarche de prévention collective et/ou individuelle pour éviter le risque de désinsertion socio-professionnelle.



**Applications** : Coaching, tabac info service, SmokerStop, Stoptabac, Ouiquit, Kwit...

**Tabac Info Service** : 3989

**Site internet** : [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

Les équipes d'Horizon Santé Travail sont à votre disposition pour vous accompagner dans toutes vos **démarches de prévention** en santé au travail.

Contactez-nous !  
[contact@horizonsantetravail.fr](mailto:contact@horizonsantetravail.fr)



[www.horizonsantetravail.fr](http://www.horizonsantetravail.fr)

