

TABAC & CANNABIS OÙ EST LE DANGER ?



**ADDICTION :
DU PLAISIR...
À LA DÉPENDANCE**

Il existe plusieurs formes de consommations à risques :

- **Substances psychoactives** : tabac, alcool, stupéfiants
- **Autres** : alimentaire, jeux d'argent, écrans...



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**

DES EFFETS SUR LA SANTÉ...

Cancers, maladies cardiovasculaires, maladies digestives, troubles psychologiques, maladies neurologiques, impact sur la sexualité et la fertilité, risques d'atteinte du fœtus chez la femme enceinte, troubles du sommeil, troubles digestifs...

ET DES CONSÉQUENCES SOCIALES.

Difficultés familiales, difficultés financières, repli sur soi, isolement, baisse de la vigilance, accident de trajet et de travail, sanctions professionnelles, perte d'emploi...

TABAC

N°1 en termes
d'accroche
au produit

La nicotine, une substance fortement addictive

À savoir...

1 cigarette roulée = 2 cigarettes industrielles
1 paquet de tabac à rouler (30 g) par semaine
= 1 paquet de cigarettes industrielles par jour



Évaluez
votre dépendance
chimique à la nicotine

Scannez ce QR Code
et répondez aux questions
pour évaluer votre dépendance.

Arrêter en se faisant accompagner...

Les substituts nicotiniques sont pris en charge par l'Assurance Maladie sur prescription d'un professionnel de santé.

**L'accompagnement durant le sevrage favorise les arrêts durables :
parlez-en avec un professionnel de santé !**

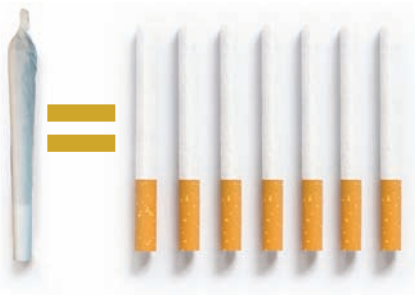
L'arrêt du tabac augmente votre espérance de vie :

- Entre 1 et 9 mois après l'arrêt : le souffle s'allonge
- Au bout d'un an : le risque cardio vasculaire est deux fois moins élevé que celui d'un fumeur.
- Après 5 ans : le risque d'AVC redevient égal à celui d'un non-fumeur.

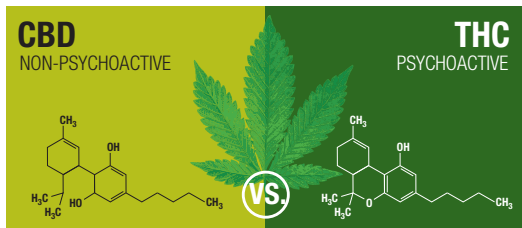
CANNABIS

À savoir....

Un joint de cannabis + tabac
= 5 à 7 cigarettes industrielles



2 principaux principes actifs



Les idées reçues....

"Il favorise le sommeil"



Le cannabis aide à s'endormir mais perturbe le sommeil paradoxal (rêves/cauchemars) :
le sommeil est de mauvaise qualité et non-réparateur.



"Il a un effet relaxant et anxiolytique"

Si c'est vrai à court terme, sur le long terme **il renforce l'anxiété de fond et abaisse le moral.**

"Il est naturel et bio"



La dangerosité est liée à son **effet psychoactif**
et au mode de consommation (fumée = goudrons, etc.)

Testez votre consommation



Scannez ce QR Code et répondez
aux questions pour évaluer votre consommation.



Suspension du contrat d'assurance en cas d'accident sous alcool ou drogue

En entreprise, la consommation de cannabis peut constituer une faute entraînant une sanction disciplinaire.





NOUS NE SOMMES PAS ÉGAUX FACE AUX DROGUES.

Le principe addictif est le même, que ce soit
une substance, un jeu, un comportement, etc.
L'addiction est une maladie,
ce n'est pas qu'une affaire de volonté.

DES STRUCTURES PEUVENT VOUS AIDER



• Association Rimbaud : 04 77 21 31 13



• CHU Saint-Étienne



• Loiréadd : 04 77 80 33 20



• CSAPA : 04 77 21 35 13 - www.csapa42.fr



• drogues-info-service.fr : 0 800 23 13 13



• alcool-info-service.fr : 0 980 980 930

*N'hésitez pas à en parler à votre service
de prévention et de santé au travail.*

Des médecins et des infirmier(e)s sont à votre écoute.



**SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL**

www.slst.fr