

WISSEMBOURG Opération « Moi(s) sans tabac »

S'arrêter, c'est possible

Le Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) du centre hospitalier intercommunal de la Lauter de Wissembourg a mené plusieurs actions la semaine dernière pour aider les fumeurs qui le souhaitent à arrêter le tabac. Samedi, il était pour la première fois au marché de Wissembourg.

« Vous savez que le mois de novembre est un mois idéal pour arrêter de fumer ? », lance aux passants Richard Lortz, infirmier cadre au Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) du centre hospitalier intercommunal de la Lauter de Wissembourg. Samedi, il était avec l'infirmière Anne-Marie Keller et l'art-thérapeute Patricia Rohé au marché de Wissembourg pour présenter les dispositifs existants aidant à arrêter de fumer.

Les substituts nicotiques désormais remboursés

Pour sa troisième participation à l'opération nationale « Moi(s) sans tabac », qui vise à inciter les fumeurs à arrêter tous ensemble pendant 30 jours, au mois de novembre, le CSAPA a décidé de voir les choses en grand en menant plusieurs actions auprès des jeunes (lire par ailleurs), des salariés des entreprises, du grand public comme samedi au marché où les fumeurs semblaient minoritaires... « Si les gens ne fument pas, nous demandons s'ils connaissent un fumeur dans leur entourage. Le but est aussi de faire connaître le CSAPA qui les soutient dans l'arrêt des addictions », précise Patricia Rohé. Pour certains fumeurs rencontrés, la démarche n'est pas évidente. « C'est difficile dans le milieu ouvrier d'arrêter de fumer. C'est un peu mon carré de chocolat, témoigne Geneviève, qui fu-

me deux à trois cigarettes par jour. Quand je suis stressée, la cigarette m'aide à me détendre, par exemple pour faire une sieste quand je travaille de nuit. J'ai arrêté ce printemps quand j'ai perdu ma voix car j'ai eu peur. Mais j'ai repris. »

« Le but n'est pas de culpabiliser mais de montrer que c'est possible d'arrêter le tabac », poursuit Richard Lortz qui encourage les personnes rencontrées. « Si on essaye, on peut ne pas réussir. Mais si on n'essaie même pas, c'est déjà un échec », répète-t-il. Pour preuve, plusieurs passants affirment qu'ils ont réussi à arrêter. Comme cet homme qui a lâché la cigarette il y a trente-deux ans « du jour au lendemain par simple volonté. Je me suis retrouvé par terre, je n'arrivais plus à respirer. J'ai eu peur et j'ai décidé d'arrêter », lance-t-il avec un sourire.

La mobilisation fait tache d'huile

Si un fumeur s'arrête pendant trente jours, il a cinq fois plus de chances de ne pas reprendre. Et économiserait 2 500 euros s'il fumait un paquet par jour. De plus, certains substituts nicotiques sont désormais remboursés. La mobilisation du CSAPA fait en tout cas tache d'huile, à Woerth (lire l'encadré) et à Wissembourg. Une maman d'élève a en effet sollicité le CSAPA : elle envisage de monter une action à la sortie de l'école à Wissembourg afin de donner une autre image aux enfants. Et d'autres entreprises se montrent intéressées. « En général, après les interventions en novembre, nous avons plus de consultations au CSAPA », assure Anne-Marie Keller. ■

Véronique KOHLER



L'infirmier cadre du CSAPA Richard Lortz (au centre) et l'art thérapeute Patricia Rohé ont donné les informations aux personnes souhaitant arrêter de fumer. L'infirmière Anne-Marie Keller (absente sur la photo) a participé à cette sensibilisation. Le CSAPA fera une action de sensibilisation à la maternité de l'hôpital ce jeudi. PHOTO DNA - V. KOHLER

ACCOMPAGNER LES LYCÉENS QUI VEULENT ARRÊTER DE FUMER...

Le Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) du centre hospitalier intercommunal de la Lauter de Wissembourg a tenu un stand d'informations mardi 6 novembre de 9 h à 16 h au lycée Stanislas de Wissembourg pour les élèves qui veulent en finir avec le tabac ou s'informer.

Richard Lortz, infirmier et cadre de santé du CSAPA n'était pas venu les mains vides pour tenir ce stand durant une journée, secondé par Sophie Koch, infirmière scolaire de l'établissement. Afin de sensibiliser les jeunes et de leur faciliter les choses, une riche documentation a été mise à leur disposition. Un kit très complet, des affiches originales réalisées par deux classes du centre de formation des apprentis (CFA), des patches, badges et autres gadgets utiles complétaient l'ensemble. Un testeur de monoxyde a notamment permis aux volontaires de connaître le taux de cette substance dans leur corps... Le fait d'afficher les résultats et de les comparer à des non-fumeurs a indubitablement fait beaucoup d'effet sur les jeunes...

50 000 euros en vingt-trois ans

Sur un total de 1 700 élèves, on peut estimer qu'un peu plus de 400 d'entre eux fument quotidiennement, alors que 58 % des jeunes désirent s'arrêter, sans toujours y arriver ! Dans la documentation proposée aux lycéens, on trouve également le témoignage d'un jeune homme qui a calculé les dépenses effectuées par son père pour l'achat quotidien de cigarettes durant plus de vingt ans, qui s'élèvent à 50 000 euros ! Outre



Alexandre, Julie et Maxence ont montré beaucoup d'intérêt pour les infos fournies par Richard et Sophie ! PHOTO DNA

l'aspect financier, cette opération vise à mettre le doigt sur les nombreux risques de santé liés au tabagisme. Tous les mardis à lieu à cet effet une consultation d'addictologie à l'infirmerie du lycée. Les addictions les plus fréquentes sont dans l'ordre : le tabac, le cannabis et les jeux vidéo. Durant cette journée de prévention et de discussions, la passion de Richard et le sourire de Sophie ont attiré plus de 150 jeunes pour des échanges fort constructifs !

J.-P. Z.

À Woerth, s'informer avec la maison de santé

La Maison de santé de Woerth, qui voulait participer au Moi(s) sans tabac, a fait appel au CSAPA pour l'aider à monter une action. Elle donne rendez-vous ce vendredi 16 novembre de 18 h à 20 h dans ses locaux pour une soirée de rencontre et d'information. Les personnes présentes pourront tester leur souffle, discuter avec une diététicienne, un médecin, un dentiste, une infirmière et obtenir des conseils sur l'alimentation. Les professionnels seront là pour répondre à toutes les questions.

► VENDREDI 16 NOVEMBRE, de 18 h à 20 h à la maison de santé, route de Dieffenbach à Woerth, entrée au 1, rue des Aulnes. Gratuit.