



SPÉCIMEN

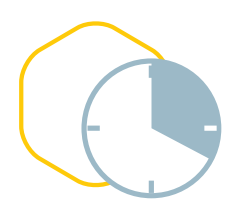
La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention Tabac

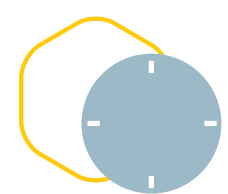
Des bienfaits physiques immédiats

✦ **Arrêter de fumer s'accompagne d'un grand nombre de bienfaits, même après 20 ans d'un tabagisme intense.**

✦ **Des bénéfices immédiats et à long terme :**



20 minutes après la dernière cigarette : la tension artérielle et le rythme cardiaque reviennent à la normale.



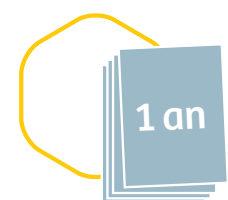
1 heure après : une diminution du risque d'infarctus du myocarde et une élimination de toute la nicotine présente dans l'organisme.



Dès la 1^{re} semaine : une amélioration de la fonction respiratoire et une diminution de l'essoufflement. L'ex-fumeur commence à retrouver l'odorat et le goût des aliments.



Après 3 mois : une augmentation de 30 % de la capacité pulmonaire.



Après 1 an : une diminution de moitié des risques d'infarctus et une diminution du risque d'accident vasculaire cérébral qui devient similaire à celui du non fumeur.

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention

Tabac

Pour arrêter, il faut être motivé...

Chacun peut s'arrêter un jour de fumer de façon durable à condition de trouver ses propres motivations :

- ⌘ retrouver sa forme physique et la santé
- ⌘ se défaire de sa dépendance et retrouver sa liberté
- ⌘ attendre un enfant
- ⌘ retrouver une meilleure apparence physique
- ⌘ retrouver du travail ou le conserver
- ⌘ relever un challenge sportif entre amis ou collègues de travail

... et se préparer

Une fois la décision prise, il faut se fixer une date d'arrêt et s'y préparer en mettant tous les atouts de son côté :

- ⌘ consultez votre médecin si vous êtes un gros fumeur ou si vous fumez depuis longtemps
- ⌘ remettez-vous doucement au sport ou aux activités physiques de loisirs pour éviter une possible prise de poids
- ⌘ associez votre entourage qui constitue un soutien indispensable
- ⌘ arrêtez totalement : l'arrêt progressif est souvent voué à l'échec

UN
CHIFFRE

95 %

des grands fumeurs
qui s'arrêtent sans soutien
médical rechutent
à un moment
ou à un autre.

www.lasantegagnelentreprise.fr



Harmonie
mutuelle

GRUPE **vyv**



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

Zoom prévention **Tabac**

S'arrêter en entreprise, une stratégie du gagnant-gagnant

L'entreprise n'est pas qu'un lieu de travail, c'est aussi **un lieu de vie** où se côtoient pendant près d'un tiers de leur vie active, fumeurs, non fumeurs, ex-fumeurs et fumeurs en période de sevrage. Ce lieu de vie peut favoriser :

❖ **L'arrêt à plusieurs, pour maintenir la motivation**

Ce type d'arrêt permet de créer une solidarité nouvelle et une dynamique d'entreprise. Les sevrages collectifs optimisent la réussite du sevrage.

❖ **Le parrainage d'un fumeur**

Fort de son expérience, l'ex-fumeur peut aider et informer un fumeur qui pourra s'arrêter d'autant plus facilement qu'il a un exemple réussi sous les yeux.

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL

Le médecin du travail a également un rôle essentiel en matière de prévention du tabagisme. Il peut prodiguer des conseils en matière d'arrêt et d'information sur les risques liés à la consommation de tabac.

www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**