

Un mois pour arrêter le tabac

Inspirés d'une initiative venue du Royaume-Uni, La Santé publique France et le ministère des Affaires sociales et de la Santé organisent en novembre, en partenariat avec l'assurance maladie, « Le Moi(s) sans tabac », une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac. À Wissembourg, le centre hospitalier intercommunal de la Lauter propose des actions dans et hors ses murs.

« Si on arrête de fumer pendant 30 jours, on a cinq fois plus de chance de réussir à ne pas reprendre définitivement ». Richard Lortz, infirmier cadre au service de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) du centre hospitalier intercommunal de la Lauter, se réjouit d'essayer en France ce qui marche au Royaume-Uni depuis 2012 : une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac appelée « Un moi(s) sans tabac », organisée en novembre, à l'initiative de la Santé publique France et du ministère des Affaires sociales et de la Santé, en partenariat avec l'assurance maladie.

« L'hiver est le meilleur moment pour arrêter de fumer »

« Au Royaume-Uni, l'opération qui est menée en octobre a permis, dès la première année, d'augmenter les tentatives d'arrêt du tabac de 50 % ». Car relever le défi en groupe, en bénéficiant d'aide et d'encouragement, permet de maintenir la motivation des fumeurs souhaitant s'arrêter. Richard Lortz rapporte également que le Grand Est la région de France qui fume le plus : « 31 % de la population de cette région fume, contre par exemple 24 % en Île de France. »

Le mois de novembre n'a pas été choisi au hasard : « L'hiver est le meilleur moment pour arrêter de fumer car la cigarette consomme de la vitamine C. Une cigarette en consomme 25 millili-



Richard Lortz propose de mesurer la présence de monoxyde de carbone dans l'air expiré. Pas de problème pour cet ambulancier, qui ne fume pas ! PHOTO DNA - GUILLEMETTE JOLAIN

tres, or le corps en a besoin de 100 par jour ».

Pendant un mois, l'hôpital mènera donc des actions dans et hors ses murs.

En dehors des murs, l'hôpital s'est rapproché de différents partenaires comme les pharmacies, la Mission locale ou l'Épicerie sociale, où des séances de prévention seront mises en place les vendredis 18 et 25 novembre, de 9 heures à midi. « L'idée est d'aller vers les gens », pointe Richard Lortz.

Le CSAPA sera également, comme il l'est toute l'année, au lycée Stanislas, où il tient une permanence tous les mardis après-midi, de 13 heures à 16 heures.

En interne à l'hôpital, « il y a une synergie de tous les services de l'hôpital autour de cet événement, plusieurs équipes de plusieurs services comme la maternité, le service de soins de suite et de rééducation cardiologique, l'unité d'apnée du sommeil, la médecine du travail et le CSA-

PA, se mobilisent dans la prévention contre le tabagisme », décrit Mélanie Viatoux, directrice par intérim du centre hospitalier intercommunal de la Lauter. Outre des affichages dans les salles d'attente et dans le hall d'accueil, un groupe de travail a été créé, avec du personnel de tous les services. Car la cigarette est néfaste à plusieurs titres : elle est dangereuse pour les femmes enceintes, elle l'est également lorsqu'on souffre de problème cardiaque ou même d'une plaie car

« la cicatrisation se fait alors nettement moins vite », rappelle Richard Lortz. « Ce groupe de travail sera donc encore plus vigilant qu'habituellement et sensibilisera les patients de manière plus intense », ajoute-t-il. Et le personnel de l'hôpital fumeur n'a pas été oublié : « une fois par semaine, on propose un "café sans clope", pendant lesquels on peut répondre à quelques appréhensions des fumeurs. Par exemple, beaucoup craignent de prendre du poids en arrêtant. Or seuls 50 % des gens qui arrêtent de fumer en prennent. Et 25 % en perdent ! », précise encore Richard Lortz.

Le goût revient après trois jours sans tabac

Le CSAPA de l'hôpital, dont les consultations liées au tabac représentent 20 % des quelque 600 patients annuels, propose, en dehors de ce mois sans tabac, un accompagnement pluridisciplinaire (avec des médecins, infirmiers, psychologues, des ateliers de relaxation et d'art-thérapie) des fumeurs souhaitant se débarrasser de la cigarette. « Outre l'écoute, on propose des substituts nicotiques personnalisés, on réfléchit à trouver des solutions pour répondre au stress et à l'envie de fumer. Et on montre les bénéfices que les fumeurs peuvent trouver en écrasant leur cigarette. Par exemple, au bout de deux jours sans tabac, ils retrouvent leur souffle, au bout de trois, le goût revient et au bout d'une semaine, c'est le teint de la peau qui retrouve ses couleurs, souligne Richard Lortz. Ce sont des choses concrètes à court terme qui peuvent motiver ». ■