

Des ateliers pour arrêter de fumer, à la clinique d'Agen

La clinique Esquirol-Saint-Hilaire va accueillir, vendredi 26 novembre, un après-midi dédié au tabagisme, animé par une infirmière tabacologue.

Maryon Fulchic est infirmière, et depuis quelques années, elle a ajouté une corde à son arc, en suivant le cursus « tabacologie », une spécialisation qui lui permet d'accompagner les fumeurs dans leur sevrage. Cette année, elle a profité du Mois sans tabac pour organiser deux après-midi ouverts pour aider le public à arrêter de fumer. « Pour le premier rendez-vous, nous avons travaillé sur un atelier de balance, avec d'un côté les avantages induits par l'arrêt de la cigarette, et de l'autre, les inconvénients », à la fin de l'après-midi, les participants ont pesé le pour et le contre, et choisi de relever le défi. « L'un des premiers bienfaits de l'arrêt de la cigarette est la baisse du monoxyde de carbone dans l'organisme, puis le souffle revient, la fatigabilité réduit car il y a plus d'oxygène dans le sang, la saveur revient et le sommeil s'améliore, ça arrive très tôt, c'est motivant », détaille la tabacologue. Mais malgré la promesse alléchante, les fumeurs appréhendent



Et si on jetait la cigarette au mois de novembre ? / Photo Rachel Barranco

énormément le sevrage, et pour cause, le tabagisme est une addiction, et se débarrasser d'une addiction n'est pas simple. C'est pourquoi, il vaut mieux être accompagné dans cette épreuve. Des professionnels sont là pour l'aspect psychologique et les à-côtés de ce changement de vie, tandis que des produits, substitués à la nicotine viennent agir sur le corps. Et comme tout traitement contre l'addiction, ils sont remboursés par la Sécurité sociale, un aspect encore trop méconnu des fumeurs.

« Le tabagisme est une maladie chronique », assure Maryon Fulchic, il est donc normal de se faire soigner pour s'en débarrasser. Si

la plupart de ses patients ont besoin de son aide, suite à un problème de santé comme un infarctus, le Mois sans tabac attire des fumeurs, volontaires, « on leur tend la main à ce moment-là, il y a une vraie émulation, c'est positif », commente-t-elle.

Chacun a ses raisons

Et tous ont de bonnes raisons pour arrêter. « Nous avons reçu une maman qui racontait que ses enfants ne voulaient plus lui faire de câlin le matin, après le petit déjeuner car elle sentait mauvais... », raconte la tabacologue.

Pour d'autres, c'est le déchausseage des dents et leur aspect marron qui ont agi comme un déclencheur.

« Nous avons tout un arsenal de gens compétents pour aider les patients dans leur sevrage », déclare de son côté le directeur de l'offre de soins Nicolas Barbut. Ce dernier évoque notamment les diététiciennes qui peuvent encadrer le sevrage pour éviter toute prise de poids, mais aussi les psychologues, sophrologues et hypnothérapeutes.

Le prochain atelier avec Maryon Fulchic aura lieu vendredi 26 novembre à 14 heures, dans la salle de projection de la clinique Esquirol-Saint-Hilaire. La participation est gratuite et ouverte à tous, il faut simplement s'inscrire par téléphone (05.53.69.96.43).

Anne-Laure de Chalup