



Au travail, ensemble nous vaincrons le tabagisme
Des ressources pour aider les employés à arrêter de fumer



Des milieux de travail sains

On s'efforce de plus en plus d'offrir un milieu de travail qui soit sécuritaire, attentif aux besoins et favorable à la santé des employés. Peu importe sa taille, sa composition ou son secteur, le milieu de travail est un cadre idéal pour renforcer les comportements qui font partie d'un mode de vie sain, comme le fait de ne pas fumer.

La présente ressource est conçue pour soutenir les initiatives communes des employeurs et des employés en vue de créer un milieu de travail sans fumée et attentif aux besoins. Les employeurs peuvent montrer leur engagement en ce sens en faisant les premiers pas pour établir un rapport avec les employés.

La création d'un milieu de travail plus sain demeure toutefois la responsabilité de chacun. Par exemple, les représentants de la santé et de la sécurité au travail, des ressources humaines, des comités de mieux-être et des syndicats peuvent tous contribuer au processus de planification.



Le saviez-vous?

- Environ 70 p. 100 des personnes qui fument veulent arrêter de fumer.
- Les gens passent en moyenne de 8 à 10 heures par jour au travail; le milieu de travail est donc un endroit idéal pour aider les employés qui souhaitent se donner un mode de vie plus sain.
- Chaque année, beaucoup de ces fumeurs tentent par eux-mêmes d'arrêter de fumer et connaissent alors un faible taux de réussite.
- Beaucoup de gens ne savent pas comment arrêter de fumer et pourraient avoir besoin d'aide.
- Les gens qui font appel à de l'aide pour arrêter de fumer (counseling, médicaments et soutien de la part de collègues, d'amis et de membres de leur famille) ont beaucoup plus de chances de réussir dans leur démarche.
- Fournir un soutien au renoncement tabagique contribue à la mise en œuvre de politiques contre le tabagisme.
- En 2006, le Conference Board du Canada a constaté qu'un employé qui fume coûte chaque année environ 3 400 \$ à son entreprise, coût essentiellement lié à une augmentation de l'absentéisme et à une diminution de la productivité.

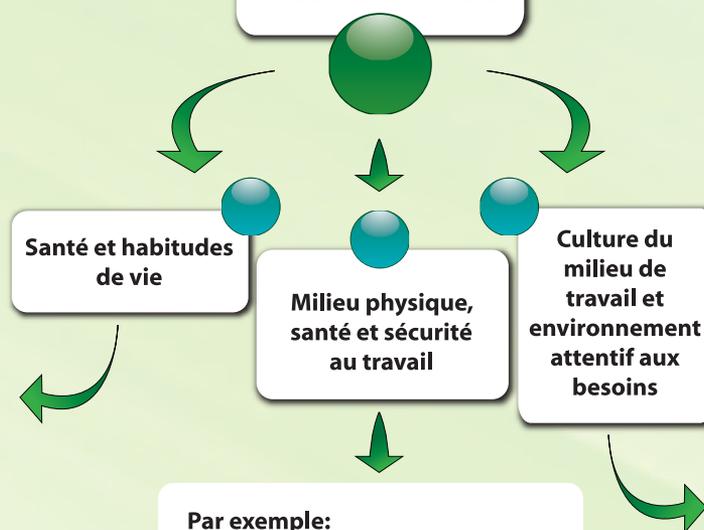


La création d'un milieu de travail sain s'articule autour de trois grands pôles

Par exemple:

- Utiliser l'option d'aiguillage par télécopie du service de téléassistance pour fumeurs.
- Mettre à la disposition des intéressés des thérapies de remplacement de la nicotine, telles que la gomme, les timbres et les inhalateurs.
- Assurer le remboursement de médicaments contre le tabagisme, qu'ils soient en vente libre ou sur ordonnance.
- Fournir du counseling aux fumeurs par le truchement du Programme d'aide aux employés (PAE) ou du personnel du service de santé au travail.
- Offrir des programmes de soutien à des groupes d'employés.
- Fournir des renseignements par le truchement de ressources d'initiative personnelle telles que *Sur la voie de la réussite – Guide pour devenir un non-fumeur de Santé Canada*.

Une approche globale au renoncement tabagique s'appuie sur trois secteurs d'intérêt



Par exemple:

- Élaborer des politiques pour des environnements sans tabac à 100 p. 100 (à l'intérieur, à l'extérieur, partout).
- Assurer la sensibilisation à la loi provinciale.
- Afficher de l'information sur le tabagisme dans des endroits fréquentés.
- Placer, aux entrées, des affiche indiquant qu'il est interdit de fumer.

Par exemple:

- Faire la promotion du service de téléassistance pour fumeurs.
- Offrir aux employés divers types de soutien, sur place, durant les heures de travail.
- Offrir des programmes gratuitement ou à un coût minime, ou financer la participation à des programmes communautaires.
- Accroître les soutiens sociaux (p. ex., créer un système de jumelage avec les collègues au travail, offrir aussi les soutiens aux membres de la famille).
- Encourager les employés non fumeurs à soutenir des amis qui sont en train d'arrêter de fumer.
- Offrir en milieu de travail des concours et des activités spéciales rattachés à la Semaine nationale sans fumée et au Mercredi sans tabac qui ont lieu tous les mois de janvier, ou à la Journée mondiale sans tabac qui se tient le 31 mai.



Passer à l'action

La première étape consiste à faire participer les employés à l'élaboration d'un plan. Demandez aux employés fumeurs quel type de soutien les aiderait à arrêter de fumer. En travaillant avec eux, déterminez ce qui est disponible à l'heure actuelle et ce qui peut être ajouté pour favoriser l'obtention d'un milieu de travail sans fumée.

Un des moyens les plus faciles d'aider une personne à arrêter de fumer est de l'encourager à appeler le service de téléassistance pour fumeurs de sa province. On y offre une foule de renseignements pratiques. Lorsqu'une personne compose le numéro sans frais du service de téléassistance pour fumeurs, elle parlera à un spécialiste bien informé qui saura l'encourager, quelqu'un qui comprendra ce qu'elle vit. Tous les services sont confidentiels.

Les services de téléassistance pour fumeurs sont administrés par des professionnels formés pour aider les gens à arrêter de fumer. Les utilisateurs de ces services sont traités avec respect et compréhension, et on leur offre des solutions adaptées à leurs besoins. C'est une approche qui a fait ses preuves. Tous les services sont confidentiels.

Pourquoi faire la promotion des services de téléassistance pour fumeurs sur les lieux de travail?

- Ils soutiennent l'approche globale favorisant les lieux de travail sains.
- Ils ajoutent aux investissements déjà faits en matière de renoncement au tabac dans les lieux de travail.
- Ils sont gratuits, ils sont confidentiels et ils ont fait leurs preuves.

Les services de téléassistance pour fumeurs provinciaux offrent gratuitement:

- Du counseling, des conseils et du soutien, au travail ou à la maison.
- Un soutien et du counseling en ligne.
- De la documentation d'initiative personnelle.
- Accès à des ressources et à du soutien dans la collectivité.

Les services de téléassistance pour fumeurs peuvent aider à la fois les employés et les employeurs:

- Les employés ont accès à des services de renoncement au tabac de grande qualité qui ont fait leurs preuves.
- Les employeurs, quant à eux, peuvent améliorer le rendement de leur investissement dans des activités de renoncement au tabac.





Pour communiquer avec les services de téléassistance pour fumeurs

Téléassistance pour fumeurs au Nouveau-Brunswick

1-877-513-5333

www.teleassistancepourfumeurs.ca

Téléassistance pour fumeurs à Terre-Neuve-et-Labrador

1-800-363-5864

www.smokershelp.net *

Téléassistance pour fumeurs à l'Île-du-Prince-Édouard

1-877-513-5333

www.teleassistancepourfumeurs.ca

Téléassistance pour fumeurs en Nouvelle-Écosse

1-877-513-5333

www.teleassistancepourfumeurs.ca

Pour de plus amples renseignements

Les lois contre le tabagisme dans les lieux publics varient d'une province à l'autre. Pour connaître la portée de la loi de votre province, consultez les liens suivants:

Nouveau-Brunswick

www.gnb.ca/0051/index-e.asp

Terre-Neuve-et-Labrador *

www.health.gov.nl.ca/health/

Île-du-Prince-Édouard *

www.gov.pe.ca/health/index.php3

Nouvelle-Écosse *

www.gov.ns.ca/hpp

Renoncement au tabac en milieu de travail:

Un guide pour aider vos employés à cesser de fumer (2008)

<http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/cessation-renoncement/index-fra.php>

* **disponible seulement en anglais**