Livre Blanc

Construire ensemble une entreprise sans tabac

Kwit

Table des matières

Qui nous sommes 3
Les auteurs 4
L'approche de ce livre blanc 5

• Partie 1 : Le tabagisme

Etat des lieux du tabagisme en France 7
Les conséquences individuelles et pour l'entreprise 8
Aujourd'hui en France 9
Pourquoi le tabac rend-il dépendant ? 10
Sortir de la dépendance 12
Les conséquences du tabagisme en milieu professionnel 13
Pourquoi proposer un accompagnement en entreprise ? 15

• Partie 2 : Agir pour la santé et l'environnement

Un impact environnemental important 17
Un impact sanitaire fort 18

• Partie 3 : Nos propositions

Nos propositions pour une entreprise sans tabac 20
Promouvoir l'application des recommandations sanitaires 21
Miser sur la prévention 22
Tirer profit d'une dynamique collective 13
Mettre en avant les solutions innovantes 24

Allez plus loin 25

Qui nous sommes

Créée en 2017, Kwit est une start-up française spécialisée dans le développement d'applications mobiles d'aide au changement de comportement, en particulier dans le domaine des conduites addictives.

Au-delà d'une offre B2C, nous proposons également une offre B2B d'accompagnement en entreprise, sous :

Un format hybride individuel et en groupe.

Nos thèmes d'intervention sont le sevrage tabagique et cannabique, ainsi que la réduction des risques liés à la consommation d'alcool.

Afin de proposer le contenu le plus pertinent pour nos clients, nous travaillons avec des experts en addictologie, psychiatrie, diététique, somnologie, etc.
Kwit a vocation à compléter la prise en charge habituelle des conduites addictives en faisant le pari de la e-santé.

Kwit implémente les méthodes cognitives et comportementales, recommandées par la Haute Autorité de Santé, de manière ludique et interactive dans un dispositif numérique.

Les auteurs



Dr. Mickaël Worms-Ehrminger

Docteur en santé publique et recherche clinique, chargé des partenariats scientifiques chez Kwit. Il est membre de la Société Française de Santé Publique ainsi que de la European Public Health Association, et préside l'association Place des Sciences.



M. Geoffrey Kretz

Président-fondateur de Kwit. Il est membre du board de la French Tech Strasbourg, membre du conseil d'administration de la French Tech East et fait parti des fondateurs du collectif MentalTech.

L'approche de ce livre blanc

Pour bien appréhender un problème, nous sommes de ceux qui pensent qu'il faut d'abord être en possession des clés de compréhension qui y sont liées. C'est pourquoi nous avons pris le parti de commencer ce livre blanc par un état des lieux du tabagisme en France, mais aussi récapituler ce qui nous semble essentiel à savoir concernant cette conduite addictive. C'est ainsi que des propositions spécifiques aux entreprises pourront être dégagées.

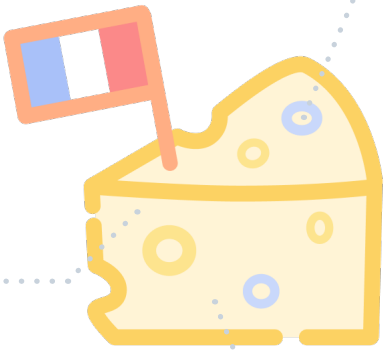
Partie 1 :
Le tabagisme



Partie 1 : Le tabagisme

Etat des lieux du tabagisme en France

32% des Français fument régulièrement et **26%** au quotidien.



Un fumeur sur deux aimerait que son employeur propose un **accompagnement pour le sevrage tabagique.**

Près de **6 fumeurs sur 10** ont peur d'échouer leur arrêt du tabac.

Partie 1 : Le tabagisme

Les conséquences

→ Individuelles

n°1 :
Cancers

n°2 :
BPCO

n°3 :
Maladies cardiovasculaires

→ Pour l'entreprise

Arrêts maladies plus fréquents

Perte de productivité

Perte d'argent

Partie 1 : Le tabagisme

Aujourd'hui en France

A ce jour, près d'un tiers des Français fume de manière régulière, et plus d'un quart quotidiennement.

Si la prévalence du tabagisme a diminué au cours des dernières décennies, elle semble avoir atteint un plancher relativement haut, notamment en rapport avec d'autres pays de niveau socio-économique comparable (**10% en Australie**, par exemple).

10% en Australie

Il est capital de prendre en compte cette particularité française afin de favoriser le bien-être de toutes et tous. En effet, en France, le tabac est la cause de plus de 75 000 décès prématurés évitables, notamment par cancers.

On estime qu'un fumeur sur deux décédera des conséquences de son tabagisme. Les soins imputables aux maladies liées au tabagisme représentent un coût d'environ **20 milliards d'euros par an**, pour un coût social total estimé à 120 milliards d'euros.

Malgré la succession de mesures visant à réduire la consommation de tabac et l'entrée dans le tabagisme, la prévalence du tabagisme des adultes reste élevée, et le tabagisme des jeunes reste parmi les plus importants en Europe. Les difficultés économiques et sociales découlant de la crise du COVID-19 ont par ailleurs entraîné **une augmentation de la consommation de tabac**.

Comment expliquer l'appétence pour un produit dont on connaît largement les méfaits sanitaires depuis de nombreuses années ?

Partie 1 : Le tabagisme

Pourquoi le tabac rend-il dépendant ?

Principale substance active de la cigarette, la nicotine est une substance que l'on retrouve dans la nature, en particulier dans certaines plantes qui s'en servent comme répulsif contre les parasites et les insectes.

Chez l'Homme, la nicotine agit sur la quasi-totalité des systèmes du corps, notamment grâce à sa structure moléculaire proche de celle d'un neurotransmetteur très important, l'acétylcholine.

La particularité de la nicotine fumée est sa rapidité d'action. En effet, elle atteint le cerveau et toutes les parties du corps en moins de 10 secondes après la bouffée de fumée. Cette rapidité d'action provoque un "shoot" de nicotine entraînant la synthèse de plusieurs neurotransmetteurs impliqués tant dans l'humeur que dans le plaisir ou encore la concentration.

En effet, en France, le tabac est la cause de plus de 75 000 décès prématurés évitables, notamment par cancers. On estime qu'un fumeur sur deux décédera des conséquences de son tabagisme.

75 000 décès prématurés

Cela provoque **un certain nombre d'effets perçus comme agréables et positifs,** en particulier au début de la consommation. Cependant, le cerveau s'adapte à recevoir une certaine dose de nicotine de manière régulière, et, pour pouvoir la "traiter", les récepteurs cérébraux qui y sont sensibles vont se multiplier.

Partie 1 : Le tabagisme

Or, **qui dit plus de récepteurs sensibles à la nicotine, dit dose plus importante** pour obtenir le même effet. C'est ce qu'on appelle l'accoutumance. Lorsque les récepteurs sensibles à la nicotine sont nombreux, ceux qui ne sont pas chargés en nicotine vont envoyer des signaux d'alerte, tels des signaux de faim, afin que vous leur en fournissiez. C'est là qu'entrent en scène les manifestations du manque : **irritabilité, déprime, anxiété, fringales, pensées obsédantes, etc.**



Ainsi, d'une consommation qui apportait initialement des bénéfices subjectifs et éphémères, on arrive à une consommation qui ne sert plus qu'à faire face au manque et ses effets désagréables. C'est le piège

La dépendance s'étend aussi aux domaines psychologiques et comportementaux-environnementaux et ne s'exprime pas seulement sur le plan physiologique. D'un point de vue psychologique, la consommation **sert souvent de palliatif pour la gestion d'émotions intenses.**



Au niveau comportemental, c'est souvent l'association du comportement tabagique avec une situation qui rend la consommation automatique dès qu'une situation comparable se produit.

Partie 1 : Le tabagisme

Sortir du modèle de dépendance

Aux multiples facettes de la dépendance répondent plusieurs possibilités thérapeutiques, dont la combinaison renforce les chances de se sevrer durablement.

Plusieurs prises en charge sont possibles pour appréhender le sevrage tabagique. En effet, la plus communément utilisée demeure l'utilisation de **substituts nicotiniques**, remboursés par l'Assurance maladie sur ordonnance. Cela dit, ces traitements ne permettent que **la prise en charge d'un tiers du problème**, n'agissant que sur la dépendance physiologique.

Les deux tiers restants représentent les versants psychologiques et comportementaux-environnementaux, trop rarement pris en compte, menant à **un fort taux de rechute**.

Un accompagnement avec un professionnel permet également **d'augmenter les chances de réussir son sevrage**, venant s'ajouter à la potentialisation des effets combinés des traitements de substitution nicotinique et des méthodes cognitives et comportementales.



Afin de permettre aux fumeurs de bénéficier des meilleures conditions pour se libérer de la dépendance au tabac, il est donc capital d'intervenir sur **les trois types de dépendance : physiologique, psychologique, comportementale.**

Partie 1 : Le tabagisme

Les conséquences du tabagisme en milieu professionnel

Comme nous l'avons vu précédemment, la nicotine agit sur l'ensemble de l'organisme et entraîne une dépendance à la consommation d'un produit contenant, entre autres, des dizaines de substances cancérigènes et d'autres toxiques à plus brève échéance - telles que le monoxyde de carbone.

Du point de vue de la dépendance physiologique, les symptômes de manque de nicotine peuvent s'avérer **délétères sur la productivité** des employés et sur **les relations entre collaborateurs**, en raison de baisses de concentration ou encore d'irritabilité de l'humeur.

En lien avec la dépendance psychologique, un employé soumis à un stress important aura plutôt tendance à sortir fumer pour se calmer, plutôt qu'à utiliser d'autres stratégies moins chronophages et nocives.

Enfin, du point de vue comportemental et environnemental, les pauses sont souvent l'occasion de descendre fumer entre collègues, répétant ce rituel plusieurs fois par jour, pouvant représenter un temps considérable empiétant sur les heures de travail, que l'on estime en moyenne à 40 minutes quotidiennes.

Ainsi, au sein des entreprises, non seulement le tabagisme entraîne **des arrêts maladie plus fréquents** (en moyenne, 2 jours supplémentaires que les non-fumeurs) et **dégrade la productivité [...]**

des employés, mais il est aussi **un facteur de pollution et de mauvaise qualité de l'air**, pouvant nuire aux collaborateurs non-fumeurs par tabagisme passif ou tertiaire.

A l'échelle nationale, les contributions de Sécurité sociale sont supportées par les employeurs. Ainsi, le tabagisme représente également **un surcoût direct** répercuté sur les cotisations sociales.

Il en est de même pour **les souscriptions d'assurance santé complémentaire** dont les coûts suivent naturellement l'augmentation des dépenses de santé. S'engager aux côtés de ses employés pour les aider à se libérer des conduites addictives est un bon moyen de contribuer à **l'amélioration de leur santé et de leur bien-être et qualité de vie au travail**. Ce type d'action a un fort impact en matière de responsabilité sociale et environnementale.

D'autant plus qu'il existe une demande de la part des employés pour ce type d'action, puisque **près d'un salarié sur deux aimerait que son employeur propose un accompagnement vers le sevrage tabagique.** Cela est cohérent avec la proportion de fumeurs qui souhaitent arrêter mais n'ose pas franchir le pas par peur de l'échec : ils sont plus de 60% dans ce cas.

> **60% des fumeurs souhaitent arrêter**

Des études ont montré que la dynamique collective créée par un arrêt en groupe, par exemple entre collègues, augmente les chances de réussir son sevrage.

Partie 1 : Le tabagisme

Pourquoi proposer un accompagnement en entreprise ?

Les employeurs ont une obligation légale d'intégrer dans leur politique de sécurité l'impact délétère des conduites addictives (Code du Travail, L.4121-1).

Ils doivent **faire respecte**r dans leurs locaux l'interdiction de fumer et de vapoter, et peuvent, s'ils le souhaitent, organiser un espace dédié aux fumeurs. Une **signalétique** indiquant l'interdiction de fumer dans les espaces non prévus à cet effet est **obligatoire** et le respect de cette interdiction incombe à l'employeur (Code de la Santé publique, R3511-1).

Cela a notamment pour objectif de **protéger les employés non-fumeurs** du tabagisme passif par les fumées secondaires ou tertiaires (Chambre sociale de la Cour de cassation, 29 juin 2005, n°03-44.412).

Pour le bien-être de vos collaborateurs, la prévention des risques liés au tabagisme qu'il soit actif ou passif est donc capitale.



Partie 2 : Agir pour la santé et l'environnement



Partie 2 : Agir pour la santé et l'environnement

Un impact environnemental important

Jusqu'à 30% de la déforestation dans les pays producteurs.

800 000 tonnes de mégots finissent dans la nature chaque année.

Un mégot pollue jusqu'à 500L d'eau : une étude montre que 1,5 mégot dans un litre d'eau peut tuer tous les organismes qui y vivent.

Les filtres de cigarette prennent plus de **20 ans pour se décomposer** en micro-plastiques polluants.



Près de **185 000 tonnes de pesticides** nécessaires pour la culture du tabac.

Près de **6000 tonnes** de formaldéhyde et **5 millions de tonnes de CO2** rejetés dans l'atmosphère à cause de la fumée de tabac.

40% des déchets récoltés dans les océans sont des mégots.

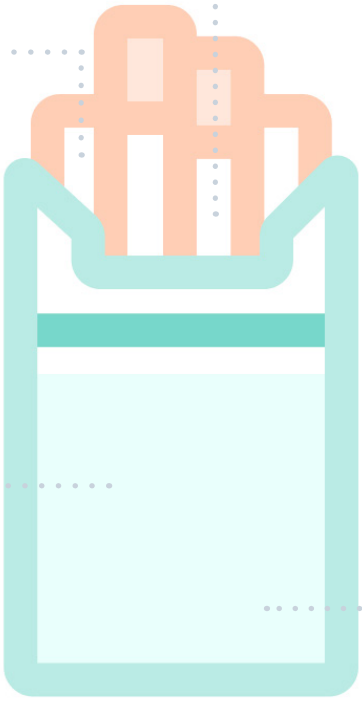
L'industrie du tabac relâche **84 millions de tonnes de gaz à effet de serre.**

Partie 2 : Agir pour la santé et l'environnement

Un impact sanitaire fort

Plusieurs **centaines de composés toxiques** dans la fumée de cigarette.

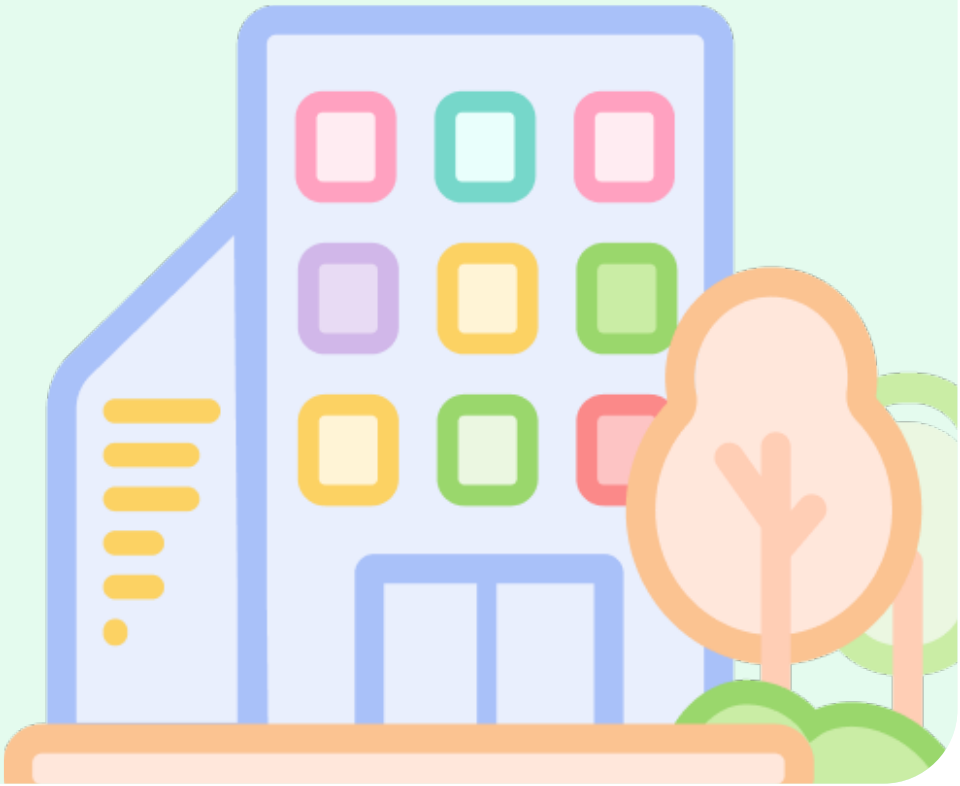
20 milliards d'euros pour les soins liés au tabagisme rien qu'en France.



7 millions de morts directement imputables au tabagisme chaque année, et plus d'un million liées au tabagisme passif.

1,3 milliard de fumeurs dans le monde, dont **80%** dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.

Partie 3 :
Nos propositions



Partie 3 : Nos propositions

Nos propositions pour une entreprise sans tabac

Convaincus de la nécessité d'aller plus loin dans la lutte contre le tabagisme, nous sommes parfaitement alignés avec la politique MPOWER de l'OMS sur le tabagique aux niveaux qui sont de notre ressort à savoir :



Protect

Protéger la population contre la fumée du tabac



Offer

Offrir une aide à ceux qui veulent renoncer au tabac



Warn

Mettre en garde contre les méfaits du tabagisme

Partie 3 : Nos propositions

Promouvoir l'application des recommandations sanitaires

En France, la Haute autorité de Santé recommande en première ligne, avec un haut niveau de preuve, l'utilisation **des méthodes cognitives et comportementales**, et l'utilisation **des traitements de substitution nicotinique**.

Or, dans les faits, la substitution nicotinique est souvent **déployée seule**. La littérature scientifique plaide en faveur d'une utilisation combinée de ces deux approches, avec **un gain de +70 à 100% en termes de chances de réussite du sevrage.**

→ Nous appuyons sur la nécessité d'une approche combinée, prenant en compte les versants psychologiques et comportementaux de la dépendance.



Partie 3 : Nos propositions

Miser sur la prévention

Comme dit l'adage, il vaut mieux prévenir que guérir. Or, en France, on le sait, le budget de la Sécurité Sociale alloué à la prévention est très faible.

Une **politique de prévention ambitieuse** se doit donc d'être mise en place, notamment concernant les conduites addictives, le tabac étant la première cause de mortalité prématurée évitable.

→ Nous plaidons pour la promotion de la culture de la prévention dans les entreprises à l'aide d'ateliers de sensibilisation dynamiques et ludiques.

→ Nous sommes en faveur de la collaboration avec les services de médecine du travail pour accompagner cette prise de conscience.



Partie 3 : Nos propositions

Tirer profit d'une dynamique collective

Des initiatives collectives existent depuis quelques années en France, notamment le Moi(s) Sans Tabac, initiative publique nationale, qui perd en vitesse (de 250 000 à 100 000 inscrits).

→ Nous plaidons pour une plus grande participation des entreprises à cette démarche de santé publique.

→ Nous appuyons la nécessité d'organiser des programmes collectifs, ludiques et dynamique pour accompagner les salariés.



Partie 3 : Nos propositions

Mettre en avant les solutions innovantes

Le progrès technologique nous permet d'avoir à disposition des solutions numériques, accessibles en permanence par les usagers.

Lorsqu'elles se fondent sur des théories solides, ces dispositifs numériques peuvent jouer un rôle important dans l'accompagnement des personnes.

→ Nous appelons de nos vœux une meilleure prise en compte et une plus grande reconnaissance de l'utilité des solutions numériques en santé pour accompagner les personnes dans leur changement de comportement.



Allez plus loin

Contactez-nous pour bénéficier de votre appel découverte.



Geoffrey Kretz
Président-fondateur de Kwit

sales@kwit.app

Ils nous font confiance

BearingPoint. Allianz EDF ICADE gecina