



Les effets du tabac sur la santé

Le public est aujourd'hui largement conscient des effets néfastes du tabac, tant pour les fumeurs eux-mêmes que pour ceux qui sont exposés à la fumée de cigarette.

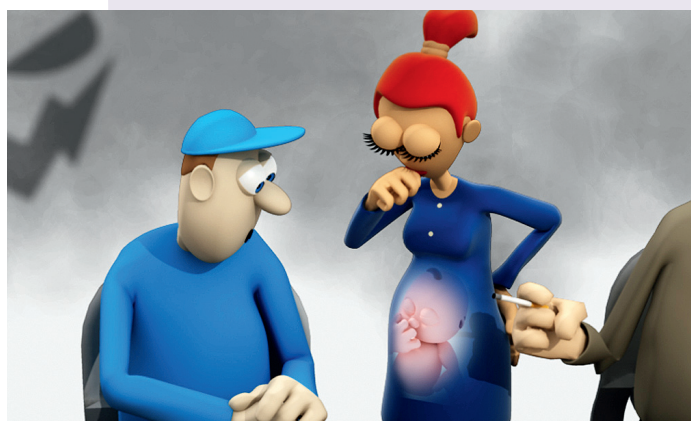
Dans l'Union européenne, on estime que plus d'un demi-million de décès par an sont liés au tabac. Afin de protéger les non-fumeurs au travail et d'encourager les fumeurs à arrêter de fumer, des recommandations européennes ont récemment été publiées pour promouvoir des environnements sans tabac. L'interdiction de fumer a été appliquée dans plusieurs pays de l'UE. Certains éléments tendent à prouver que cette approche donne déjà des résultats : le nombre de personnes victimes de crises cardiaques a diminué depuis l'introduction de l'interdiction de fumer.

Ce qu'il faut savoir :

- La fumée de cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques, dont 70 sont susceptibles de provoquer le cancer. Elle augmente également le risque de maladies cardiaques, vasculaires et respiratoires.
- Fumer réduit la fertilité féminine, et les substances toxiques contenues dans la fumée de tabac peuvent avoir des effets néfastes sur le développement prénatal de l'enfant. Les conséquences les plus

fréquentes sont les fausses couches, le retard de croissance et les problèmes liés au placenta (qui nourrit l'embryon).

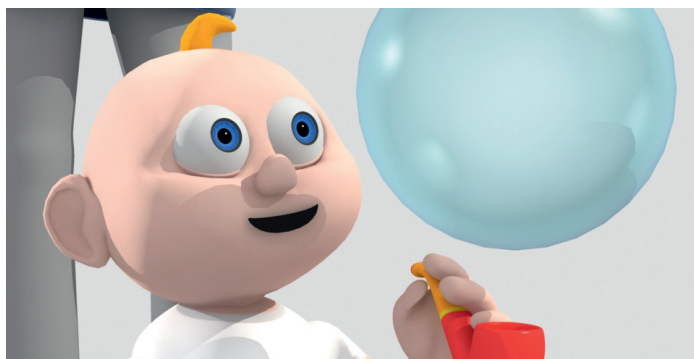
- Fumer augmente le risque de troubles de l'érection, et aurait un effet néfaste sur la fertilité masculine.
- Fumer modifie le goût et l'odorat, donne mauvaise haleine et multiplie par trois le risque de perte des dents chez les gros fumeurs. Ce risque diminue lorsque l'on arrête de fumer.
- Les effets du tabagisme ne s'arrêtent pas au fumeur : la fumée de tabac ambiante (FTA, ou fumée secondaire) contient elle aussi des substances dangereuses. Le fumeur met donc en danger la santé des collègues qui l'entourent, de ses clients, de ses amis et de sa famille.



Pourquoi décider d'arrêter de fumer ?

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, mais mieux vaut le faire avant que des problèmes de santé ne surviennent. En arrêtant de fumer, vous :

- Augmentez votre espérance de vie : un fumeur sur deux meurt prématurément, perdant environ 16 ans de vie.
- Réduisez de moitié le risque de crise cardiaque après 5 ans sans fumer.
- Réduisez de moitié le risque de cancer du poumon après 10 ans sans fumer.
- Augmentez votre fertilité et réduisez le risque de troubles de l'érection.
- Réduisez le risque de cancer du poumon et de maladie cardiaque que pourrait provoquer le tabagisme passif chez votre famille et vos amis.
- Donnez le bon exemple à vos enfants.
- Évitez à vos enfants de souffrir de crises d'asthme et d'infections des voies respiratoires.
- Économisez de l'argent que vous pourrez dépenser autrement.
- Évitez les rides, retrouvez des dents plus blanches et profitez mieux du goût des aliments.



Qu'est-ce qui vous empêche d'arrêter de fumer ?

Les cigarettes contiennent de la nicotine, une substance qui crée une forte dépendance : lorsque votre taux de nicotine dans le sang diminue, vous avez envie d'une autre cigarette. Cela peut se produire moins d'une heure après la dernière cigarette. Fumer est une habitude acquise que l'on associe à des expériences agréables, comme par exemple fumer une cigarette après un repas. Bien que les risques soient connus de tous, les « fausses vérités » sur le tabagisme persistent encore dans l'opinion.

Les « fausses vérités » les plus répandues

- « Je ne suis pas un gros fumeur et je fume des cigarettes contenant peu de goudron, donc ma santé ne s'en trouvera pas affectée. »
- « Je n'ave pas la fumée, donc je n'aurai pas de problèmes respiratoires ou de cancer du poumon. »
- « Je fume occasionnellement en société, donc je ne suis pas dépendant. »
- « Mon grand-père a fumé toute sa vie et n'a jamais eu de problème : je dois avoir de bons gènes. »
- « Il n'y a que le tabac qui peut diminuer mon stress. »
- « J'ai toujours fumé, c'est trop tard pour que j'arrête. »
- « Si j'arrête de fumer, je vais prendre du poids. »

Aucune de ces affirmations ne repose sur des preuves scientifiques tangibles. **Il n'y a pas de niveau de consommation du tabac qui soit sans risque. Vous pouvez changer vos habitudes à n'importe quel âge, avec l'aide de vos amis, de votre famille, de votre employeur et de vos collègues.**

Si vous décidez d'arrêter de fumer, parlez-en à votre employeur et demandez lui de vous aider. Encouragez votre employeur à mettre en place une interdiction de fumer sur le lieu de travail (si cela n'a pas déjà été fait). Vous pourriez également lui demander de mettre à votre disposition un programme pour arrêter de fumer. Recommandez-lui de lire la brochure *Conseils pour les employeurs : créer un environnement de travail plus sain*.

Pour en savoir plus :

Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, Prévention des effets néfastes de la fumée de tabac sur le lieu de travail :

http://osha.europa.eu/fr/topics/whp/index_html

Film Napo sur la fumée de tabac :

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Vous pouvez également lire les brochures *Conseils pour les non-fumeurs* et *Conseils pour les employeurs*.



Bon à savoir : La DG Santé et Consommateurs de la Commission européenne a lancé une nouvelle campagne anti-tabac, en 2011 appelée « Les Ex-Fumeurs Rien ne les Arrête ». Cette campagne de 3 ans présente un outil extrêmement efficace qui aide les fumeurs

à arrêter de fumer. iCoach est une plate-forme de coaching en ligne accessible gratuitement dans les 23 langues officielles de l'UE. Mais contrairement aux autres outils déjà disponibles sur la toile, iCoach s'adresse également aux personnes qui ne se sentent pas encore prêtes à arrêter de fumer ainsi qu'aux ex-fumeurs présentant un fort risque de rechute. Les résultats sont remarquables puisque près de 30 % des personnes ayant démarré le programme finissent par arrêter de fumer. Pour plus d'informations : www.exsmokers.eu