**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 incommodés 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 méthodes 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.

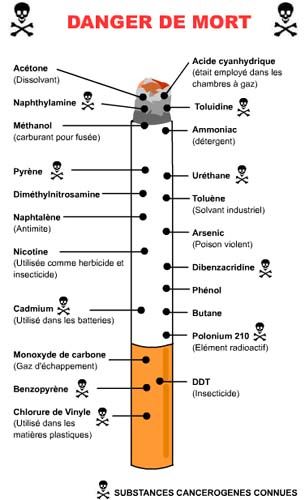
**Gommes à mâcher** diffusent une quantité contrôlée de nicotine dans l'organisme, avec une absorption par la muqueuse buccale.

**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) [Problèmes prénatals   
  et postnatals](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/body-corps/preg-gros-fra.php)
* Préjudices esthétiques

✂ **Coupon d’inscription**

Je participe à la campagne **Une Vie Sans Fumée**

Je commande les autocollants suivants afin de promouvoir cette campagne.

❑ Petit 5 X 7.5 cm CHF 0.90 nombre d’exemplaires

❑ Grand 10 X 15 cm CHF 1.90 nombre d’exemplaires

❑ Madame ❑ Monsieur

Prénom Nom

Adresse

NPA Localité