

/ Animaux

/ Psycho

/ Conso

/ Santé

/ Sciences

/ Conseils

Comment interdire de fumer dans votre boîte



Local fumeur? «Toute exception doit être exclue. Les espaces fumeurs sont le meilleur moyen de garder les fumeurs», estime Corinne Wahl, tabacologue. «Aucun système de ventilation ne peut garantir un air sans particules fines.» (ARNOLD BURGHERR)

TABAC

Le 31 mai est la Journée mondiale sans tabac. L'occasion de se mettre au diapason avec l'interdiction de fumer dans les lieux publics qui doit entrer en vigueur le 1er juillet.

ANNE-MURIEL BROUET

Chez nous, le fumeur se trouve à côté de la machine à café. Autant dire que le matin, pour les non-fumeurs, le petit noir prend à la gorge. Dans votre entreprise aussi? Alors voici quelques conseils pour assainir l'air des locaux dans lesquels vous passer le plus clair de votre temps. Le moment tombe à pic: le 1er juillet, le règlement d'exécution, élaboré suite à la votation du 24 février bannissant la fumée passive dans les lieux publics, entre en vigueur. Les entreprises privées sont aussi concernées.

Préparer l'argumentaire. La loi est avec vous. Les articles 2 et 19 de l'ordonnance fédérale relative à la loi sur le travail protègent les travailleurs de la fumée de tabac. En outre, l'initiative genevoise stipule que les entreprises qui reçoivent du public doivent aussi protéger leurs visiteurs. Or, peu nombreuses sont les firmes qui n'accueillent pas de temps à autre le postier, l'électricien ou un hôte.

En matière d'arguments sanitaires, la «bible» est la Convention mondiale de la santé (OMS). Le site regorge d'informations pour défendre scientifiquement un air non enfumé.

Approcher la hiérarchie. Si possible avec d'autres collègues, vous créez un petit comité pour approcher la hiérarchie. Vous pouvez aussi aller voir les ressources humaines. C'est du reste souvent elles qui prennent l'initiative. Le sans fumée à la cote.

Demander l'aide d'un professionnel. Corinne Wahl est infirmière tabacologue au CIPRET Genève. Depuis 5 ans, elle a aidé plus de 130 entreprises du canton à purifier leur air. Un service à proposer à vos supérieurs en précisant qu'il est gratuit.

Evaluer la situation. Les statistiques suisses stagnent: environ un tiers de personnes fument. Donc deux tiers sont incommodés. Dans votre entreprise, en fonction de la profession, les choses sont peut-être différentes. C'est pourquoi, les spécialistes commencent par faire une évaluation de la situation à l'aide d'un questionnaire auprès des employés.

Communiquer. Outre faire appliquer une loi et respecter un droit, il s'agit de préserver l'harmonie. «Pour que tout le monde soit satisfait, il est essentiel de bien communiquer, de n'aller ni trop vite ni trop

lentement, de prendre l'avis des employés et de mettre les choses en place de façon ludique et avec humour», rappelle Corinne Wahl.

Assumer. «Il existe des locaux fumeurs, vous n'êtes donc pas incommodés à votre poste de travail», estime-t-on. Que nenni! L'OMS est formelle, «il n'existe pas de niveau d'exposition sans danger à la fumée du tabac». «Le raisonnement «moins dangereux que», n'est pas acceptable. Il faut avoir le courage de ses opinions, affirme Corinne Wahl. Les espaces fumeurs sont le meilleur moyen de garder les fumeurs. En outre, les systèmes de ventilation ne permettent pas aujourd'hui de garantir un air non contaminé.» Toute exception doit être exclue.

Aider les fumeurs. Le but est de protéger tout le monde: les non-fumeurs comme les fumeurs. «Ainsi, il faut proposer des mesures d'aide à l'arrêt du tabac», insiste la tabacologue. Mais il ne s'agit pas non plus de mesures de contrainte: ceux qui souhaitent continuer à fumer doivent pouvoir le faire dans un endroit décent. «Il est essentiel d'aménager un lieu pour les fumeurs, à l'abri de la pluie», précise Corinne Wahl.

Après la pluie, le beau temps. Vos collègues fumeurs vous ont traité de tous les noms - ou du moins l'ont pensé: extrémiste, liberticide, frustré, ex-fumeur intégriste, plus royaliste

que le roi... Alors n'oubliez pas que 1) tous les non-fumeurs, statistiquement en majorité, vous sont reconnaissants; et que 2) ceux qui auront arrêté de fumer grâce à cette mesure, vous en remercieront aussi. Ouvertement ou non.

Sur Internet

■ La **Convention cadre** de l'OMS: www.who.int/tobacco/framework/fr/index.html.

■ **Aide aux entreprises** voir: www.prevention.ch ou www.cipret.ch. En outre, le CIPRET organise tous les mardis de 12 h 30 à 14 h des groupes de paroles pour traiter de toutes les questions liées au tabac (5 ure Henri-Christin, tel: 022 321 00 11). Gratuit.

■ «J'ai toujours rêvé d'être une fumeuse, mais j'ai toujours échoué lamentablement. Dans un monde où tout est précaire - on divorce, on change de métier, on change de seins - la cigarette offre un peu de constance dans un univers aléatoire. Quand on est non-fumeur on peut sentir bon de la bouche, mais aussi l'ail, le gruyère, le sommeil profond. C'est aléatoire. Le fumeur, lui, a l'assurance de toujours sentir le vieux cendrier. C'est déjà ça de sûr.» Ainsi commence le témoignage de **Natacha Koutchoumov** sur le site www.stop-tabac.ch. Il

côtoie celui de personnalités romandes, telles que le dessinateur de la Tribune Herrmann, Thierry Meury ou Massimo Lorenzi, mais aussi ceux d'inconnus ou de pré-noms qui racontent leurs combats, leurs échecs et leurs succès avec la cigarette.

■ Créé par l'Institut de Médecine sociale et préventive de l'UNIGE, le site offre un **aide gratuite et un suivi personnalisé** aux personnes qui veulent en finir avec le tabac. Il propose astuces, forum, adresses, programmes en ligne, tests. **amb**

TABAC EN BREF

Journée d'action aujourd'hui aux HUG

PRÉVENTION A l'occasion de la Journée mondiale sans tabac, les Hôpitaux universitaires de Genève organisent aujourd'hui, animations et stands d'information sur le thème «Jeunesse Sans Tabac». Les jeunes patients et visiteurs de l'Hôpital des enfants seront invités à une réflexion, animée par les Hôpiclowns et aboutissant à un lâcher de ballons à 13 h 30. Sur tous les sites hospitaliers, des professionnels seront présents pour donner des conseils sur l'arrêt du tabac et informer sur les services offerts par les HUG (consultation de désaccoutumance au tabac: 022 372 95 49). En outre, les HUG viennent de recevoir le prix international Tom Hurst, primant la politique de prise en charge du tabagisme au sein des HUG, entièrement non-fumeurs depuis le 1er janvier 2006. **AMB**

Arrêter de fumer est contagieux

ÉTUDE Si la cigarette crée une accoutumance, cesser de fumer est socialement et culturellement contagieux, selon une étude américaine. Le plus frappant dans cette recherche est que les personnes arrêtent de fumer en groupe et non pas seules, relèvent les auteurs. **AFP**

Chaque jeudi,
votre rendez-vous
avec la santé

PUBLICITÉ

Gagne ton frigo !

grand concours sur

www.eco21.ch

Réfrigérateur, congélateur, lave-linge, de l'électroménager économe en énergie (étiquette Énergie A) et de nombreux lots à gagner en quelques clics sur www.eco21.ch

Adoptez des gestes simples et allégez votre consommation d'électricité et votre facture !



Concours du 26 mai au 29 août 2008. Participation et règlement sur www.eco21.ch

eco21
défi d'avenir

eco21 est un programme participatif visant à mieux consommer l'énergie et réduire les émissions de CO₂ sans sacrifier confort ni compétitivité.



Succès à l'hôpital de Belle-Idée

Rien n'est impossible. Même dans les milieux les plus sensibles, il est possible de créer un environnement sans fumée. La preuve? Depuis 2006, l'hôpital psychiatrique de Belle-Idée, comme le reste des HUG, est totalement non-fumeur, chambres comprises. La mesure a été introduite par étapes: en 2003, il était autorisé de fumer dans tout le bâtiment. En 2004, l'interdiction excluait les chambres fermées et ventilées. Des chercheurs de l'Institut

de médecine sociale et préventive et du Département de psychiatrie ont évalué l'impact des deux mesures (interdiction totale et partielle). Premier constat: 55% des participants aux enquêtes ont estimé que l'interdiction était trop stricte et auraient préféré une interdiction partielle. En revanche, 18% des patients fumeurs ont rapporté avoir fait une tentative d'arrêt du tabac durant leur séjour après 2004. De plus, 52% de ces mêmes

patients ont reçu des substituts nicotiques après l'interdiction totale, contre 13% durant l'interdiction partielle.

«L'impact sur la tentative d'arrêt et la réduction du tabagisme est donc certain, remarque un des auteurs de l'article Jean-François Etter. En même temps, l'interdiction totale, bien qu'elle n'ait pas été appliquée de façon très stricte, a réduit l'exposition au tabac des employés comme des patients.» (amb)