

L'hôpital sensibilise contre le tabagisme

Journée sans tabac aujourd'hui. L'ELSA a vaait pris les devants

A l'occasion de la journée mondiale sans tabac, mise en place par Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le centre Hospitalier Edmond-Garcin a ouvert ses portes au grand public pour informer sur les conséquences de la consommation des substances addictives (tabac, cannabis, alcool).

L'OMS estime que d'ici 2020 le tabac sera la principale cause de décès avec 10 millions de victimes par an. À Aubagne, cette journée permet de mettre l'accent sur le rôle joué par les professionnels de la santé dans la lutte antitabac.

Delphine Pasquon infirmière et le Docteur Carmen Gabriela Dragomirescu, médecin en addictologie sont membres du service Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie (ELSA). À deux, elles s'occupent d'accueillir les passants. "C'est la première année qu'ELSA organise une telle journée", assure Delphine Pasquon. Leur rôle en ce jour est d'informer et proposer des pistes pour favoriser l'arrêt de la cigarette. Et en la matière, le plus difficile c'est bien le premier pas. "Les consommateurs de tabac ont plus de facilité à se confier ici qu'à aller directement chez un médecin", témoigne l'infirmière.

"Une fois, une dame est venue pour son mari parce qu'il fume un paquet par jour, raconte Delphine Pasquon. Ensemble, ils ont fixé un rendez-vous pour le mari, afin de mieux gérer sa consommation de tabac en contrôlant notamment ses émotions. En effet, ce sont les moments de stress qui poussent le consommateur à allumer une cigarette. Questionner les fumeurs est la meilleure façon d'évaluer la gravité de l'addiction : La cigarette est-elle indispensable pour vous ?". Et



Delphine Pasquon infirmière et le Docteur Carmen Gabriela Dragomirescu organisait une action préventive à l'hôpital. /PH. G.D.

les réponses sont souvent les mêmes : la cigarette la plus importante est celle après le café, celle avant d'aller travailler, ou même après manger.

Plusieurs tentatives

"Après un bon repas c'est vrai que ça passe bien", avoue Johnny Abcardi, fumeur depuis 20 ans. Le prix et les images sur les paquets sont ce qui lui a donné envie de vraiment arrêter. "J'ai tout essayé le patch, la cigarette électronique, l'acupuncture." Johnny n'en n'est pas à sa première tentative. "La motivation est le plus gros du travail", affirme le docteur Dragomirescu.

Les personnes prises de dépendance passent par plusieurs stades de comportement. Il s'agit du "cercle de Prochaska". "Avant d'arrêter de fumer, la personne n'a pas de problème, au moment où elle décide d'arrêter elle a un problème. Elle arrête de fumer. Il peut y

avoir une rechute, donc une autre difficulté", explique l'infirmière.

Le patch, les chewing-gums, la cigarette électronique... Autant de moyens de substitutions qui sont mis à disposition des accros au tabac. Mais, "il n'y a pas vraiment de recette, c'est en fonction des habitudes", confie le médecin en addictologie. Tous les moyens sont bons, "même si on ne sait pas encore ce qu'il y a dans la cigarette électronique l'essentiel est que ça marche, alors pourquoi pas".

Aujourd'hui, le tabac provoque encore 66 000 décès par an. Pour l'infirmière Delphine Pasquon, il n'y a pas de doutes, "c'est en continuant d'organiser des journées de sensibilisation que l'addiction au tabac diminuera".

Et pour bien commencer, profitez de la Journée mondiale sans tabac, c'est aujourd'hui.

Gyotis DELSART