Une entreprise sans fumée, c’est un bénéfice pour tous ! L'employeur doit veiller, dans le cadre des possibilités de l'exploitation, à ce que les travailleurs non-fumeurs ne soient pas incomodés par la fumée d'autres personnes. (article 19 de la 3ème ordonnance de la Loi sur le travail)

Quelques informations clés

Selon l’article 8 de la Convention-cadre pour la lutte anti-tabac de l’Organisation mondiale de la santé, « il est clairement établi, sur des bases scientifiques, que l’exposition à la fumée de Tabacs entraîne la maladie, l’incapacité et la mort ». La consommation de Tabacs provoquera la mort prématurée de la moitié des salariés fumeurs de longue date de l’entreprise ; parmi eux, 50 % décèderont avant la retraite.

Les méthodes pour arrêter de fumer ?

Il existe de nombreuses métodes pour vous aider à cesser de fumer la cigarette et le tabac mais il ne faut pas oublier que le principal facteur de réussite : c'est la [volonté d'arrêter de fumer](http://www.arreterdefumer.fr/motivation/) ! Pour l'aiguiser au maximum, il suffit de penser aux nombreux avantages pouvant découler d'un arrêt de fumer...

Ces méthodes permettent de diminuer les symptômes de sevrage physique (effet de manque).

Timbres ou patchs diffusent une quantité contrôlée de nicotine dans l'organisme, avec une absorption par la peau.

Gommes à mâcher diffusent une quantité contrôlée de nicotine dans l'organisme, avec une absorption par la muqueuse buccale.

Inhalateurs se composent de tubes en plastique accompagnés d'une cartouche de nicotine qui délivre celle-ci sous forme d'inhalations buccales.

Cigarettes sans tabac permettent de remplacer les cigarettes habituelles par des cigarettes de mélange d'herbes et plantes (noisetier, eucalyptus, menthe, papaye…) donc sans Tabacs ni nicotine.

La fumée et ses effets sur la santé

La fumée de cigarette contient plus de 4000 produits chimiques à l'état gazeux ou solide. Les [principales substances](http://www.prevention.ch/page715secondespourreflechir.htm) toxiques connues sont : la nicotine les goudrons le monoxyde de carbone.

Les effets de la fumée sont très nombreux : Maladies de la bouche Maladies du cœur Accident cardiovasculaire Bronchite et emphysème Cancer du poumon [Impuissance](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/body-corps/disease-maladie/infertilit-fra.php) Préjudices esthétiques