

NICOTINE : ÉVALUEZ VOTRE DÉPENDANCE (TEST DE FAGERSTRÖM)

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0
Votre score ►		

Score de 0 à 2 :

Vous n'êtes pas dépendant(e) de la nicotine. Vous pouvez vous arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques.

Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre professionnel de santé au travail.

Score de 3 à 4 :

Vous êtes faiblement dépendant(e) de la nicotine.

Score de 5 à 6 :

Vous êtes moyennement dépendant(e). L'utilisation de substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter cette dépendance. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée afin d'augmenter vos chances de réussite. Demandez conseil à votre professionnel de santé au travail.

Score de 7 à 10 :

Vous êtes fortement ou très fortement dépendant(e) de la nicotine. Demandez conseil à votre professionnel de santé au travail, celui-ci saura vous orienter vers la solution la plus adaptée à votre situation.

Imprimé sur papier écologique FSC PEFC. Ne pas jeter sur la voie publique.



Intermétra
Résidence Halley
4, rue Camille Vergoz - CS 41105
97404 Saint-Denis cedex
Tél. 0262 41 42 27 - Fax. 0262 41 70 30

LES FICHES PRÉVENTION



LE TABAC EN MILIEU PROFESSIONNEL

N'hésitez pas à vous faire accompagner !

Intermétra
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Cancers, maladies cardio-vasculaires, baisse de la fertilité... le tabagisme représente un des risques les plus graves sur la santé et la sécurité des travailleurs, quelles que soient la durée et la quantité fumée.

Réduire la consommation de tabac des employés fumeurs et protéger les non-fumeurs - salariés ou prestataires - de la fumée secondaire est un enjeu majeur au sein des entreprises.

Il existe de nombreux moyens d'arrêter de fumer. N'hésitez pas à vous faire accompagner !

INTERDICTION DE FUMER ET VAPOTER DANS LES LIEUX DE TRAVAIL

Afin de lutter contre le tabagisme passif, le Code de la santé publique acte l'interdiction de fumer et de vapoter (usage de la cigarette électronique) dans les lieux à usage collectif.

Le "décret n° 2006-1386 du 15 novembre 2006, pris sur la base de l'article L. 3511-7 du code de la santé publique, pose le principe d'une interdiction totale de fumer dans les lieux à usage collectif et notamment sur le lieu de travail, définit les conditions strictes de mise à disposition d'emplacements dédiés aux fumeurs et renforce le dispositif de sanctions"³.

³ Source : legifrance.gouv.fr, Circulaire du 24 nov. 2006 concernant la lutte contre le tabagisme.

LEST, UN LABEL ENTREPRISE SANS TABAC



Intermétra a développé la démarche LEST "Label Entreprise Sans Tabac" pour accompagner ses entreprises adhérentes et leurs salariés dans leur démarche volontaire de réduction du tabac sur le lieu de travail. Cette méthodologie repose sur des outils éprouvés par un collectif d'entreprises engagées qui mutualisent leurs expériences dans un climat de bienveillance et de partage. En savoir plus : lest@intermetra.asso.fr

ARRÊT DU TABAC : ÉVALUEZ VOTRE MOTIVATION AVEC L'ÉCHELLE Q-MAT

L'échelle Q-MAT⁴ permet de définir votre niveau de motivation à l'arrêt du tabac quelle que soit votre dépendance à la nicotine (voir test de Fagerström, page suivante).

Pensez-vous que dans 6 mois :	
• Vous fumerez toujours autant ?	0
• Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?	2
• Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?	4
• Vous aurez arrêté de fumer ?	8
Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?	
• Pas du tout	0
• Un peu	1
• Beaucoup	2
• Énormément	3
Pensez-vous que dans 4 semaines :	
• Vous fumerez toujours autant ?	0
• Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ?	2
• Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ?	4
• Vous aurez arrêté de fumer ?	6
Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?	
• Jamais	0
• Quelquefois	1
• Souvent	2
• Très souvent	3
Votre score ►	

Score ≤ 6 : motivation insuffisante

Score entre 7 et 13 : motivation moyenne

Score > 13 : bonne et très bonne motivation

⁴ Source : « Questionnaire de Motivation à l'Arrêt du Tabac (Q-MAT). Construction et validation », *Alcoologie et Addictologie*, Tome 26, n°4, déc. 2004 (p.311-316)

LE SAVIEZ-VOUS ?

- En France, le tabac tue environ 75 000 personnes chaque année¹. À la Réunion, ce chiffre s'élève à 600, soit 2 décès par jour.
- La fumée de tabac contient plus de 7 000 substances chimiques parmi lesquelles la nicotine, des irritants, des produits toxiques et plus de 50 cancérogènes².
- Le tabac amplifie le risque de cancer notamment chez les salariés exposés à certains risques professionnels : amiante, agents chimiques cancérogènes, mutagènes ou toxiques (CMR)...

¹ Source : *Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du baromètre de Santé Publique France, Comité national contre le tabagisme.*

² *Santepubliquefrance.fr, Quelles sont les conséquences du tabagisme sur la santé ?*, 9 mai 2019.