

Pourquoi faire l'effort?

Raisons de santé :

Au Canada, l'usage du tabac est la principale cause de maladies, d'incapacités et de décès prématurés évitables. Santé Canada

- Plus de 37 000 Canadiens par année meurent en raison du tabagisme.
- Il existe un lien établi entre le cancer, les maladies du cœur et les maladies respiratoires et le tabac et l'exposition à la fumée secondaire.
- La fumée du tabac comprend plus de 4000 substances, desquelles plus de 50 sont réputées causer divers types de cancer, tels que le cancer du poumon, de la bouche, du larynx, du pancréas, du rein, des voies urinaires et de la vessie.
- Autres problèmes de santé liés au tabagisme : maladie des gencives, impuissance, fertilité réduite et complications de grossesse.
- Le tabagisme atrophie les sens du goût et de l'odorat.

Ref. : Santé Canada

- La fumée tertiaire est également source de préoccupation. Elle s'entend de l'odeur et des particules toxiques présentes dans la fumée qui s'accrochent aux cheveux, à la peau et aux vêtements. La fumée tertiaire s'accumule avec le temps. Son odeur peut être très forte et risque même d'être nuisible à une industrie axée sur le service à la clientèle.

Raisons économiques :

Pour les employeurs :

- Au Canada atlantique, le coût de l'absentéisme (taux plus élevé) chez les fumeurs est de 22 millions de dollars.
- Le coût de la perte de la productivité au travail est de 208 millions de dollars.

Ref. : GPI Atlantic (2000-2003): Cost of Smoking

- Au Canada, les employés qui fument s'absentent de leur travail pendant deux jours supplémentaires par année.

Ref: Conference Board of Canada

Pour les employés :

- 10 \$ le paquet X 52 semaines/année = 520 \$ par année pour la personne qui fume un paquet par semaine
- 10 \$ X 365 = 3 650 \$ par année pour la personne qui fume un paquet par jour
- Que pourraient-ils s'offrir avec cet argent supplémentaire?

Matière à réflexion

Coût de la perte de productivité :
[Nombre total de fois par quart de travail que tous les employés qui fument prennent une pause X
durée (en minutes) de chaque pause

$\frac{60}{X \text{ salaire horaire}} = \text{coût minimum de la perte de productivité liée au tabagisme.}$

Absentéisme

Combien de congés de maladie prennent vos employés qui fument par rapport à leurs homologues non-fumeurs?

Le saviez-vous ...

MOPC

La maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), dont souffrent environ 3 millions de Canadiens, est une affection respiratoire incapacitante causée principalement par le tabagisme. Cependant, la maladie n'est diagnostiquée que dans moins de la moitié des cas. La MPOC est une maladie progressive qui peut se déclarer dès l'âge de 30 ans ou jusqu'à 20 à 40 ans après avoir cessé de fumer.

IL N'EST JAMAIS TROP TÔT POUR ARRÊTER DE FUMER!

Ref : Schirnhofner L, Lamprecht B, Vollmer WM, et al. CCOPD prevalence in Salzburg, Austria: results from the Burden of Obstructive Lung Disease (BOLD) study. Chest 2007;131(1):29-36.



Bienfaits pour la santé du renoncement au tabac :

À communiquer à un fumeur

Dès la première journée où vous cessez de fumer, votre corps commence à guérir :

- **Moins de 8 heures**, le niveau de monoxyde de carbone diminue dans votre corps et le niveau d'oxygène dans votre sang augmente à la normale.
- **Moins de 48 heures**, vos chances d'avoir une crise cardiaque commencent à diminuer et votre odorat et votre goût commencent à s'améliorer.
- **Moins de 72 heures**, les tubes bronchiaux se détendent et rendent la respiration plus facile et la capacité des poumons augmente.
- **Moins de 2 semaines à 3 mois**, la circulation sanguine s'améliore et le fonctionnement pulmonaire augmente jusqu'à 30%.
- **Moins de 6 mois**, la toux, la congestion des sinus, la fatigue et le souffle court s'améliorent.
- **Moins de 1 an**, le risque de crise cardiaque reliée à la cigarette est réduit de moitié.
- **Moins de 10 ans**, le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié.
- **Moins de 15 ans**, le risque de mourir d'une crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

ARRÊTER de fumer en vaut la peine!

Ref : Santé Canada : Sur la voie de la réussite

<http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/ready-pret/reward-gratifiant-fra.php>

Pour arriver à ÉCRASER

Ne restez pas indifférent

Votre intervention peut changer les choses !!

1. Demander aux employés s'ils ont déjà fumé.
 - o Cette question peut être superflue s'il n'y a qu'un petit nombre d'employés
2. Les conseiller et les encourager à écraser.
 - o Leur dire pourquoi il est important d'arrêter de fumer (voir au verso)
 - o Souligner brièvement les principales étapes de la démarche pour arriver à écraser (voir l'affiche). Essentiellement,
 - Ils doivent fixer une date précise dans les prochaines semaines pour cesser de fumer. De cette façon, ils auront le temps de s'y préparer.
 - Ils doivent déterminer pourquoi et quand ils fument, et apprendre à quoi s'attendre quand ils arrêtent de fumer.
 - Ils doivent planifier la façon dont ils vont faire face à la forte envie de fumer, au stress et à l'instabilité émotionnelle.
 - Ils devraient arrêter de fumer en même temps qu'une autre personne au moins (l'union fait la force!).
 - o Leur parler de l'initiative de l'Association pulmonaire pour les encourager à écraser maintenant!
 - Prix à gagner sur Facebook : ÉCRASES ta dépendance!

3. Appuyer leurs efforts pour ARRÊTER de fumer!

Suggestions pour aider vos employés à écraser : à vous de choisir!

- 🌿 Déléguer la responsabilité du programme à un employé qui veut arrêter de fumer et qui fait preuve de leadership
- 🌿 Distribuer les livrets « Décider de cesser » aux employés intéressés.
- 🌿 Leur parler du groupe Facebook : ÉCRASES ta dépendance et des prix de participation.
- 🌿 Installer les affiches fournies à www.ecrasestadependance.ca
- 🌿 Fournir des collations santé : bâtonnets de carotte et de céleri, aliments croustillants
- 🌶️ Offrir des activités différentes durant les pauses, p. ex. :
 - mots croisés / Sudoku / journaux
 - panier de basket-ball
 - jeu de rondelles, jeu de boules
 - jeu de pichenolles, jeu de dames chinoises, etc.
 - table de baby-foot, jeu de hockey sur coussin d'air
 - paquet de cartes
- 🌿 Proposer un défi au sein du groupe :
 - Les employés en déterminent les règles.
 - Chaque participant s'identifie et contribue un montant d'argent – établi à l'avance par les participants.
 - Au bout de quatre mois, les fumeurs qui ont abandonné le tabac se partagent la cagnotte.
- 🌶️ Vous pouvez les encourager en contribuant une somme la cagnotte!
 - Vous pouvez tirer des noms et remettre des prix aux participants.
- 🌶️ Utiliser un employé suppléant durant les périodes très achalandées
 - Cette pratique pourrait permettre à tous les employés d'avoir des pauses à des heures fixes
- 🌶️ Contribuer un montant fixe pour l'achat de gomme à mâcher à la nicotine, de produits de TRN et de médicaments, ou offrir un laissez-

passer pour le gymnase, jusqu'à un maximum à vie de 300 à 450 \$ par personne. C'est un moyen efficace pour lutter contre les sautes d'humeur!

🌶️🌶️ Envisager interdire aux serveurs de fumer durant les heures de travail.

Niveaux de soutien

🌿 Faible 🌶️ Modéré 🌶️🌶️ Important



« Les employeurs ont l'importante responsabilité d'aider les personnes à s'occuper des enjeux liés à leur santé. Ils ont embauché la personne dans sa totalité et devraient participer aux enjeux de santé individuels... Plusieurs personnes ont commencé à fumer au travail – l'interdiction de fumer est récente. Le tabagisme était souvent une façon de socialiser. » [traduction]

– Cathy Walker, directrice nationale de la santé et de la sécurité, Travailleurs canadiens de l'automobile

 **ÉCRASES**
ta dépendance

« Les entreprises dépensent beaucoup de temps et d'argent à l'entretien du matériel, mais peuvent facilement oublier l'entretien humain. Les employés sont notre plus grand atout, et nous ne voulons pas qu'ils s'effondrent ou qu'ils perdent du temps. Nous avons commencé à comprendre que cela veut dire éviter les accidents, mais aussi éviter les crises personnelles, les crises médicales, les crises financières, ainsi de suite. » [traduction]

– Directeur des ressources humaines, Irving Paper, Saint-Jean, tiré d'une étude de cas menée par le Centre syndical et patronal du Canada.