

**Soutenir et orienter
pour arrêter de fumer**



**Dans votre entreprise
le CODES 93 vous aide
à réaliser un programme de
prévention du tabagisme**



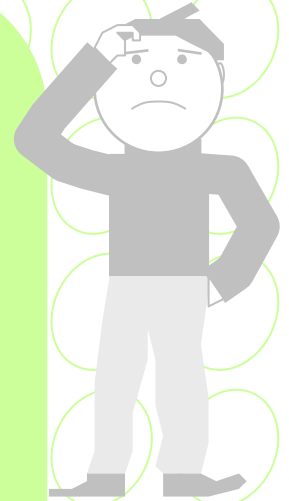
Pourquoi ?

Aujourd'hui, les entreprises d'Ile-de-France sont encouragées à organiser des actions de prévention et d'information auprès des fumeurs et des non-fumeurs sur les effets néfastes du tabagisme :

- *Parce que la fumée du tabac, hautement toxique et cancérigène, composée de plus de 4000 produits chimiques, est le premier polluant de l'air intérieur ;*
- *Parce que les effets nocifs de la fumée de tabac sur la santé des fumeurs et non-fumeurs sont dorénavant scientifiquement validés ;*
- *Parce que le tabagisme passif constitue un risque pour la santé (le risque de développer des maladies cardiaques croît de 25% ainsi que les risques de cancers) et représente une gêne pour plus de 80% des Français ;*
- *Parce qu'apprendre à vivre sans fumée est la meilleure chose que l'on puisse faire pour la santé, le travail et la qualité de vie.*

C'est pourquoi, le Comité Départemental d'Education pour la Santé de Seine-Saint-Denis (CODES 93) vous propose l'organisation d'une action de prévention complète, adaptée à votre entreprise, aisément réalisable et peu coûteuse :

- **Pour** aider les fumeurs à faire le point sur leur consommation ;
- **Pour** renforcer leur motivation à arrêter de fumer ;
- **Pour** les conseiller et les orienter dans leur démarche d'arrêt du tabac ;
- **Pour** protéger la santé et les droits des non-fumeurs.



Comment ?

Constitution d'un comité de prévention du tabagisme

Ce comité sera composé de salariés de l'entreprise (tout salarié volontaire fumeur ou non-fumeur, équipe dirigeante, médecins du travail, représentants du CHSCT, etc.) et sera chargé :

- de réaliser un état des lieux des freins et des forces qui interviennent dans la mise en place d'une culture de prévention dans l'entreprise ;
- d'adapter le questionnaire d'évaluation et les supports de communication proposés par le CODES 93 à la situation de l'entreprise ;
- d'élaborer une stratégie et un programme de prévention adaptés à l'entreprise (public, horaires, modalités, etc.) ;
- de concevoir une charte de prévention du tabagisme qui pourra porter sur le respect mutuel des fumeurs et des non-fumeurs ainsi que sur l'aménagement des locaux.

Envoi aux salariés des documents suivants réalisés par le CODES 93 en concertation avec le comité de pilotage :

- un dépliant de présentation du programme de prévention proposé à l'entreprise, afin de mobiliser les salariés et d'encourager leur participation aux actions de prévention ;

**Information
auprès des
salariés**

**Organisation
d'une journée
de prévention**

Organisation d'une journée de prévention à destination des salariés de l'entreprise qui proposera :

- un stand d'information avec distribution de brochures sur la dépendance, le tabagisme passif et les techniques d'aide à l'arrêt du tabac ;
- deux expositions de prévention du tabagisme (effets et conséquences de l'usage du tabac, le tabagisme passif, la dépendance, les aides à l'arrêt, etc.) ;
- un stand CO-testing pour évaluer le taux d'intoxication au monoxyde de carbone de personnes volontaires et favoriser la prise de conscience de leur intoxication et de leur dépendance ;
- la projection de deux films de prévention du tabagisme.
- Intervention d'un tabacologue (3 heures) sous forme de conférence et de débats ou d'entretiens motivationnels.

Ce programme d'action initial peut être complété par les volets suivants :

- animation de conférences et de débats par des tabacologues ;
- entretiens motivationnels de groupe ou individuels sur des fréquences et durées modulables ;
- ateliers autour de l'alimentation animés par des diététiciens ;
- ateliers de relaxologie et de gestion du stress.

**Actions
complémentaires**



Évaluation

Évaluation de l'impact de l'action à l'aide d'un questionnaire post-intervention diffusé auprès des salariés. Une réunion du comité de prévention sera organisée afin de réaliser un bilan des actions et d'envisager les suites éventuelles à y donner.

Qui ?



Ce programme de prévention du tabagisme en entreprise a obtenu le soutien de la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et la Toxicomanie (MILDT)

Le Comité Départemental d'Éducation pour la Santé en Seine-Saint-Denis, association Loi 1901, a pour objectif de développer l'éducation pour la santé sur le département, de promouvoir la santé des habitants de la Seine-Saint-Denis et d'améliorer leur bien-être à tous les âges de leur vie et dans leurs différentes activités. Le CODES 93 est membre de la Fédération Nationale des comités d'Éducation pour la Santé (FNES) et adhère à la charte des comités d'éducation pour la santé.

Nos actions d'éducation pour la santé mettent en oeuvre des démarches participatives qui s'appuient sur les ressources propres du public visé. Elles contribuent à renforcer les compétences psychosociales, c'est-à-dire les aptitudes indispensables des populations pour contrôler leur santé.

Le CODES 93 a pour missions :

- de mettre en oeuvre des projets d'éducation pour la santé coordonnés avec les partenaires institutionnels ;
- d'apporter une aide méthodologique (conseil et appui méthodologique, évaluation en éducation pour la santé) ;
- de contribuer au développement d'une culture commune en éducation pour la santé ;
- d'être un lieu ressource en éducation pour la santé au niveau départemental ;
- d'assurer une activité de formation-action d'intervenants ;
- de relayer les campagnes nationales de l'INPES.

Le CODES 93 intervient sur des thématiques de prévention telles que l'éducation nutritionnelle, l'éducation physique, l'éducation sexuelle, l'usage de produits psychoactifs et contribue à la formation des acteurs de l'éducation pour la santé.

CODES 93
Université Paris XIII – UFR Santé
Médecine Biologie Humaine
74 rue Marcel Cachin
93017 Bobigny cedex
Tél./Fax : 01 48 38 77 01
Mél. : codes93@codes93.org

Pour nous contacter