

Désaccoutumance au tabac en milieu de travail :

Un guide pour aider
vos employés à cesser de fumer

Vers une vie plus saine



*Avec le financement de
Financial contribution from*



Santé Health
Canada Canada

Ensemble, vers un monde en meilleure santé[™]



Working together for a healthier world[™]

plusquedesmedicaments.ca
morethanmedication.ca



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DE LA NOUVELLE-
ÉCOSSE

À la conquête de solutions.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU NOUVEAU-
BRUNSWICK

À la conquête de solutions.

THE  LUNG ASSOCIATION[™]
Newfoundland & Labrador

THE  LUNG ASSOCIATION[™]
L'ASSOCIATION PULMONAIRE
New Brunswick/Nouveau-Brunswick



Nous remercions la Régie régionale de
la santé Capital pour sa participation à
l'élaboration du contenu.

Vers une vie plus saine

Table des matières

Introduction	1
Le tabagisme en milieu de travail	2
Le tabagisme coûte cher à votre entreprise!	
Comment pouvez-vous aider vos employés à cesser de fumer?	3
Étape 1 : <i>Buts et objectifs</i>	4
Que désirez-vous réaliser et pourquoi	
Étape 2 : <i>Inventaire des ressources disponibles</i>	5
De quel soutien disposent vos employés?	
Étape 3 : <i>Évaluation des besoins</i>	6
Que souhaitent vos employés?	
Stades de la désaccoutumance au tabac	8
Étape 4 : <i>Engagement des intervenants</i>	9
Donnez voix au chapitre à toutes les parties	
Étape 5 : <i>Activités et appuis</i>	10
Que pouvez-vous ou pourriez-vous offrir?	
Outils d'aide à la désaccoutumance au tabac	11
Le soutien favorise la réussite	12
Étape 6 : <i>Communication</i>	13
Étape 7 : <i>Évaluation</i>	14
Avez-vous atteint vos buts et objectifs?	
Clés de la réussite	16
Politique antitabac	
Soutenir le processus de désaccoutumance au tabac	17
Soutiens subventionnés	18
Autres points à considérer	19
Liste des points à considérer	20
Ressources	21
Autres ressources	22
Références	23

Introduction

Au sujet du présent guide

Le présent guide a été élaboré dans le but de vous aider à promouvoir la désaccoutumance au tabac en milieu de travail. Vous y trouverez les étapes à suivre ainsi que les outils pour mettre sur pied un programme d'abandon du tabac et des appuis connexes à l'intention de vos employés. Vous disposez déjà de certains outils? C'est parfait! Utilisez-les et servez-vous du présent guide pour bonifier votre offre. Vous pourrez en effet y trouver, outre les étapes et les outils, les points à considérer, qui sont en fait les clés du succès, ainsi qu'une liste de ressources qui fournissent des renseignements additionnels sur la désaccoutumance au tabac. Les chiffres en exposant dans le texte renvoient aux ouvrages cités en référence à la dernière page.

Abordons donc la désaccoutumance au tabac en milieu de travail afin d'aider vos employés à aller:



Vers une vie plus saine.

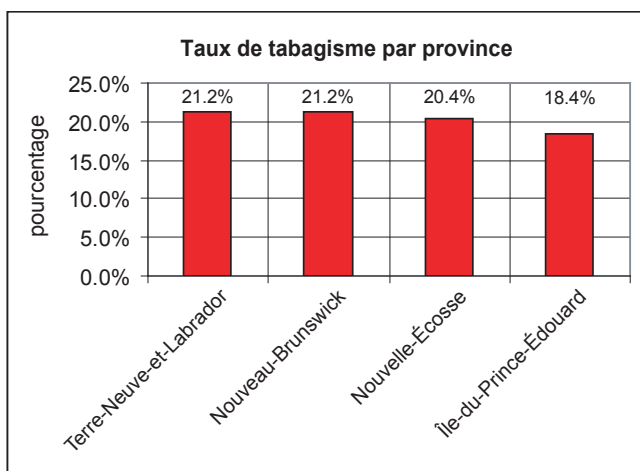
Le tabagisme en milieu de travail

Le tabagisme coûte cher à votre entreprise!

Le tabagisme impose aux employeurs des charges substantielles. Il en coûte en effet 3396 \$ de plus par employé fumeur¹. Cette somme est principalement imputable :

- à la baisse de productivité;
- à l'accroissement de l'absentéisme;
- au nombre accru de jours de travail perdus en raison de maladies provoquées ou aggravées par le tabagisme;
- au temps improductif (p. ex., pauses-cigarettes); et
- aux primes d'assurance plus élevées.

Au Canada, les coûts indirects du tabagisme en milieu de travail s'élèvent globalement à 12,5 milliards de dollars². Une productivité accrue et une réduction des coûts comptent au nombre des avantages que peuvent espérer les entreprises qui appuient leurs employés dans leur démarche pour cesser de fumer, puisque la réduction du nombre de pauses-cigarettes augmente de 40 minutes par jour le temps de travail productif de chaque fumeur³. À long terme, l'absentéisme diminue à mesure que la santé des travailleurs s'améliore, et la productivité s'accroît étant donné que les ex-fumeurs sont 5 % plus productifs que les fumeurs⁴.

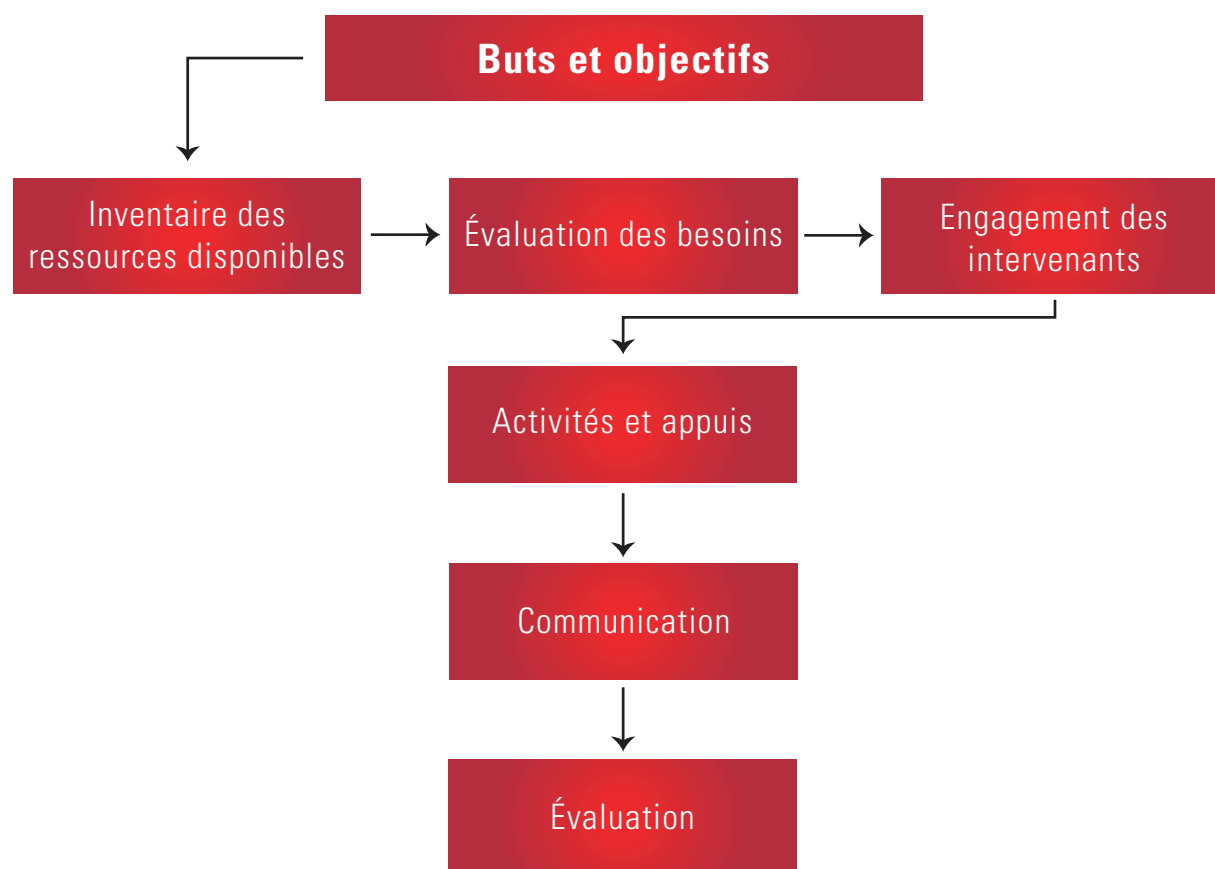


* Les coûts annuels du tabagisme pour les employeurs canadiens s'élèvent à 3396 \$ par employé fumeur, ce qui équivaut en moyenne à 8,7 % de la masse salariale¹.

* En fonction d'un salaire moyen de 38 978 \$, tel que rapporté par Statistique Canada en 2006.

Comment pouvez-vous aider vos employés à cesser de fumer?

En tant qu'employeur, vous pouvez intervenir sur plusieurs plans pour aider vos employés à s'affranchir du tabac. Une démarche globale est considérée comme idéale et des plus efficaces dans la désaccoutumance au tabac en milieu de travail. Une telle démarche comporte 7 étapes clés³ :



ÉTAPE 1 : Buts et objectifs

Que désirez-vous réaliser et pourquoi

La mise en œuvre d'un programme et des appuis connexes en vue de soutenir vos employés dans leur tentative pour arrêter de fumer passe d'abord par l'établissement et la définition claire de buts et d'objectifs. Ceux-ci :

- constituent la pierre d'assise de la planification du programme;
- doivent être communiqués aux différents intervenants pour que ceux-ci comprennent bien l'intention et les motifs qui sous-tendent le programme et les appuis;
- permettent d'évaluer (**voir l'étape 7**) si le programme ou les appuis ont porté fruit (c'est-à-dire si les buts et les objectifs ont été atteints).

But :

Énoncé général décrivant le résultat souhaité à long terme (qu'espérez-vous accomplir globalement?).

Objectif :

Résultat mesurable à atteindre dans un intervalle donné dans le but de faciliter la réalisation du but désiré (à quel résultat souhaitez-vous arriver?).

Vos buts et objectifs devraient être SMART :

Spécifiques : formulez vos intentions de façon précise;

Mesurables : quantifiez vos objectifs;

Atteignables : tenez compte des besoins de la population cible;

Réalistes : avez-vous les ressources nécessaires pour réaliser vos objectifs?

Temporels : fixez une date butoir pour l'atteinte de chacun des objectifs.

ÉTAPE 2 : Inventaire des ressources disponibles

De quel soutien disposent vos employés?

Avant de définir le programme et les appuis à offrir à vos employés pour les aider à cesser de fumer, vous devriez d'abord dresser l'inventaire des ressources internes et externes disponibles^{3,5} :

Ressources internes disponibles

- ressources financières (budget affecté au programme, coût du régime d'assurance-maladie des employés, extension possible de la couverture, etc.)
- ressources humaines (p. ex., personnel, temps consacré à l'élaboration, à la mise en œuvre et à l'évaluation du programme)

**** Ressources externes disponibles***

- autorités sanitaires de la région ou du district (p. ex., services de santé publique, services de prévention et de traitement des toxicomanies, groupes communautaires de soutien)
- lignes d'aide aux fumeurs
- organismes de bienfaisance dans le domaine de la santé (Société canadienne du cancer, Association pulmonaire, Fondation des maladies du cœur, etc.)

**** Lignes provinciales d'aide aux fumeurs***

Services offerts gratuitement : consultation, conseils et soutien par téléphone;
consultation et soutien en ligne;
documents de prise en charge personnelle;
accès à des liens et des appuis communautaires.

Nouvelle-Écosse
1-877-513-5333
teleassistancepourfumeurs.ca

Nouveau-Brunswick
1-877-513-5333
teleassistancepourfumeurs.ca

Terre-Neuve-et-Labrador
1-800-363-5864
www.smokershelp.net

Île-du-Prince-Édouard
1-877-513-5333
teleassistancepourfumeurs.ca

* Ressources offertes sans frais

ÉTAPE 3 : Évaluation des besoins

Que souhaitent vos employés?

Il est important d'évaluer les besoins de vos employés pour garantir que le programme ou les appuis y répondent efficacement. Cette évaluation, qui vous aidera à orienter votre démarche, peut se faire par l'intermédiaire d'un sondage, d'un groupe de consultation ou encore de réunions ou de discussions avec les employés (dans le cas d'une petite entreprise). Elle devrait vous permettre de recueillir les renseignements suivants^{3,4,5,6} :

- nombre d'employés qui fument ou qui ont déjà fumé;
- degré de motivation des employés à arrêter de fumer (stades de la désaccoutumance au tabac – voir p. 7);
- besoins et désirs des employés en matière de désaccoutumance au tabac;
- méthode privilégiée ou appuis espérés pour arrêter de fumer;
- obstacles empêchant les employés de s'affranchir du tabac.

Vous trouverez à la page suivante un modèle de sondage que vous pouvez utiliser pour évaluer les besoins de vos employés en matière de désaccoutumance au tabac.



Conseil

Il est parfois difficile d'amener les employés à remplir un questionnaire de sondage. Certaines personnes seront peut-être plus à l'aise de le faire si elles peuvent garder l'anonymat. Vous pouvez en outre offrir un incitatif tel le tirage d'un prix afin d'encourager les employés à participer à l'enquête³.

Modèle d'évaluation des besoins (d'après celui de Santé Canada)

- Je suis un homme une femme
- J'ai _____ ans
- Quel énoncé vous décrit le mieux?
 Je ne fume pas
 → *Fin du sondage; merci!*
 Je fume
 Je suis un ex-fumeur ou une ex-fumeuse
...Depuis combien de temps avez-vous cessé de fumer?

 → *Fin du sondage; merci!*
- Aimeriez-vous arrêter de fumer?
 Mon entourage veut que j'arrête, mais ce n'est pas mon intention.
 J'y songe, mais je ne suis pas encore prêt(e).
 Je suis prêt(e) à arrêter dès aujourd'hui!
- Avez-vous déjà tenté d'arrêter de fumer?
 Oui
 Non → *Passez à la question 7*
- Qu'avez vous utilisé pour tenter d'arrêter de fumer?
 Rien
 Documents de prise en charge personnelle
 Groupe de soutien
 Ligne d'aide aux fumeurs
 Conseils d'un médecin ou d'un pharmacien
 Traitement de remplacement de la nicotine
 (*p. ex., gomme à la nicotine, inhalateur ou timbre de nicotine*)
 Médicament d'ordonnance
 (*p. ex., Champix ou Zyban*)
- Accepteriez-vous de l'aide ou un appui à la désaccoutumance au tabac en milieu de travail?
 Oui
 Non. Expliquez pourquoi :

- À quels types d'appuis ou d'activités feriez-vous appel pour vous aider à abandonner le tabac ou à vivre sans fumer?
(cochez tous les énoncés appropriés)
 Un programme de groupe offert sur place
 Un programme de groupe offert à l'extérieur
 De brefs conseils professionnels
 Une consultation individuelle
 Un auxiliaire antitabagique vendu sur ordonnance
 Un traitement de remplacement de la nicotine
 (*p. ex., gomme à la nicotine, inhalateur ou timbre de nicotine*)
 Une ligne téléphonique d'aide aux fumeurs
 (*confidentielle*)
 Des concours et des défis
 Un auxiliaire antitabagique d'ordonnance qui est remboursé
 Des séances d'information
 Autre : _____
- Qu'est-ce qui vous empêcherait de participer aux activités de désaccoutumance au tabac offertes en milieu de travail?
(p. ex., les coûts, le temps, le fait que les membres de la famille ou les conjoints ne soient pas invités, etc.)

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de remplir le présent questionnaire. Les données recueillies nous aideront à prévoir des activités et des appuis axés sur l'abandon du tabac en milieu de travail.

Stades de la désaccoutumance au tabac

L'évaluation des besoins devrait révéler le degré de motivation des employés à cesser de fumer ou, en d'autres termes, le stade où ils se situent à cet égard. Il est important de comprendre que les employés peuvent se situer à l'un ou l'autre des 5 stades du processus de désaccoutumance au tabac^{3,4}.

1. Préréflexion

« Mon entourage veut que j'arrête de fumer, mais je n'y songe pas en ce moment. Je ne suis pas tout à fait convaincu(e) que l'usage du tabac pose problème. Il m'arrive parfois de penser qu'il est même inutile d'envisager de cesser de fumer. »



5. Maintien

« J'ai réussi! J'ai atteint mon but, mais je constate qu'il me faudra y mettre les efforts pour continuer à vivre sans fumer. »

2. Réflexion

« Je songe à cesser de fumer un jour. J'aimerais y parvenir; il me faut seulement trouver comment. »

4. Action

« J'arrête de fumer. Le sevrage de la nicotine est vraiment difficile. J'ai cédé à la tentation de fumer à quelques reprises, mais je m'en tiens à mon plan. »

3. Préparation

« Je serai probablement prêt(e) à cesser de fumer dans un mois ou deux. Je veux élaborer un plan et me fixer une date pour passer à l'action. »

ÉTAPE 4 : Engagement des intervenants

Donnez voix au chapitre à toutes les parties

L'engagement des intervenants en milieu de travail est une étape cruciale en ce sens qu'elle assure la représentativité des différents points de vue et la prise en compte des préoccupations de tout un chacun, en plus de favoriser l'adhésion au programme^{3,6-8}. Cet engagement, qui dans le cas des employés commence dès qu'ils remplissent le questionnaire d'évaluation des besoins (voir l'étape 3), devrait être manifeste tout au long du processus de planification, de mise en œuvre et d'évaluation du programme pour que ce dernier réponde vraiment aux besoins des employés^{3,6,8}. Les intervenants en milieu de travail comprennent (sans s'y limiter) :

**Ressources
humaines**



Employés (fumeurs, ex-fumeurs
et non-fumeurs)

Différents services ou
groupes d'employés

Représentants en santé
et sécurité au travail



**Représentants
du syndicat
(le cas échéant)**

Direction

Programme d'aide
aux employés



Il est recommandé de former un comité ou un groupe de travail responsable du programme de désaccoutumance au tabac, où tous les intervenants recommandés au sein de l'entreprise seront représentés^{3,5-7}. Les comités de santé, sécurité et bien-être déjà en place peuvent aussi être mis à contribution⁸.

ÉTAPE 5 : Activités et appuis

Que pouvez-vous ou pourriez-vous offrir?

Le choix des activités et des appuis offerts dans le cadre d'un programme de désaccoutumance au tabac en milieu de travail est tributaire des renseignements recueillis au cours des étapes 2 à 4. L'étape 2 déterminera la portée du programme et des appuis, alors que les étapes 3 et 4 vous permettront de cerner les attentes et les besoins des employés.

En matière de cessation du tabagisme en milieu de travail, les appuis et les programmes se classent en 3 catégories, selon l'approche adoptée³ :

- approche globale** - cette approche, considérée comme idéale, consiste à offrir des programmes et des activités en milieu de travail; les employés peuvent ainsi accéder au soutien sur place pendant les heures de travail;
- approche facilitée** - approche qui consiste à collaborer avec des organismes externes afin d'offrir des programmes et des activités en dehors du milieu de travail, ainsi que des documents de prise en charge personnelle;
- approche éducative et informative** - approche qui consiste à fournir des renseignements aux employés, y compris des documents de prise en charge personnelle.

Le programme offert aux employés devrait répondre aux besoins de 3 types de fumeurs potentiels⁹ :

les employés qui ne sont pas prêts à cesser de fumer

Ces employés auront besoin d'être motivés au moyen d'incitatifs et d'éléments dissuasifs ainsi que par l'éducation, l'information et les politiques en milieu de travail.

les employés qui veulent cesser de fumer

Ces employés auront besoin notamment de conseils, d'éducation et de traitements médicamenteux, d'une aide financière ainsi que d'un environnement et de politiques de travail favorables.

les employés qui ont cessé de fumer (ex-fumeurs)

Ces employés auront notamment besoin d'un suivi à long terme (pour prévenir les rechutes).



Outils d'aide à la désaccoutumance au tabac

Type

Les possibilités qui s'offrent à vous

Documents de prise en charge personnelle

Documents d'information sur le processus d'abandon du tabac.

- Vous pouvez offrir aux employés intéressés des adresses de sites Web ainsi que des brochures et des guides que vous aurez commandés au préalable.
- De tels documents sont offerts par :
 - la Société canadienne du cancer (*brochure Une étape à la fois – Pour les personnes qui veulent cesser de fumer*)
 - la Fondation des maladies du cœur (*Respirez pleinement : Cesser de fumer et vivre sans fumée*)
 - l'Association pulmonaire (*Comment s'y prendre pour cesser de fumer*)
 - Santé Canada (*Sur la voie de la réussite*)

Soutien téléphonique

Soutien, outils, trucs et conseils gratuits offerts par téléphone en toute confidentialité par des spécialistes formés dans le domaine de la désaccoutumance au tabac.

- Faites la promotion de la ligne téléphonique d'aide aux fumeurs auprès des employés (*accessible sans frais dans chaque province*) ainsi que des nouveaux services de soutien en ligne.

Consultations en personne

Rencontres individuelles ou en groupe se tenant à intervalles réguliers, au cours desquelles l'employé se fixe une date pour cesser de fumer, obtient du soutien, apprend à composer avec les rechutes et bénéficie d'un suivi pour continuer à vivre sans fumer.

- Invitez un spécialiste (*médecin, infirmière, spécialiste en toxicomanie, conseiller du programme d'aide aux employés, préposé à une ligne d'aide aux fumeurs, etc.*) à offrir des services de consultation sur place.
- Entrez en communication avec les services de santé du district ou de la région (*p. ex., les services de prévention et de traitement des toxicomanies*) en vue de leur adresser des employés et de faire connaître leurs services (*p. ex., groupes de soutien et d'adaptation à la désaccoutumance au tabac*)

Traitements de remplacement de la nicotine (TRN)

Les timbres, gommes, pastilles, inhalateurs et autres auxiliaires du genre se substituent à la cigarette en libérant de la nicotine, contribuant ainsi à alléger voire à réduire au minimum les symptômes de sevrage.

- Fournissez gratuitement (*par l'intermédiaire de programmes offerts par les autorités sanitaires du district ou de la région, par exemple*), subventionnez ou payez en partie les TRN aux employés qui participent au programme.
- Bonifiez le régime d'assurance-maladie afin d'y inclure le remboursement des TRN.

Médicaments antitabagiques *

Traitements médicamenteux exempts de nicotine vendus sur ordonnance afin de vaincre ou de soulager la dépendance à la nicotine (*p. ex., Champix et Zyban*)

- Bonifiez le régime d'assurance-maladie afin d'y inclure le remboursement des médicaments antitabagiques, augmentez les maximums à vie, étendez la couverture aux membres de la famille, etc.

* L'emploi de médicaments antitabagiques doit être abordé avec un professionnel de la santé.

Le soutien favorise la réussite

Sans soutien, il est extrêmement difficile pour les employés de cesser de fumer¹⁰.



À peine 2,5 à 5 % des personnes qui tentent d'arrêter de fumer y parviennent sans aide.

En offrant à vos employés un soutien en milieu de travail, vous leur donnez les outils nécessaires à l'atteinte de leurs buts en matière de renoncement au tabac¹⁰.

Les TRN doublent les chances de succès à long terme

Les auxiliaires antitabagiques peuvent doubler sinon tripler les chances de succès à long terme

La consultation téléphonique jumelée à une séance de consultation en personne augmente les chances de succès

La consultation en personne favorise le succès, comparativement à l'absence de soutien

La médication et de multiples séances de consultation en personne contribuent à la réussite

La consultation téléphonique jumelée à la médication augmente les chances de succès



ÉTAPE 6 : Communication

La communication est une étape déterminante une fois mis en œuvre le programme de désaccoutumance au tabac en milieu de travail et les appuis connexes. Le programme doit en effet être communiqué efficacement pour susciter l'intérêt et la participation des employés^{3-5,7}.

Par exemple :

Les 10 principales raisons de renoncer au tabac	
1. Une meilleure santé	Joignez-vous à nous lors d'une séance d'information sur notre nouveau programme de désaccoutumance au tabac. Date : _____ Endroit : _____ Venez voir comment nous pouvons vous aider à vous prendre en main.
2. Une meilleure respiration	
3. L'apparence	
4. Modèle de comportement pour les enfants	
5. Fin de la fumée secondaire	
6. Odorat accru	
7. Diminution du nombre d'endroits pour fumer	
8. Le tabagisme est dispendieux	
9. L'usage du tabac comporte un risque d'incendie	
10. Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer	
<i>Quelles sont vos propres raisons pour cesser de fumer?</i>	

Il convient en outre de prévoir des mécanismes pour que les employés émettent leurs commentaires ou fassent connaître leur opinion au sujet du programme et des appuis^{3,5}. Veillez à ce que les employés soient avisés longtemps d'avance de tout changement à l'environnement de travail occasionné par le programme (interdiction de fumer au travail, modification des aires désignées pour fumer, etc.)^{3,6,11}.

Points à considérer^{3,12}

Qui voulez-vous sensibiliser? Au début, adressez-vous à un large auditoire, puis mettez l'accent sur les employés « à risque »

Quel est le message à transmettre? 1) L'aide change tout. 2) De l'aide est offerte

Quand devriez-vous faire la promotion de votre programme? Rapidement et souvent

Où les employés peuvent-ils obtenir de l'information? Découvrez les lieux et les outils d'information privilégiés par vos employés

Comment faire connaître votre programme? Empruntez de multiples outils et voies de communication

ÉTAPE 7 : Évaluation

Avez-vous atteint vos buts et objectifs?

L'évaluation marque la conclusion du processus de mise en œuvre du programme de désaccoutumance au tabac en milieu de travail et des appuis connexes^{3-6,9}. Il s'agit d'une étape clé, quoique souvent négligée, qui permet de recueillir de l'information sur :

- l'efficacité du programme et des appuis offerts;
- le succès du programme et des appuis;
- les difficultés rencontrées ainsi que les améliorations et les modifications à apporter;
- le bien-fondé de maintenir le programme et les appuis.

Il est bon d'évaluer régulièrement le programme et les appuis de façon à en suivre l'évolution au fil du temps. Vous voudrez peut-être savoir si le taux de tabagisme a diminué au sein de votre personnel (en procédant à une nouvelle évaluation des besoins). Il n'est pas nécessaire de recourir à des méthodes complexes. Un simple sondage peut vous permettre de colliger les renseignements dont vous avez besoin pour évaluer votre programme et vos appuis. Vous trouverez, à la page suivante, un modèle de sondage que vous pouvez utiliser tel quel ou adapter à l'intention des participants au programme.

« Vous ne pouvez juger de la réussite ou de l'échec d'une entreprise qu'à ses résultats; si vous n'êtes pas en mesure d'apprécier la réussite, vous ne pourrez en tirer de leçon; si vous êtes incapable de reconnaître l'échec, vous ne pourrez le pallier. »

- University of Wisconsin-Extension



Modèle d'évaluation d'un programme de désaccoutumance au tabac et des appuis connexes

- Comment avez-vous pris connaissance du programme? *(cochez toutes les réponses applicables)*
 - dépliant, affiche, autre matériel promotionnel
 - courriel
 - bouche-à-oreille (collègues)
 - direction
 - réunion de personnel
 - infirmière en santé et sécurité au travail ou professionnel de la santé
 - autre : _____
- Quel était votre but lorsque vous vous êtes joint(e) au groupe?
 - arrêter de fumer
 - réduire la consommation de tabac
 - obtenir de l'information
 - autre : _____
- Votre objectif a-t-il changé durant votre participation au programme?
 - non
 - oui. Expliquez comment : _____

- Vivez-vous sans fumer aujourd'hui?
 - oui → *prenez la question 7*
 - non
- Pourquoi, à votre avis, avez-vous recommencé à fumer ou n'y avez-vous pas renoncé? _____

- Allez-vous continuer de travailler ou vous arrêter de fumer?
 - oui, dès aujourd'hui
 - oui, d'ici 1 mois
 - oui, d'ici 6 mois
 - oui, d'ici 1 an
 - non
- Le programme offert en milieu de travail était : *(cochez toutes les réponses applicables)*
 - instructif
 - motivant
 - utile
 - d'un grand soutien
 - tenu dans un lieu pratique
 - tenu à une heure convenable
- Quels outils, techniques ressources ou appuis vous ont été utiles? *(Adapt to Your Program):*
 - chef de groupe
 - exercices de respiration ou de relaxation
 - discours intérieurs positifs
 - documentation et documents de prise en charge personnelle
 - ligne téléphonique d'aide aux fumeurs
 - discussion/soutien de groupe
 - concours/incitatifs
 - système de surveillance mutuelle/soutien des collègues
 - traitement de remplacement de la nicotine
 - médicaments d'ordonnance
 - autre : _____
- Quel aspect du programme avez-vous préféré?

- Avez-vous des suggestions quant aux ajouts ou aux modifications à apporter au programme? _____

- Avez-vous apprécié autre chose qui ne faisait pas partie du programme? _____

- À combien de séances ou d'appuis avez-vous eu recours?

- Recommanderiez-vous le programme à vos collègues?

- Dans l'ensemble, comment jugez-vous notre programme?
 - mauvais
 - passable
 - bon
 - très bon
 - excellent

***Nous vous remercions d'avoir pris le temps de remplir le présent sondage.
Vos commentaires nous aideront à améliorer notre programme
de désaccoutumance au tabac et les appuis connexes.***

Clés de la réussite

Politique antitabac

Idéalement, un programme de désaccoutumance au tabac en milieu de travail devrait miser sur une approche intégrée favorisant l'abandon du tabac. Les entreprises qui permettent à leurs employés de fumer, même si ce n'est que dans des aires désignées, envoient un message contradictoire, à l'opposé des entreprises totalement sans fumée^{3,8,9}.

Une politique antitabac :

- instaure le climat dont les employés ont besoin pour cesser de fumer;
- diminue le risque que les ex-fumeurs cèdent à la tentation de fumer;
- réduit l'exposition des non-fumeurs à la fumée secondaire;
- contribue à définir les normes sociales et professionnelles régissant les milieux sans fumée.

Politique antitabac de _____ NOM DE L'ENTREPRISE _____

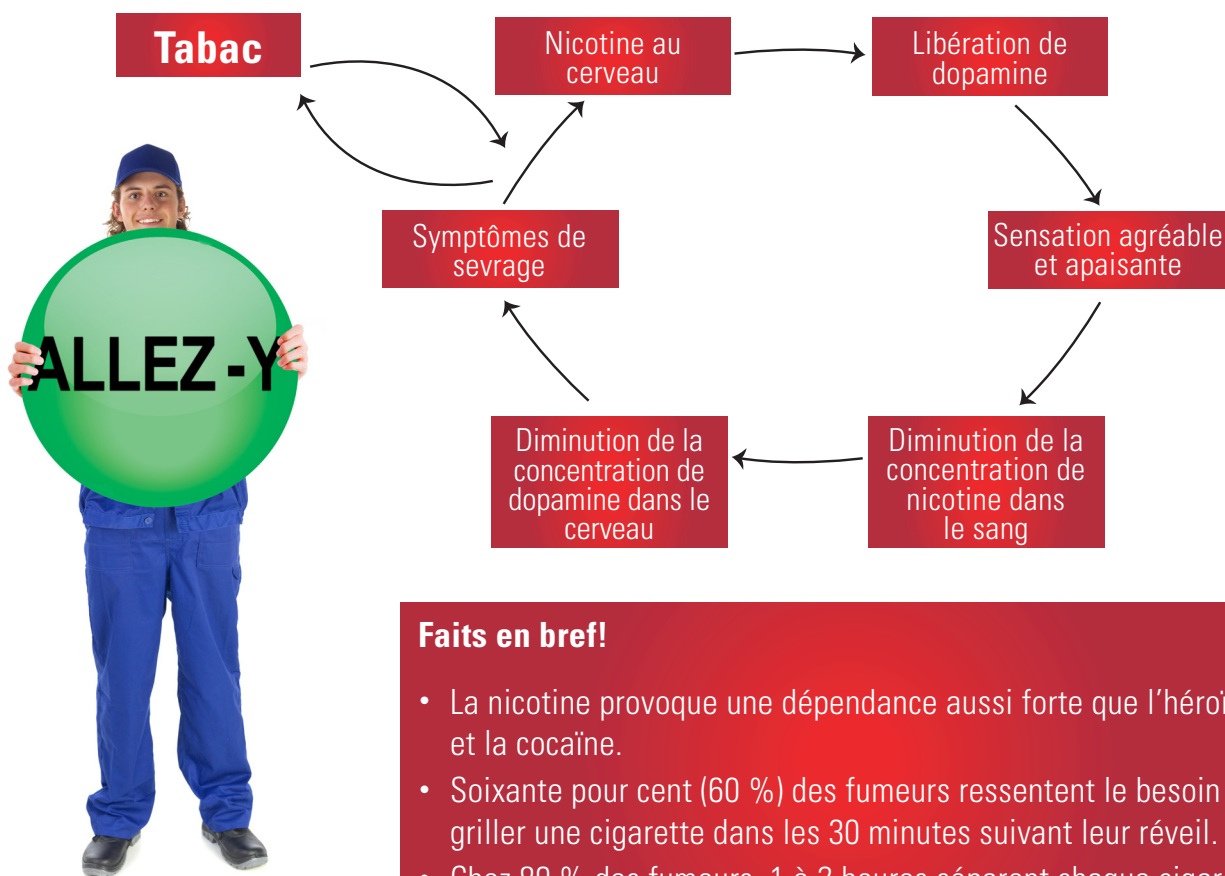
Étant donné les risques pour la santé que comporte l'exposition à la fumée secondaire du tabac, _____ NOM DE L'ENTREPRISE _____ a adopté une politique visant à garantir un milieu de travail sans fumée à tous ses employés et visiteurs. Cette politique vise tous les produits du tabac ainsi que le tabac sans fumée et le tabac à chiquer, et s'applique aussi bien aux employés de _____ NOM DE L'ENTREPRISE _____.

1. Il sera en tout temps interdit de fumer dans les locaux de _____ NOM DE L'ENTREPRISE _____ ainsi qu'à l'intérieur d'un périmètre de 6 mètres (20 pieds) autour des installations.
2. Il sera en tout temps interdit de fumer dans les véhicules de _____ NOM DE L'ENTREPRISE _____.
3. Les employés seront informés de la présente politique au moyen d'affiches dans les locaux, les installations et les véhicules de _____ NOM DE L'ENTREPRISE _____.
4. Les visiteurs pourront prendre connaissance de la politique par l'intermédiaire d'affiches, en plus d'en être informés par leur hôte.
5. _____ NOM DE L'ENTREPRISE _____ aidera les employés désireux d'arrêter de fumer en leur facilitant l'accès à un soutien (décrire le programme).
6. Tout manquement à la présente politique sera traité conformément au processus disciplinaire habituel.

Soutenir le processus de désaccoutumance au tabac

Votre programme et vos appuis devraient refléter le processus de désaccoutumance au tabac³. Aussi devriez-vous^{3,4,9,11} :

- éviter les approches qui stigmatisent les employés fumeurs;
- reconnaître que le tabagisme relève d'une dépendance à la nicotine;
- reconnaître que le tabagisme est une question de santé et non d'éthique;
- admettre que la désaccoutumance au tabac est un processus ardu;
- admettre que les rechutes font partie intégrante du processus de désaccoutumance au tabac (il faut en moyenne 4 ou 5 tentatives avant de parvenir à cesser définitivement de fumer);
- soutenir chaque tentative que fait l'employé pour s'affranchir du tabac;
- envisager d'étendre les avantages, les activités et les appuis offerts en matière de désaccoutumance au tabac au(à la) conjoint(e) et aux membres de la famille de l'employé.



Soutiens subventionnés

Les aides et les médicaments antitabagiques subventionnés représentent un facteur de succès déterminant de tout programme de désaccoutumance au tabac en milieu de travail³. On estime que le remboursement d'un traitement antitabagique en vertu du régime d'assurance-maladie coûte mensuellement de 0,10 à 0,40 \$ par membre assuré, mais que les économies réalisées se révèlent supérieures aux coûts après 3 à 5 ans¹¹. Nombreux sont les régimes qui excluent ou ne couvrent que partiellement les traitements de remplacement de la nicotine (TRN) (étant donné qu'il ne s'agit pas de médicaments d'ordonnance) et les médicaments antitabagiques. Par conséquent, les employeurs devraient⁷ :

- examiner leur régime d'assurance-maladie;
- s'efforcer de bonifier la couverture en augmentant le maximum à vie, en autorisant de multiples tentatives pour cesser de fumer, etc.
- offrir directement les TRN à titre d'avantage autofinancé ou les rembourser dans le cadre du programme de désaccoutumance au tabac en milieu de travail.

Comment agissent-ils?

TRN

Ces traitements libèrent de la nicotine dans l'organisme afin d'atténuer les symptômes psychologiques et physiologiques du sevrage de la nicotine ainsi que l'envie irrésistible de fumer imputable à la désaccoutumance au tabac. Ces traitements diffusent la nicotine au cerveau plus lentement que la cigarette, ce qui contribue à freiner le besoin impérieux de fumer plutôt qu'à l'enrayer carrément.

Médicaments (sans nicotine)

Champix cible les récepteurs nicotiniques dans le cerveau afin de réduire l'état de manque et d'amoinrir les effets agréables du tabagisme, alors que Zyban freine l'envie irrésistible de fumer et atténue les symptômes de sevrage ainsi que les effets indésirables de la désaccoutumance au tabac (p. ex., le gain de poids).



Autres points à considérer

Le programme et les appuis offerts doivent être fonction de vos moyens logistiques. Au moment d'élaborer votre programme ou de déterminer la nature des appuis à offrir, prenez en considération les facteurs de succès suivants³ :

Endroit	Le programme et les appuis devraient être accessibles sur place et/ou dans diverses installations de l'entreprise.
Heure	Le programme et les appuis devraient être offerts durant les heures de travail (mais pas en lieu et place des pauses habituelles).
Coût	Idéalement, le programme et les appuis devraient être offerts sans frais aux employés. Les médicaments et les traitements de remplacement de la nicotine devraient être subventionnés.
Appuis	Offrez un éventail d'appuis propres à satisfaire différents besoins (ligne d'aide aux fumeurs, consultations individuelles ou en groupe, médicaments, initiative personnelle, TRN, etc.). Offrez au moins un appui à chaque stade du processus de désaccoutumance au tabac.

Vous trouverez à la page suivante une liste des points à considérer.
Le nombre de réponses affirmatives traduit la solidité de votre programme.



Liste des points à considérer

Vous trouverez ci-après la liste de certains des points à considérer au moment d'instaurer un programme de désaccoutumance au tabac et d'offrir les appuis connexes. **Rappelez-vous que la qualité d'un programme se mesure au nombre de réponses affirmatives!**

Oui	Non	Votre programme...
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	se tient à des heures qui conviennent à vos employés?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	se tient à un endroit qui convient à vos employés?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	est offert gratuitement?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	est adapté à la personnalité de vos employés et aux modes d'apprentissage qu'ils privilégient?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	s'inscrit dans la foulée d'une évaluation des besoins de vos employés?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	s'articule autour d'un groupe de travail, d'un comité ou d'un mécanisme de rétroaction?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	tient compte du fait que les fumeurs ne sont pas tous parvenus au même stade du processus de désaccoutumance au tabac?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	offre un appui à chaque stade du processus de désaccoutumance au tabac?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	offre un soutien aux membres de la famille immédiate de l'employé qui souhaitent arrêter de fumer?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	aide les fumeurs à composer avec la dépendance physique au tabac?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	donne accès gratuitement ou par l'intermédiaire d'un régime d'assurance-maladie à des aides antitabagiques (TRN, médicaments d'ordonnance, etc.)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	aide les fumeurs à composer avec la dépendance psychologique au tabac?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	aide les fumeurs à composer avec l'aspect social du tabagisme?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	prépare les fumeurs à vivre sans fumer?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	renforce la motivation des fumeurs à s'affranchir du tabac?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	propose des conseils pour surmonter le besoin impérieux de fumer?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	fait appel à tout système de soutien particulier et à d'autres activités de bien-être dans le milieu de travail?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	fournit de l'information sur la gestion du stress, l'activité physique et la nutrition?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	est offert par ou conjointement avec un organisme reconnu ou des professionnels de la santé (p. ex., Société canadienne du cancer, Association pulmonaire, Téléassistance pour fumeurs, services régionaux de prévention et de traitement des toxicomanies)?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	est diffusé par l'intermédiaire de multiples mécanismes?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	assure un suivi et un soutien continus?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	a été évalué et est assorti d'un taux de succès éprouvé fondé sur un suivi attentif?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	est appuyé par une politique antitabac (sur place)?

Nombre total de réponses affirmatives : _____.



Organismes et groupes nationaux

Organismes et groupes nationaux

Téléphone : 416-961-7223

Courriel : ccs@cancer.ca

Site Web : www.cancer.ca

Association pulmonaire du Canada

Téléphone : 613-569-6411

Courriel : info@poumon.ca

Site Web : www.poumon.ca

Fondation des maladies du cœur du Canada

Téléphone : 613-569-4361

Site Web : www.heartandstroke.ca

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail

Téléphone : 905-572-2981

Site Web : www.cchst.ca/healthyworkplaces/topics/smokingcessation.html

Conseil canadien pour le contrôle du tabac

Téléphone : 1-800-267-5234

Courriel : infoservices@cctc.ca

Site Web : www.cctc.ca

Santé Canada – Cessez de fumer

<http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/index-fra.php>

Programme de lutte au tabagisme (région de l'Atlantique) – 902-426-4051

Groupes provinciaux

Téléassistance pour fumeurs – Nouvelle-Écosse

1-877-513-5333

Site Web : teleassistancepourfumeurs.ca

Ligne d'aide aux fumeurs – Terre-Neuve-et-Labrador

1-800-363-5864

Site Web : www.smokershelp.net

Téléassistance pour fumeurs – Nouveau-Brunswick

1-877-513-5333

Site Web : teleassistancepourfumeurs.ca

Téléassistance pour fumeurs – Île-du-Prince-Édouard

1-877-513-5333

Site Web : teleassistancepourfumeurs.ca

Autres ressources

Sur la voie de la réussite

Il s'agit d'un guide à l'intention des fumeurs désireux d'abandonner le tabac. Offert sous forme de livret et en ligne, ce guide comprend des renseignements sur la dépendance à la nicotine, les avantages de l'abandon du tabac pour la santé et la façon de gérer le stress, en plus d'exposer les étapes pratiques relatives à l'abandon. Des stratégies pour traiter les rechutes, l'état de manque et le sevrage sont également décrites. Vous pouvez l'obtenir en ligne à www.vivezsansfume.gc.ca

Travailler dans un milieu sain :

guide des politiques en matière de lutte au tabagisme

Ce guide souligne l'importance des politiques antitabac en milieu de travail et illustre les étapes pratiques nécessaires à leur mise en application à l'aide d'exemples concrets tirés d'études de cas de milieux de travail de partout au pays. Il comprend également des outils utiles à l'intention des employeurs et de la documentation pour les employés. Il est accessible en ligne à www.vivezsansfume.gc.ca

La santé en milieu de travail – Un défi à relever

Ce guide est destiné aux comités et aux groupes de coordination qui désirent évaluer les besoins relatifs aux programmes de santé en milieu de travail. Il est accessible en ligne à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/health-sante/index-fra.php

Références

1. Conference Board of Canada (2006).
Smoking and the Bottom Line: Updating the Costs of Smoking in the Workplace
2. Rehm J et al. (2006). The Cost of Substance Abuse in Canada 2002.
Canadien Centre on Substance Use & Gambling
3. Santé Canada (2008).
Renoncement au tabac en milieu de travail : Un guide pour aider vos employés à cesser de fumer.
4. Pfizer Canada. *Butting Out to Raise the Bottom Line.*
5. OMS Europe (2002). *Tobacco in the Workplace: Meeting the Challenges. A Handbook for Employers.* WHO Europe Partnership Project to Reduce Tobacco Dependence.
6. OMS (2002). *Smoke-Free Workplaces: At a Glance.* World Bank Health, Nutrition and Population.
7. CDC (2000). *Making Your Workplace Smoke Free: A Decision Maker's Guide.* US Department of Health and Human Services.
8. Sorensen G (2001).
Worksite Tobacco Control Programs: The Role of Occupational Health. *Respiration Physiology*, 128;89-102.
9. Professional Assisted Cessation Therapy (PACT) (2003).
Employers' Smoking Cessation Guide: Practical Approaches to a Costly Workplace Problem (2nd Edition).
10. Ministry of Health (2007). *New Zealand Smoking Cessation Guidelines.* Clinical Trials Research Unit (University of Auckland)
11. Partnership for Prevention (2008). *Investing in Health: Proven Health Promotion Practices for Workplaces (Tobacco Control, Cancer Screening and Early Detection, and Physical Activity and Nutrition).* Partnership for Prevention (supported by the CDC).
12. Tobacco-Free Coalition of Oregon (2004). *Make it Your Business: Insure a Tobacco Free Workforce.*
13. Cahill K, Moher M, Lancaster T (2009).
Workplace interventions for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews.*



Vers une vie plus saine

