

# TABAC

## « Comment Encourager un Collègue à Arrêter de Fumer ? »

**Vous pensez que la santé de l'un-e de vos collègues se dégrade à cause de sa consommation de tabac ? Vous souhaitez réagir, en sensibilisant cette personne, en discutant avec elle de son addiction ?**

Voici tout un ensemble de conseils, de bons réflexes et d'arguments pour vous aider à discuter sereinement avec la personne concernée.



## REAGIR

### Nos sources

- [RESPADD](#)
- [INPES](#)
- [Figaro \(chiffres\)](#)

**Arrêter de fumer est une décision difficile, qui nécessite du temps et de la volonté. Il s'agit de renoncer à une habitude solidement ancrée dans le quotidien et l'équilibre personnel. Alors comment favoriser ce changement ?**

## **CONSEILLEZ LUI D'ÉVALUER**

### **Sa consommation.**

Nous vous conseillons le test de Fagerström.

Ce test aide à évaluer le niveau de dépendance du sujet à la nicotine contenue dans les cigarettes ainsi que son intensité. Il existe une version simple et une autre avancée. Dans les deux cas, l'avantage de ce test est d'être fiable, simple, donc facile à réaliser n'importe où.

#### **Les signes de manque**

- Irritabilité
- Craving (envie irrépressible de fumer)
- Appétit accru
- Difficultés de concentration
- Sauts d'humeur
- Anxiété
- Troubles du sommeil
- Déphasage

## Le test de Fagerström (simplifié)

### 1 • Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins..... **1**
- 11 à 20..... **2**
- 21 à 30..... **3**
- 31 à plus..... **4**

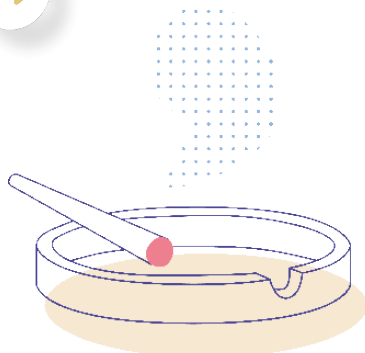
### 2 • Après le réveil, quand fumez-vous votre 1ère cigarette ?

- Moins de 5 min..... **1**
- 6 à 30 min..... **2**
- 31 à 60 min..... **3**
- Après plus d'1h..... **4**

## Interprétation des résultats

- 0-1** Pas de dépendance
- 2-3** Dépendance modérée
- 4-6** Dépendance forte

[Voir le test complet](#)



# AVANCEZ LES BONS ARGUMENTS

Sans lui donner des leçons.

## Les arguments clés

- 1 • « Aborder la question du tabagisme est l'affaire de tous, même des non-fumeurs, surtout des collègues et amis. »
- 2 • « Tu sais que fumer un paquet par jour revient une dépense d'environ 2600 € par an ? »
- 3 • « Tous les tabacs sont dangereux : cigarettes avec filtre ou sans filtre, cigarettes avec ou sans parfum, tabac à rouler, cigares, chichas. Tous sont mauvais pour la santé. »
- 4 • Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer.
- 5 • « Pense à tes proches : arrêter de fumer, c'est protéger ta santé, mais aussi celle de tes enfants, de ton conjoint et de tes collègues. »
- 6 • « Tu as essayé les substituts nicotiques ? Avec un traitement nicotinique de substitution, tu continues à fumer, mais tu réduis un peu ta dépendance et tu abîmes moins ta santé. »
- 9 • « Tu as essayé le vapotage ? C'est beaucoup moins dangereux que le tabagisme. »
- 10 • « Les tentatives de réduction, de changement de comportement, de substitution temporaire et d'arrêt sont des expériences positives qui rapprochent de l'abstinence. »
- 11 • « En arrêtant ne serait-ce qu'1 mois, tu multiplies par 5 tes chances d'arrête définitivement. »

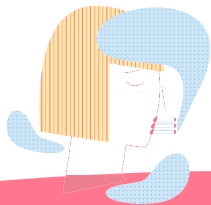
**1 Français sur 3**  
soit 16 millions,  
c'est **le nombre**  
**de fumeurs** en France.

Source : [Tabac Info Service](#)



# SCÉNARIO N°1

## Le petit plaisir.



« Fumer est mon petit plaisir,  
ma récompense à la pause. »



« Oui, car il y a dans ton cerveau des cellules  
qui captent la nicotine et génèrent des  
sensations de bien-être. Mais arrêter le tabac  
te fera redécouvrir toutes sortes de plaisirs  
oubliés : les odeurs, le goût des aliments... »

## SCÉNARIO N°2

### La détente.



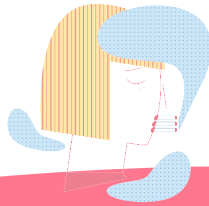
« Fumer me détend,  
ça destresse. »



« Oui, cela provient de la nicotine, qui agit sur ton cerveau. Mais après quelques semaines d'arrêt, les anciens fumeurs ressentent un sentiment d'apaisement : ils n'ont plus de sensation de manque ni de frustration. Tu devrais essayer, juste pour voir. »

## SCÉNARIO N°3

### Le manque de volonté.



« Je n'ai pas de volonté. Je n' arriverai jamais. A quoi bon essayer ? »



« L'arrêt du tabac est un apprentissage. On doit se débarrasser de réflexes, d'automatismes acquis pendant des années. Ton manque de volonté n'est qu'une impression : c'est ta dépendance à la nicotine qui parle. »



## SCÉNARIO N°4

### Les échecs répétés.



« J'avoue à chaque fois que j'essaie d'arrêter. Je suis épuisé. »



« Chaque tentative est déjà une victoire ! Pour remporter la grande victoire, on peut réfléchir aussi aux causes de tes reprises. Comme ça, la prochaine fois, tu réajusteras ta stratégie. Et petit à petit, tu augmenteras tes chances de réussir vraiment. »

# RAPPELEZ LES BÉNÉFICES

Même s'ils sont déjà connus.

Quels que soient la pathologie et l'âge, l'arrêt du tabac permet d'obtenir des bénéfices considérables non seulement pour la santé de l'individu mais pour son bien-être général.

## Bénéfices à court-terme

- **20 minutes après la dernière cigarette** : la pression sanguine et les pulsations du cœur reviennent à la normale, améliorant la respiration ;
- **8 heures après la dernière cigarette** : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale ;
- **24 heures après la dernière cigarette** : les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée, améliorant encore la respiration ;
- **48 heures après la dernière cigarette** : les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser. Le goût et l'odorat s'améliorent ;
- **72 heures après la dernière cigarette** : les bronches commencent à se relâcher, la forme physique s'améliorant : l'individu se sent moins essoufflé après un effort ;
- **2 semaines après la dernière cigarette** : le risque d'infarctus a commencé à diminuer ;
- **3 mois après la dernière cigarette** : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

## Bénéfices à long-terme

- **Le risque cardiovasculaire** (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral) **disparaît presque totalement** pour les fumeurs ayant arrêté très tôt, en particulier avant 30 ans.
- **On observe une diminution des troubles anxieux et dépressifs** et une amélioration générale de la qualité de vie qui touchent tous les aspects du quotidien.



## Le Mois sans Tabac, vous connaissez ?

Le ministère des Affaires sociales et de la Santé a lancé en octobre 2018 la 12<sup>ème</sup> édition du Mois sans Tabac, un événement national annuel.

Le principe : encourager les fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours. Les fumeurs qui se prêtent au jeu ont 5 fois plus de chance d'arrêter de fumer définitivement. Cette initiative a fait ses preuves au Royaume Uni depuis plusieurs années, multipliant son importation.

**En savoir plus**



# APPORTEZ DES SOLUTIONS

Concrètes et pratiques.

## L'accompagnement pro.

Si ce n'est pas déjà fait, conseillez votre collègue de prendre rendez-vous chez un médecin, un pharmacien, un psychologue, un infirmier, une sage-femme ou un autre professionnel.

Rappelez-lui que les consultations dans des services publics de santé (hôpital, centres de santé, etc.) sont remboursées par la Sécurité Sociale.

**Contactez Tabac Info Service (tél. 3989)**



## Les substituts nicotiques

Les substituts nicotiques sont une aide efficace pour arrêter de fumer. Ils fournissent au corps l'équivalent de la nicotine contenue dans la cigarette, sans sa toxicité. Avec une dose adaptée, le fumeur ne souffre plus du manque et la dépendance physique disparaît progressivement. Plusieurs types de substituts existent : patchs à action lente, ou formes orales (gommes, pastilles) et inhalateur à action rapide.

Depuis 2018, certains de ces traitements (des gommes à mâcher, des pastilles et des patchs) sont remboursables à 65 %. Les complémentaires Santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments. Depuis 2018, les médecins du travail et infirmiers ont le droit d'en prescrire.

**En savoir plus**



## Le vapotage

Le vapotage est un outil de substitution temporaire à la cigarette. La cigarette électronique contient de la nicotine à dose graduée, ce qui favorise le sevrage tabagique. De plus en plus de fumeurs l'utilisent pour se désaccoutumer progressivement à leurs pratiques addictives. Cela peut valoir le coup d'en parler avec votre collègue.

### En savoir plus



## Les groupes Facebook

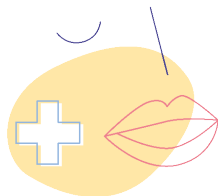
Les groupes Facebook peuvent aider l'individu. Il pourra y trouver une écoute et un dialogue quotidien avec des personnes qui partagent sa condition et ses objectifs. Les groupes Tabac Info Service et « Je Ne Fume Plus », très actifs, peuvent être de bons points de départ.

### Découvrir « Je Ne Fume Plus »



# ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de santé au travail](#)



[Start-up](#)

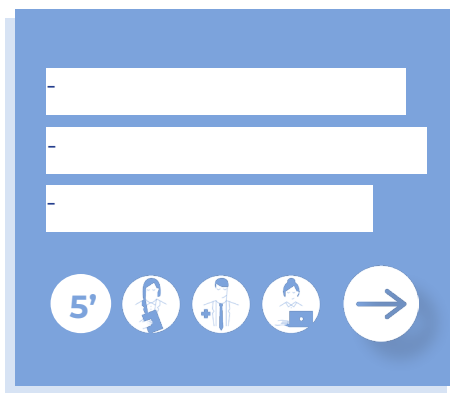
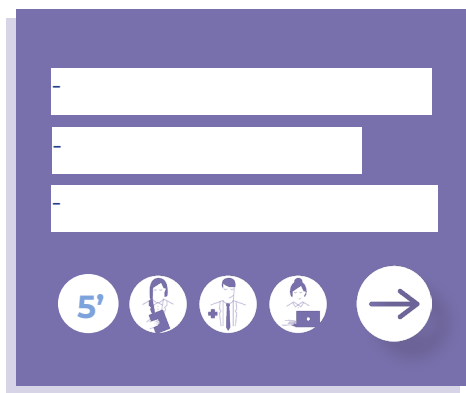


## Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre Médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

# APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires



Toutes les fiches sont sur [www.addictaide.fr/pro](http://www.addictaide.fr/pro)

## UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Actions Addictions réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

Tour Montparnasse • 33 avenue du Maine BP 119 • 75755 Paris Cedex 15  
[contact@actions-addictions.fr](mailto:contact@actions-addictions.fr)