

# Fiche Info Conseil

## TABAC : et si vous arrêtez ?

### Principaux risques pour votre santé

- **Cancer : poumon, vessie et autres.**
- **Maladies cardiovasculaires : elles touchent même les jeunes et pour de faibles consommations.**
- **Bronchite chronique, asthme, insuffisance respiratoire.**

Le risque lié à l'exposition à des cancérogènes professionnels est majoré par la consommation de tabac. (Amiante + tabac = risques x 50).

#### ■ FEMME ET TABAC :

- La fertilité est diminuée et le risque de fausse couche est doublé.
- Les bébés des fumeuses naissent plus petits et le risque de mort subite du nourrisson est triplé.
- L'association tabac et pilule augmente le risque cardiovasculaire.
- La ménopause intervient plus tôt. Le risque de bouffées de chaleur et d'ostéoporose est augmenté.
- 20 ans de tabagisme donnent une peau précocement vieillie.



#### ■ HOMME ET TABAC :

- Des troubles de l'érection sont plus précoces et plus fréquents chez les fumeurs. 60 à 80% des hommes se plaignant de troubles de l'érection sont des fumeurs. Attention ces troubles sont considérés comme un signal d'alerte de maladies cardiovasculaires qui se déclareront dans les 10 ans suivants.
- Diminution de la fertilité.

### Tabagisme passif

**Un non-fumeur dans une ambiance tabagique peut inhaler jusqu'à l'équivalent de 9 cigarettes par jour et court les mêmes risques que les fumeurs.**

### Sans tabac c'est vraiment mieux !

- La durée de vie augmente.
  - Au bout d'1 semaine le goût et l'odorat s'améliorent.
  - Au bout de 3 à 9 mois, récupération progressive du souffle et diminution de la toux.
  - Au bout d'1 an le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié.
- Les effets nocifs du tabac diminuent d'autant plus que l'arrêt est précoce.



### SAVIEZ-VOUS QUE ?

- A durée égale, fumer deux fois plus **multiplie par 2** le risque de cancer du poumon.
- A quantité égale, fumer deux fois plus longtemps **multiplie par 20** le risque de cancer du poumon.
- Les cigarettes "lights" et le tabac à rouler ne sont pas moins dangereux.
- Fumer un paquet de cigarettes par jour vous coûte environ 1 800 € par an.



## Tabac et travail



### ■ **Loi du 10/01/91 (dite "Loi Evin")**

relative à la lutte contre le tabagisme et l'alcoolisme.

### ■ **Décret N° 92-478 du 29/05/92**

du code de la santé publique fixant les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif.

### ■ **Décret N° 2006-1386 du 15/11/06**

du code de la santé publique fixant les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif.

Ce décret s'applique :

- dans les lieux fermés et couverts qui accueillent du public ou qui constituent des lieux de travail,
- les moyens de transport collectif,
- les établissements scolaires et/ou d'accueil ou d'hébergement des mineurs.

Possibilité d'aménagement d'emplacements mis à la disposition des fumeurs selon des normes définies par le décret sauf pour les établissements scolaires ou recevant des mineurs et pour les établissements de santé.

### ■ **Art L230.1 à L230.5 du code du travail**

Le chef d'établissement doit prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs de l'établissement.

### ■ **Art R 231.56.3**

Interdiction de fumer dans les locaux où les salariés sont susceptibles d'être exposés à des agents cancérigènes du fait de l'effet potentialisateur du tabac.

### ■ **Jurisprudence**

#### **Cour de cassation de Rennes 16/03/04**

- En obligeant le salarié à travailler dans une zone polluée, l'employeur a porté atteinte au droit à la santé du travailleur.

#### **Cour de cassation du 23/06/05**

- L'employeur est tenu à une obligation de résultats.

## EN PRATIQUE

*Chaque salarié peut rencontrer son médecin du travail pour parler de sa consommation de tabac.*

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

### Par téléphone

- **Tabac info service** : 0 825 309 310
- **Comité national contre le tabagisme** :  
01 55 78 85 10
- **Droit des non-fumeurs** : 01 42 77 06 56
- **Association d'aide aux victimes du tabagisme** : 03 85 81 33 15

### Sur internet

- **Droit des non fumeurs** : [www.dnf.asso.fr](http://www.dnf.asso.fr)
- **Office français de prévention du tabagisme** : [www.ofp-asso.fr](http://www.ofp-asso.fr)
- **Pour tester votre dépendance au tabac** : taper "Fagerstrom" sur Internet

## **LES CONSEILS DE PRÉVENTION DE VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL**