

# Test...



Pour plus d'informations contactez :

# L'entreprise sans tabac

Etes-vous dépendant à la nicotine ?

**1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**

- a. moins de 15      b. de 15 à 25      c. plus de 25

**2. Quel est le taux de nicotine de vos cigarettes ?**

- a. > 1,5 mg      b. de 0,8 à 1,5 mg      c. < 0,8 mg

**3. Avalez-vous la fumée ?**

- a. jamais      b. parfois      c. toujours

**4. Fumez-vous plus le matin que l'après-midi ?**

- a. oui      b. non

**5. A quel moment fumez-vous votre première cigarette ?**

- a. immédiatement      b. après le petit déjeuner      c. plus tard

**6. Quelle cigarette trouvez-vous la meilleure ?**

- a. la première      b. une autre

**7. Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?**

- a. oui      b. non

**8. Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits (cinéma, salles d'attente, trains, avions...) ?**

- a. oui      b. non

**• Votre médecin de famille**

Il connaît bien les différentes méthodes médicales susceptibles de vous aider dans l'arrêt du tabac et peut vous recommander celle qui vous convient le mieux.

**• Votre pharmacien**

Il peut vous donner des conseils et vous recommander éventuellement l'un des produits délivrés en officine, remboursé sous certaines conditions.

**• Un tabacologue**

Médecin généraliste ou psychiatre, il est spécialisé dans l'aide au sevrage tabagique. Sa consultation est le plus souvent hospitalière, au sein d'un service de tabacologie ou de traitement des addictions.

**• ou le Centre de médecine et Santé au travail**

**Calculez votre résultat**

- |                 |              |              |
|-----------------|--------------|--------------|
| 1. a = 1 point  | b = 2 points | c = 3 points |
| 2. a = 3 points | b = 2 points | c = 1 point  |
| 3. a = 1 point  | b = 2 points | c = 3 points |
| 4. a = 2 points | b = 1 point  |              |
| 5. a = 3 points | b = 2 points | c = 1 point  |
| 6. a = 2 points | b = 1 point  |              |
| 7. a = 2 points | b = 1 point  |              |
| 8. a = 2 points | b = 1 point  |              |

0 à 10 points	peu ou pas dépendant
11 à 13 points	dépendant
14 à 17 points	fortement dépendant
18 à 20 points	très fortement dépendant

réalisé par IN-communication (www.in-communication.net)



**l'état de bien-être  
Prévention TABAC**

# Libre comme l'air..

# Définition

Plante originaire d'Amérique du sud, le tabac fut rapporté en Europe par les espagnols au 16<sup>ème</sup> siècle. Il restera jusqu'au début du 19<sup>ème</sup> une plante médicinale utilisée sous forme de lavement ou de purge...

Le tabac est de la même famille que la pomme de terre.

La fabrication des produits issus du tabac se fait à partir des feuilles que l'on fait sécher et fermenter.

## Quelques composants

La fumée de tabac amène dans les poumons près de **4000** composants chimiques

- Acide cyanhydrique
  - Toluidine
  - Acétone
- 
- Naphtalamine
  - Méthanol
  - Pyrène
  - Diméthylnitrosamine
  - Naphtalène
  - Nicotine
  - Cadmium
  - Ammoniaque
- Uréthane
  - Toluène
  - Arsenic
  - Dibenzacridine
  - Phénol
  - Butane
  - Polonium 210
- 
- Chlorure de vinyle
  - Benzopyrène
  - DDT
  - Monoxyde de carbone

**3 composants des plus dangereux**

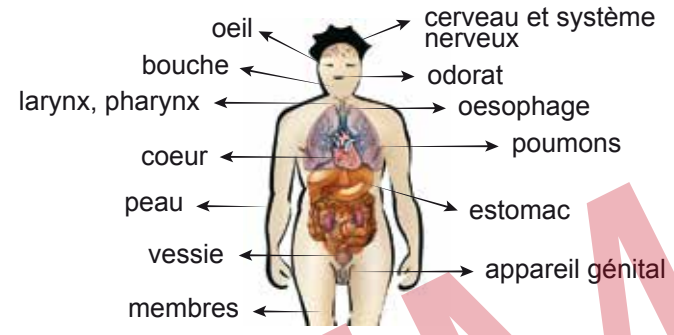
**La NICOTINE**  
C'est une véritable drogue. Elle est responsable des états de dépendance.

**Les GOUDRONS**  
Ils sont irritants et cancérogènes.

**L'OXYDE DE CARBONE**  
Il asphyxie l'organisme en prenant la place de l'oxygène.

# Effets sur le corps

Tout organe du corps est directement ou indirectement victime du tabac.



## Des conséquences préoccupantes

- risques d'infarctus
- plus de 90% des cancers du poumon
- en association avec l'alcool, cancer des voies aéro-digestives supérieures

Au-delà des conséquences les plus préoccupantes, le tabagisme est responsable de bien d'autres méfaits...

- manque de souffle, fragilité et irritation des voies respiratoires
- maux de tête
- irritabilité, nervosité, tremblements
- altération du teint, vieillissement prématuré de la peau, apparition précoce de rides, jaunissement des doigts
- jaunissement des dents, gingivite, mauvaise haleine
- diminution du goût, de l'odorat, de l'acuité visuelle (cataracte)

De nos jours, le tabac est perçu comme une source de plaisir, de relaxation, ou encore stimulant de l'activité intellectuelle, mais attention, ce plaisir bascule vite vers une dépendance.

# Prévention



## Populations menacées

Les JEUNES sont parmi les populations les plus gravement menacées. Au début, on fait comme les autres, pour s'identifier au groupe, pour transgresser l'interdit.

Les effets du tabac n'apparaissent qu'après plusieurs années. L'idéal serait de ne jamais commencer.

La FEMME enceinte qui fume fait courir un danger à son bébé. Il risque d'être prématuré et d'une santé plus fragile. Attention, l'association pilule - tabac aggrave les risques d'accidents cardio-vasculaires.

## Tabagisme passif

Le fumeur passif est un non fumeur qui respire la fumée des autres malgré lui, et en subit indirectement les dangers.

Côtoyer régulièrement un fumeur pendant des années provoque les mêmes effets que de fumer soi-même 1 à 9 cigarettes par jour.



## La législation

Au 1er février 2007, application du nouveau décret.

### Décret n° 2006-1386 du 15 novembre 2006

fixant les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif.

*"Interdiction de fumer dans tous les lieux fermés et couverts qui accueillent du public ou qui constituent des lieux de travail, cela comprend les moyens de transport collectif, les espaces non couverts des écoles, collèges et lycées publics et privés, ainsi que les établissements destinés à l'accueil, à la formation ou à l'hébergement des mineurs."*

D'une façon générale, arrêtez de fumer le plus tôt possible !

L'arrêt du tabac est une décision personnelle qu'on ne peut imposer. Il n'y a pas de méthode miracle et universelle. La motivation est une condition indispensable.



**VOTRE MEILLEUR ATOUT POUR ARRÊTER DE FUMER, C'EST VOUS-MÊME !**