

Comment créer un espace de travail sans tabac pour vos collaborateurs.

Ce document présente les différentes actions que vous pouvez mettre en place pour que votre organisation devienne **un espace de travail sans tabac**, favorable à la santé de tous.

Faciliter l'arrêt du tabac et diminuer sa place est un engagement qui nécessite l'adhésion de tous.

Cela se traduit par **des actions simples, concrètes et accessibles** à toutes les organisations.

A vous de jouer maintenant !



Pour arrêter de fumer, il vaut mieux être bien accompagné.



Parce qu'arrêter de fumer peut être compliqué, il est important que vous souteniez vos collaborateurs.

3 propositions concrètes pour passer à l'action :

1. Faire intervenir une organisation spécialisée dans l'arrêt du tabac.

Afin de sensibiliser vos employés, elle pourra aborder les maladies liées au tabagisme et informer sur les aides pour arrêter de fumer.

Vous pouvez prendre contact avec une structure spécialisée dans l'arrêt du tabac, par exemple **l'Association Addictions France, la Ligue contre le cancer ou la Fédération Addiction.**

2. Solliciter le service de santé au travail.

Face aux interrogations et inquiétudes des fumeurs, le service de santé au travail saura aider et aiguiller vos collaborateurs en répondant à l'ensemble de leurs questions et **en leur proposant des solutions concrètes pour arrêter de fumer au sein de leur espace de travail.**

3. Organiser des actions pédagogiques et ludiques autour de la santé.

Vous pouvez proposer des **quiz** (voir les outils sur www.employeurspourlasante.fr) et faire passer aux collaborateurs un **test de mesure du monoxyde de carbone dans l'air expiré** via le service de santé au travail. Ces actions sont aussi une manière efficace de sensibiliser vos collaborateurs aux dangers et conséquences du tabac sur la santé.



Une "salle bien-être" pour tous vos collaborateurs.

Créer au sein de votre structure **un espace détente accessible à tous** permet de remplacer la pause cigarette par un temps ludique ou sportif.



- Un baby-foot :

une partie peut suffire à estomper l'envie de fumer. Un seul but : ne pas penser à la cigarette !

- Du tennis de table :

une simple table de ping-pong permet à vos collaborateurs d'être dans l'action et d'oublier le tabac le temps de quelques points.



- Une activité manuelle participative :

l'arrêt du tabac, c'est aussi l'occasion de pouvoir accorder plus de temps à la créativité. Pourquoi ne pas mettre en place un coloriage géant que chacun remplirait pendant sa pause ou des ateliers de création collectifs ?

- Et pour des plus longues pauses :

une pause relaxation, avec des exercices de respiration, de sophrologie ou de méditation. 15 minutes de détente après le repas du midi aideront vos collaborateurs à canaliser l'envie de la cigarette post-repas.



Profiter de l'arrêt du tabac pour pratiquer une activité physique.

L'arrêt du tabac rime aussi avec une **meilleure condition physique** : un nouveau souffle, plus d'énergie...

Des activités qui **renforcent la motivation et la cohésion des équipes** peuvent avoir lieu pendant la pause déjeuner ou en fin de journée.

Voici quelques exemples de groupes que vous pouvez créer :

- Un groupe de running

La course à pied, c'est plus motivant à plusieurs et constater ses progrès renforce la motivation à rester ex-fumeur.

- Un groupe de fitness/renforcement musculaire

Dans une salle ou en extérieur, avec un coach ou non, il suffit que chacun apporte son tapis pour partager un vrai moment collectif.

- Un groupe de yoga

Le yoga est une activité idéale pour tous, y compris les débutants. N'hésitez pas à solliciter des collaborateurs plus expérimentés pour impulser le mouvement.

- Un groupe de marche

Si votre environnement le permet, pourquoi ne pas en profiter pour faire une marche de quelques kilomètres ? C'est un excellent moyen d'entretenir sa condition physique, d'échanger et de créer de nouveaux liens entre collaborateurs.

- Et toutes les autres activités de groupe

Si votre organisation est à proximité d'un lieu propice à d'autres activités (aviron, vélo ou natation), n'hésitez pas à les proposer. Cela permet de découvrir l'environnement de son lieu de travail avec un œil neuf et de créer de vrais moments d'échanges.

Vous pouvez aussi solliciter l'avis de vos collaborateurs : quelles activités aimeraient-ils pratiquer ?

