





# 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

[www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)

UN  
CHIFFRE

95 %

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



**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](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**