Mois sans tabac. S'y préparer en octobre

Inspirée par le dispositif anglais « stoptober », l'Agence régionale de santé reconduit en novembre « Le mois sans tabac ». À Douarnenez, différentes actions seront proposées durant le mois d'octobre pour mieux s'y préparer.

Monique Larvor, infirmière tabacologue, proposera des consultations en amont du « Mois sans tabac ».

Si le tabac demeure l'une des principales causes de mortalité, il s'agit d'aborder la question de façon positive « et de ne surtout pas stigmatiser les fumeurs. Nous souhaitons au contraire insister sur les différentes stratégies envisageables et les effets bénéfiques », explique Monique Larvor, infirmière tabacologue, mobilisée avec le docteur Anne-Sophie Le Bris-Michel pour le « Mois sans tabac ».

« C'est avant tout un défi collectif, à mener en famille, avec des amis, entre collègues ». Pourquoi un mois ? « Parce que si le tabagisme est l'une des addictions les plus accrocheuses, en arrêtant le tabac pendant 28 jours, on multiplie par cinq ses chances de décrocher définitivement. Et chaque tentative est un pas en avant ».

Kits et ordonnances pour arrêter

En complément de l'action nationale, le service de tabacologie de Douarnenez proposera des actions locales qui consisteront, d'une part, en une réunion d'information et de préparation qui se tiendra le 3 octobre, de 18 h 30 à 20 h, au restaurant du personnel, au premier étage du Centre hospitalier Michel-Mazéas. D'autre part, seront mises en place des consultations spécifiques, à l'issue desquelles pourront être délivrés, outre des kits d'aide à l'arrêt du tabac, des ordonnances pour des substituts nicotiniques. Sachant que la CPAM prend en charge 150 € de remboursement sur les substitutions par an et par fumeur.

Le but est de « donner quelques concepts clés et surtout de mettre en avant le rôle déterminant de la motivation. En effet, plusieurs stratégies sont envisageables mais il n'y a pas de solution miracle : la motivation est déterminante », précise Monique Larvor. Interrogée sur l'engouement autour du vapotage, l'infirmière tabacologue l'envisage non pas comme une panacée mais comme un bon palliatif le temps du sevrage, l'objectif restant « de reprendre possession de sa vie sans cigarette, d'avoir en quelque sorte l'esprit et la bouche libres ».

▼ *Pratique*

Consultations sur rendez-vous au 02.98.75.14.09, le 12 octobre, de 9 h à 13 h ; le 23 octobre, de 9 h à 13 h ; le 26 octobre, de 14 h à 18 h et le 30 octobre, de 14 h à 18 h.