****

**LA PREVENTION AU TRAVAIL DES RISQUES CARDIOVASCULAIRES**

**Cholestérol, Hypertension, Diabète, Obésité,**

**Tabagisme et autres addiction…**

**Comment optimiser l’aide à l’arrêt du tabac en entreprise**

Arrêter de fumer est une décision qui peut sembler facile à prendre, mais reste en réalité très difficile à mettre en œuvre en raison du « bien-être » que la cigarette procure et de l’attachement qui en découle, et ce malgré les méfaits bien connus du tabac. Les raisons des échecs sont nombreuses. On note en autres :

* La dépendance physique (besoins impératifs de fumer) due au manque de nicotine qui submerge le fumeur.
* La dépendance rituelle et comportementale (l’envie de fumer) due à la répétition chaque jour du même geste, au même moment et pour les mêmes raisons s’impose au fumeur.
* La dépendance psychologique et affective (attachement prégnant à la cigarette/béquille ou à la cigarette/doudou) semble insurmontable.
* La certitude qu’on peut remettre à plus tard la décision d’arrêter et qu’il suffira de décider le moment venu pour réussir est un leurre commun à nombres de fumeurs.
* Etc.

En réalité, dépassés par leurs dépendances, la plupart des fumeurs se réfugient dans l’évitement quand il s’agit de parler de leur tabagisme, nient ses dangers et refusent d’y penser ou de voir les risques en face. C’est pourquoi nous proposons un nouveau type de mission qui aide à surmonter les obstacles ou les freins et facilite l’arrêt.

**Au lieu de proposer aux fumeurs de but en blanc la mise en œuvre d’une stratégie d’aide à l’arrêt du tabac, nous suggérons de traiter la prévention des risques cardiovasculaires et de leurs facteurs aggravants. Or il se trouve que parmi les facteurs aggravants des maladies cardiovasculaires on retrouve :**

* **Le tabagisme (sans doute le plus préoccupant notamment chez les femmes**), **mais aussi** :
* L’excès de cholestérol
* L’hypertension
* Le diabète
* L’obésité
* La sédentarité…

**Comment organiser une journée santé sur la prévention des risques cardiovasculaires :**

**Parce qu’il n’est pas toujours facile de mobiliser vos salariés fumeurs sur la seule question du tabagisme et les addictions, Ils seront plus attentifs si vous leur proposez de les mobiliser sur les risques cardiovasculaires, dont le tabagisme est le principal facteur aggravant, lui-même aggravé par la prise d’autres substances et par d’autres facteurs. C’est d’autant plus important, qu’en matière de risques cardiovasculaires, ces facteurs aggravants ne s’additionnent pas ; leur cumul démultiplie singulièrement les risques. De nombreux fumeurs et fumeuses ignorent qu’ils sont hypertendus, qu’ils présentent une glycémie trop élevée, du cholestérol en excès, ou ne se soucie guère de leur périmètre abdominal, toutes situations qui aggravent les « risques cardiovasculaires ».**

Mieux comprendre **ces facteurs aggravants** permet de mettre en œuvre des mesures adaptées pour prévenir les accidents et préserver autant que possible la santé de vos collaborateurs. Parmi les multiples idées reçues ou fausses sur les maladies cardiovasculaires, on note les remarques suivantes, régulièrement entendues à l’occasion de nos missions en entreprises :

* **Les maladies cardiovasculaires concernent essentiellement les hommes.**

On sait aujourd’hui qu’elles constituent la première cause de mortalité chez les femmes y compris les femmes jeunes.

[**https://www.fedecardio.org/risque-chez-la-femme-jeune.html**](https://www.fedecardio.org/risque-chez-la-femme-jeune.html)

* **Seules les personnes stressées sont sujettes à l’hypertension.**

Ce n’est pas forcément faux, mais il n’est pas aisé de mesurer le niveau de stress auquel on peut être soumis, et par ailleurs d’autres facteurs interviennent.

* **Une alimentation équilibrée permet de limiter le niveau de cholestérol.**

Ce n’est pas totalement faux, mais l’hypercholestérolémie familiale, affection fréquente, doit être dépistée et relève d’un traitement médicamenteux.

* **Pratiquer un sport pour rester en forme permet d’éviter les maladies cardiovasculaires.**

Bien sûr, pratiquer une activité physique est recommandé, mais cela ne suffit pas à éviter l’infarctus du myocarde ou l’accident vasculaire cérébral si les facteurs de risque cardiovasculaire n’ont pas été repérés au préalable et contrôlés. **Fumer et faire du sport est absolument contre-indiqué.**

* **Le tabac c’est mauvais pour les poumons ;** **pas pour le cœur !**

Le tabac est responsable en France d’environ 75 000 décès par an. Fumer 10 cigarettes par jour démultiplie le risque de maladie cardiovasculaire. Ill n’y a pas de « petit tabagisme ». Les femmes fument aujourd’hui comme les hommes et sont particulièrement vulnérables.

***OFT conseil* vous propose de mettre en œuvre dans votre entreprise ou votre établissement, et sur une seule journée complète, une action de dépistage sous forme d’un partenariat pour évaluer les risques de vos collaborateurs, leur apporter les bonnes réponses aux questions qu’ils pourraient se poser, et les conseils adaptés à leur vulnérabilité cardiovasculaire.**

**Comment organiser un partenariat à 3 performant ?**

1. Ce partenariat implique la participation de personnel infirmier (de préférence 2 infirmières) pour effectuer sur place diverses mesures individuelles (tension, glycémie, cholestérolémie, mesure du taux de monoxyde de carbone dans l’air expiré, IMC et PA …).

NB. Au besoin, nous pouvons mobiliser nous-mêmes le personnel infirmier nécessaire pour mener à bien cette journée.

1. Ce partenariat propose la présence d’un cardiologue pour réaliser une conférence préalable sur le sujet du jour (environ 1h30), analyser les mesures individuelles recueillies, répondre à toutes les questions et suggérer les bonnes stratégies pour limiter les risques. Votre interlocuteur sera le **Professeur Daniel THOMAS, ex-chef du Service de Cardiologie de l’Hôpital Pitié-Salpêtrière à Paris, ex-Président de la Fédération Française de Cardiologie.**

Le personnel intéressé est réparti par vagues successives de 5 personnes environ toutes les 30 minutes, qui vont passer aux différents ateliers. En fin de parcours, notre cardiologue reçoit les candidats individuellement pour faire leur bilan personnel et prodiguer ses conseils.

1. **Ce partenariat mobilise l’équipe de tabacologues/diététiciens/nutritionnistes et d’addictologues d’*OFT conseil***.Diplômés en tabacologie et/ou diététique par la Faculté de médecine, ils expliqueront comment lutter et surmonter les violentes dépendances (nicotiniques, rituelles ou psycho- comportementales, mais aussi psycho-affectives). Comment arrêter de fumer sans prendre de poids et pour soulager le système cardiovasculaire. Ils proposeront les stratégies adaptées à chaque cas. **Des entretiens « flash » d’orientation et de motivation pourront être proposés à cette occasion ou programmés à une date ultérieure, de même que des entretiens de suivi.**

**Les entreprises et autres établissements bénéficient toujours d’un retour favorable de leurs collaborateurs à l’occasion de l’organisation d’une mission de ce type, et bénéficient aussi d’un véritable retour sur investissement. A noter que les non-fumeurs trouveront également un intérêt majeur à faire le point sur leurs propres risques cardiovasculaires. Ils sont les bienvenus à cette journée santé.**

**Je suis à votre disposition pour en parler.**

**Joseph OSMAN**

**Président d’OFT conseil**

**12, rue Gobert**

**75011 Paris**

[josman5@yahoo.fr](mailto:josman5@yahoo.fr) **06 15 47 04 00**

**www.oft-conseil.fr**