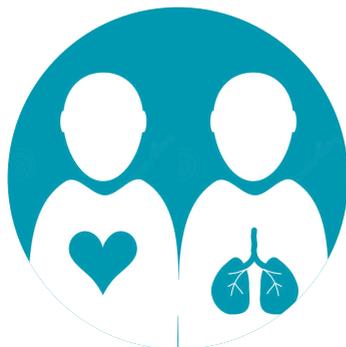


# Prévention AU TRAVAIL ADDICTIONS

**GUIDE PRATIQUE  
POUR LES PERSONNELS**  
RELATIF À LA  
CONSOMMATION  
DU TABAC SUR  
LE LIEU DU TRAVAIL



établissement  
public de santé de  
**Ville-Evrard**  
spécialisé en santé mentale  
Seine-Saint-Denis

**GROUPE  
ADDICTIONS**

## Édition

Délégation communication  
EPS de Ville-Evrard  
202, avenue Jean Jaurès 93332  
Neuilly-sur-Marne CEDEX  
communication@epsve.fr

## Rédaction

Groupe Addictions  
Catherine AIMÉ  
Nadine BRETONNET  
Ouafa BRUNEAU  
Fabienne CHABOT  
Fabienne DEBAILLEUX  
Marie-Annick DIOP  
Jeanine FABRE  
Florence FOLTRAN  
Thierry JOLIBOIS  
Nathalie MARY  
Denis PETIT  
Olga PIERREUX  
Françoise ROSSI  
Virginie TARDIVEL  
Christine VACHER  
Valérie WATREMEZ

## Remerciements

pour leur participation  
Philippe VERCELOT  
Quentin MOURONVAL

## Graphisme

Laurence LEFÈVRE / Manolau

## Impression

Reprographie interne

# SOMMAIRE

3

QU'EST-CE QUE LE TABAC ?

4

LES MÉFAITS DU TABAC,  
LES RISQUES POUR LA SANTÉ

6

LES BÉNÉFICES À L'ARRÊT

7

LE SEVRAGE TABAGIQUE

8

CADRE JURIDIQUE

10

LE TABAC À L'EPS  
DE VILLE-EVRARD (VE)

12

QUESTIONNAIRE DÉPENDANCE  
TABAC : TEST DE FAGERSTRÖM

13

CONTACTS UTILES

# Prévention ADDICTIONS

AU TRAVAIL

Ce document a pour objectif de permettre à tous les professionnels de l'établissement de travailler en toute sécurité :

- sécurité par rapport aux risques qu'ils peuvent encourir à titre personnel ou en tant que tierce personne exposée à un comportement addictif
- information précise sur la politique de l'établissement en matière de lutte contre les addictions
- la détermination des responsabilités et le rôle de chacun

Je remercie les participants au groupe de travail qui ont tous contribué à la rédaction de ce guide pour leur implication et leur compétence.

Bonne lecture.

**Philippe VERCELOT**

Directeur des ressources humaines

# L'ADDICTION AU TABAC

L'Établissement Public de Santé (EPS) de Ville-Évrard s'est engagé depuis 2005 dans un programme de réduction du tabagisme en adhérant au RESPADD (Réseau de Prévention des Addictions)\*. Ce travail, s'appuyant sur la Charte Hôpital Sans Tabac, est mené sur l'ensemble de l'établissement. Le site pilote de Romain Rolland à Saint-Denis s'est vu récompensé en 2016, par l'obtention du label « Droits des usagers de la santé décerné par l'Agence Régionale de Santé (ARS) ».



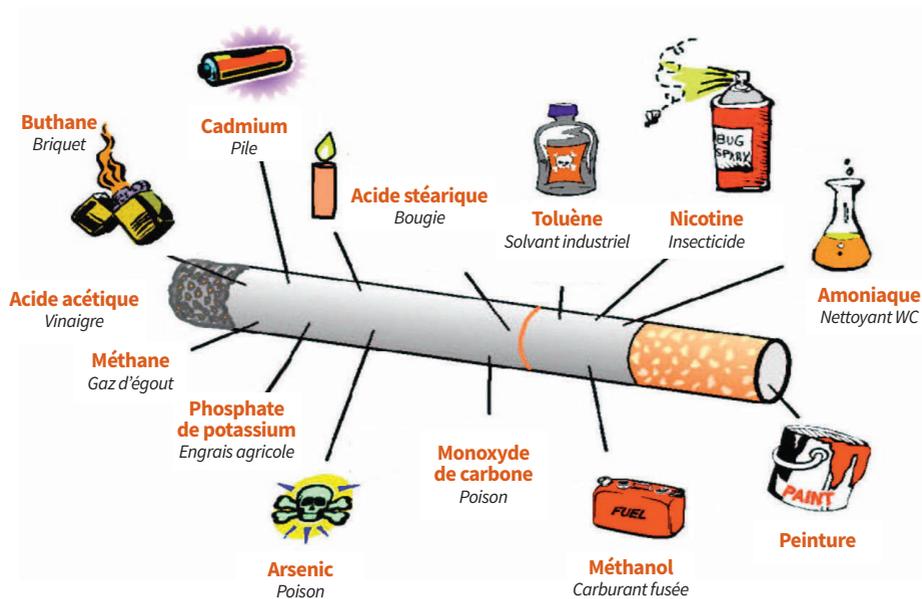
\*anciennement Réseau Hôpital Sans Tabac (RHST)



# Qu'est-ce que le TABAC ?

Le tabac est une plante tropicale originaire d'Amérique du Sud et cultivée en Europe depuis le XVIème siècle. On le fume essentiellement sous forme de cigarette, cigare, ou pipe. Il existe aussi des formes à priser ou à chiquer.

La nicotine (substance psychoactive) conduit à la dépendance physique au tabac. La fumée de cigarette contient environ 4000 composés dont plus de 60 sont cancérogènes.





# MÉFAITS et RISQUES du tabac pour la santé

## POUR LE FUMEUR

- La nicotine jaunit les doigts et les dents des fumeurs et entraîne des **complications bucco-dentaires** (mauvaise haleine, déchaussement des dents...).
- Les muqueuses nasales et buccales se modifient, ce qui altère le goût, l'odorat et le timbre de voix.
- La mauvaise oxygénation des tissus a pour conséquence un **vieillessement précoce de la peau** (teint/cheveux ternes, rides...).
- Ce défaut d'oxygénation est dû au monoxyde de carbone inhalé lors de la combustion de la cigarette : il prend la place de l'oxygène dans le sang. C'est donc pour cela que les fumeurs sont plus essoufflés à l'effort physique.
- Le tabac provoque aussi des **troubles de l'érection**, il peut diminuer la fertilité et entraîner une **ménopause précoce**.
  - L'**augmentation du risque cardiovasculaire par l'association tabac/pilule** est à noter, tout comme les risques pendant la grossesse.
  - Le tabac est responsable des **pathologies respiratoires chroniques** (bronchite, insuffisance respiratoire...).

### Les principaux facteurs cardiovasculaires sont :

- hypertension artérielle,
- artérite des membres inférieurs,
- accidents vasculaires cérébraux, infarctus du myocarde.

De plus une **altération des artères cérébrales** peut induire des troubles de la vision, de l'audition et de la mémoire.

- Certaines pathologies sont aggravées par le tabagisme telles que les gastrites, les ulcères gastro-duodénaux, le diabète, l'hypercholestérolémie, l'eczéma, le psoriasis, le lupus, les infections ORL, la cataracte et la DMLA (Dégénérescence Maculaire liée à l'âge => cécité).
- De surcroît, **on impute un cancer sur trois au tabac. 90% des cancers du poumon sont dus au tabac.** D'autres cancers ciblant la gorge, la bouche, le pancréas, les reins, les organes génitaux ou la vessie sont également causés par le tabac.

**En France, on compte environ 73000 décès prématurés par an dus au tabac.**

## POUR L'ENTOURAGE

Il existe également des risques liés au tabagisme passif, c'est-à-dire au fait d'inhaler involontairement de la fumée. Ils sont moins importants que ceux pris par les fumeurs, mais ils augmentent en fonction de la fréquence de l'exposition.

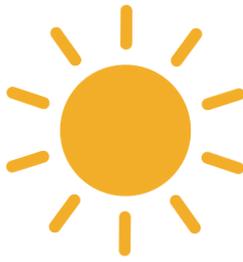
En France, selon l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES), **environ 3 000 non-fumeurs décèderaient prématurément chaque année de maladies provoquées par le tabagisme passif régulier :**

- Le risque de crise cardiaque augmente de 27%
- Le risque de cancer du poumon augmente de 25 %
- Le risque de cancer des sinus est doublé
- Le risque d'accident vasculaire cérébral est doublé.

Le tabagisme passif subi par le fœtus lorsque la femme enceinte fume, augmente le **risque de fausse couche**, d'accouchement prématuré et de retard de développement in utéro (petit poids à la naissance).

Fumer en présence d'un nourrisson augmente le risque de mort subite.

Fumer en présence d'un enfant augmente la fréquence des affections ORL et le risque asthmatique.



# Les BÉNÉFICES à L'ARRÊT du tabac

Quelle que soit la quantité de tabac consommée, et même si on a fumé très longtemps, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac sont quasi immédiats.

**20 minutes** après la dernière cigarette, la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.

**8 heures** après la dernière cigarette, la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

**24 heures** après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

**48 heures** après la dernière cigarette, le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses du goût commencent à repousser.

**72 heures** après la dernière cigarette, respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

**2 semaines à 3 mois** après la dernière cigarette, la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

**1 à 9 mois** après la dernière cigarette, les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

**1 an** après la dernière cigarette, le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

**5 ans** après la dernière cigarette, le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

**10 à 15 ans** après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé. (Source INPES)



A noter également qu'au-delà de l'aspect santé, un gain économique reste évident :  
prix moyen d'un paquet de cigarettes = 7 €  
1 paquet / jour = 365 x 7 = 2 555 € / an



# Le SEVRAGE tabagique

**Arrêter de fumer est un vrai défi, certains choisissent de l'aborder seuls, d'autres se font aider. L'accompagnement peut être conduit par des médecins et/ou par des professionnels de santé spécialisés.**

**Tabac Info Service** propose un site internet et un accompagnement téléphonique. Différents organismes ont développé des **applications de coaching sur Smartphone**. Des techniques de médecine douce peuvent être employées : **hypnose, acupuncture, auriculothérapie, homéopathie**.

Les **thérapies cognitivo-comportementales ou motivationnelles** se montrent relativement efficaces dans le cadre du sevrage tabagique.

L'utilisation de **substituts nicotiniques (patches, gommes etc.)** doublerait les chances de succès dans la conduite du sevrage tabagique à 6 mois.

Il est à noter que depuis le 1er novembre 2016, la **sécurité sociale rembourse jusqu'à 150 €/an pour les substituts nicotiniques prescrits** par les médecins, sages-femmes, médecins du travail, chirurgiens-dentistes, infirmiers et masseurs-kinésithérapeutes.

L'utilisation de médicaments tels que le ZYBAN® (bupropion) et le CHAMPIX® (varénicline) reste discutée et doit faire l'objet d'un suivi médical.

Concernant la **cigarette électronique**, le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP) indique, en 2016, qu'elle peut être considérée comme un outil d'aide au sevrage tabagique et de réduction des risques du tabagisme. Il précise néanmoins qu'elle pourrait constituer un point d'entrée dans le tabagisme tout en retardant cependant cette entrée. Un risque de « renormalisation » de la consommation de tabac peut être craint.

## La cigarette électronique

**Cartouche** contenant du **liquide**, souvent de la **nicotine** mélangée à du propylène glycol et à des arômes

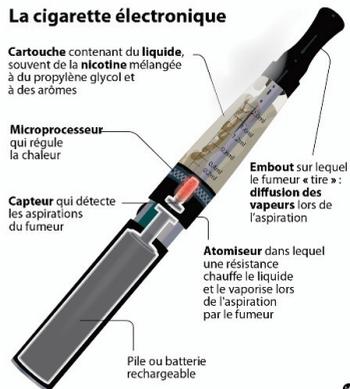
**Microprocesseur** qui régule la chaleur

**Capteur** qui détecte les aspirations du fumeur

**Embout** sur lequel le fumeur « tire » : **diffusion des vapeurs** lors de l'aspiration

**Atomiseur** dans lequel une résistance chauffe le liquide et le vaporise lors de l'aspiration par le fumeur

Pile ou batterie rechargeable





# Cadre JURIDIQUE

## LES PRINCIPAUX TEXTES RÉGLEMENTAIRES SONT :

- **La loi « Veil » du 9 juillet 1976** impose l'inscription « abus dangereux » sur les paquets de cigarettes, réglemente la publicité concernant le tabac, et interdit de fumer dans certains lieux à usage collectif.
- **La loi « Evin » du 10 janvier 1991** renforce l'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif (mise en place d'espaces non-fumeurs), augmente les prix du tabac, interdit la publicité autour du tabac.
- **La loi du 18 janvier 1994** impose la présence de message sanitaire sur tous les emballages des produits du tabac.
- **La loi du 24 juillet 2003** interdit la vente de tabac aux mineurs de moins de 16 ans, et rend obligatoire une sensibilisation aux risques tabagiques dans les classes du primaire et du secondaire.
- **Le décret du 15 novembre 2006** renforce encore l'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif en imposant à compter du 1er février 2007 l'interdiction de fumer dans les entreprises, les administrations, les établissements scolaires et les établissements de santé. Interdiction étendue aux cafés, hôtels, restaurants, discothèques, casinos à compter du 1er janvier 2008.
- **La loi du 21 juillet 2009** interdit la vente de tabac aux mineurs de moins de 18 ans.
- **La loi du 26 janvier 2016** pose l'uniformisation et la neutralité des paquets de cigarettes et tabac à rouler et l'interdiction de fumer en voiture en présence de mineurs. Elle interdit également l'utilisation de la cigarette électronique dans les lieux accueillant des enfants, les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif, et dans les transports collectifs. Elle interdit, de plus, la publicité concernant la cigarette électronique.

- **Code du travail**

- art. L 4121-1 : l'employeur doit prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs, que ce soit sur le plan de la prévention, de l'information, et de la mise en place de tous moyens tendant à ce résultat.

- art. L 263-2 sur la responsabilité du chef d'établissement concernant l'hygiène et la sécurité des personnels

- **Code de la santé publique** le décret 1386 du 15 novembre 2006 sur l'interdiction de fumer pour le personnel sur le lieu de travail.

- **Plan gouvernemental 2007 - 2011** mise en place des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie en ambulatoire (CSAPA)

- **Plan gouvernemental 2013 - 2017** de lutte contre la drogue et les conduites addictives

- **Décret n° 2017-633 du 25 avril 2017** relatif aux conditions d'application de l'interdiction de vapoter dans certains lieux à usage collectif



# Le TABAC à l'EPS de Ville-Évrard

**Malgré l'application de la réglementation, le tabac reste très présent dans un établissement psychiatrique et peut induire un tabagisme passif plus important.**

**L'EPS de Ville-Évrard a mis en place pour les professionnels plusieurs dispositifs qui travaillent conjointement sur le tabagisme à l'hôpital :**

**L'Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (ELSA)** de VE a été créée en 2012 en réponse à un appel à projet de l'ARS. Elle est intégrée au pôle CRISTALES.

Cette équipe se compose de 3 médecins à temps partiels, de 3 IDE à temps plein, d'une secrétaire à mi-temps et est soutenue par un cadre et un cadre supérieur de santé.

Les prises en charge proposées visent à la réduction ou au sevrage tabagique et/ou de cannabis. Elles s'adressent aux patients mais aussi **aux membres du personnel des différents sites de l'établissement.**

Précisons que la Pharmacie à Usage Interne (PUI) de VE délivre gratuitement 1 mois de traitement par substituts nicotiniques aux agents initiant un suivi.

**La Médecine du travail** sensibilise le personnel sur les dangers et les bénéfices de l'arrêt du tabac :

- De façon individuelle lors des visites médicales, avec le test de souffle, la mesure du CO et le test de motivation à l'arrêt du tabac.
- De façon collective avec l'organisation de journées d'information et la participation à des groupes de travail dont le groupe Addictions.

**Le service diététique** s'est associé à la mise en place d'un dispositif d'aide au sevrage tabagique pour les patients et le personnel en assurant des consultations en partenariat avec l'ELSA et la médecine du travail.

- La nécessité première d'une prise en charge diététique lors du sevrage est liée à l'action de la nicotine. Cette dernière a des effets métaboliques prouvés, qui entraînent une augmentation de la dépense énergétique au repos de 5% environ. Le fumeur est donc globalement en sous-poids.
- A l'arrêt du tabac, la prise de poids moyenne serait seulement de 2 à 4 kilos et même inférieure pour la moitié des cas. Des mécanismes physiologiques et psychologiques expliquent en partie ce phénomène, puisque le métabolisme de base des fumeurs diminue considérablement et qu'ils ont tendance à compenser leur besoin de cigarette par la nourriture. De même, des études récentes montrent une modification de la flore intestinale induite par le sevrage tabagique, qui pourrait également expliquer ces effets.
- Néanmoins, cette prise de poids est réversible et non systématique. Après quelques semaines de sevrage, l'organisme régule ses dépenses énergétiques et le poids se stabilise dans les douze mois qui suivent l'arrêt, par une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière.

**Le groupe Addictions**, intitulé Comité Local de Prévention des Pratiques Addictives (CLPPA) jusqu'en 2014, est né de la fusion du Groupe Alcool (1999-2008) et du Comité Local de Prévention du Tabagisme (2004-2008).

### **Il est ouvert à tous les agents qui souhaitent l'intégrer.**

Ce groupe pluridisciplinaire a une mission exclusivement préventive auprès des personnels de l'établissement. Il vise à élaborer une politique de prévention des conduites addictives en milieu professionnel en intégrant les dimensions sanitaires, sécuritaires et réglementaires relatives à l'hôpital. Ainsi, à l'initiative de la DRH, le groupe organise tous les ans depuis 2012, **un CROSS** sur le site de Neuilly-sur-Marne.

Cette manifestation sportive dédiée à tous les professionnels de l'établissement (avec ouverture aux patients) promeut l'activité physique et propose chaque année un focus sur une ou plusieurs addictions à travers des ateliers ludiques et le parcours santé (marcher ou courir).

## Règlement intérieur de Ville-Evrard



Hôpital **sans** tabac

### **Concernant le patient**

#### **Article 45. Le tabac et les boissons alcoolisées**

Conformément à la législation en vigueur, il est strictement interdit de fumer dans les services de soins (notamment les chambres) et les locaux de l'établissement. L'E.P.S. de Ville-Evrard est adhérent du réseau « Hôpital sans tabac ».

### **Concernant le personnel**

#### **Article 113. L'alcool, le tabac et les cigarettes électroniques**

Il est interdit de fumer dans les services de soins et locaux publics. L'hôpital est adhérent du réseau « Hôpital sans tabac ». Il n'existe aucun local fumeur.



**De même, au regard des recommandations des experts et de la prévention des conduites addictives, l'usage des cigarettes électroniques est interdit dans les locaux publics.**



# Questionnaire de DÉPENDANCE

## Test de FAGERSTROM

utilisé par la médecine du travail et l'équipe d'addictologie

Questions	Réponses	Score
Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	dans les 5 min. de 6 à 30 min. de 31 à 60 min. plus de 60 min.	3 2 1 0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les lieux où c'est interdit ?	oui non	1 0
À quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?	la première une autre	1 0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 ou plus	0 1 2 3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	oui non	1 0
Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester alité presque toute la journée ?	oui non	1 0

**Votre score total de dépendance est de \_\_\_\_\_ sur 10**

**De 0 à 3 : non dépendant / De 4 à 6 : dépendant / De 7 à 10 : très dépendant**

# Prévention AU TRAVAIL ADDICTIONS

## CONTACTS UTILILES



### INTERNES À VILLE-ÉVRARD

Direction de  
l'information médicale  
01 43 09 30 76

Équipe de Liaison et de  
Soin en Addictologie (ELSA)  
Rattachée au pôle Cristales  
01 43 09 30 96

Groupe Addictions  
secrétariat SST  
01 43 09 33 44

liste des membres  
du groupe  
sur le site intranet  
accès : « DRH »  
« Médecine du travail »  
« Groupe Addictions »

Assistante sociale  
du personnel  
01 43 09 32 56

Psychologue  
du personnel (SST)  
01 43 09 30 24

### EXTERNES À VILLE-ÉVRARD

Le service national  
d'accueil téléphonique  
Drogues Alcool Tabac  
Info Service(DATIS)  
**113**

**Les CSAPA**  
(Centre de Soins d'Accompagnement  
et de Prévention en Addictologie)  
existent dans toute la France





EPS Ville-Evrard  
202, avenue Jean Jaurès  
93330 Neuilly-sur-Marne  
Standard : 01 43 09 30 30  
[www.eps-ville-evrard.fr](http://www.eps-ville-evrard.fr)

2<sup>ème</sup> édition - mars 2023