

Lutter contre les addictions

A la veille de la journée mondiale sans tabac instituée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le Centre hospitalier Sud-Essonne (CHSE) a organisé une journée d'information et de prévention des addictions (tabac et alcool) sur son site d'Etampes jeudi 30 mai.

L'OMS rappelle que le tabac fait 6 millions de morts chaque année, dont 600 000 seraient dus au tabagisme passif. Des chiffres qui font froid dans le dos. « *Les gens sont au fait des conséquences du tabac mais, hélas, cela ne leur fait même pas peur* », avoue, dépitée, membre de l'unité tabacologique du CHSE à Etampes.

Une unité tabacologique gratuite

Le site d'Etampes dispose ainsi d'une unité entièrement gratuite dédiée aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer. « *Nous avons*



une équipe pluridisciplinaire avec un tabacologue, un psychologue et un diététicien. Arrêter de fumer est très difficile, il faut donc pouvoir offrir toute l'aide possible », explique la diététicienne de l'unité. Conserver la motivation initiale pour arrêter le tabac, avoir des conseils diététiques pour éviter la

prise de poids et enfin être soutenu psychologiquement pour compenser la béquille que constitue le tabac sont nécessaires. « *Nous avons une personne qui vient nous voir depuis 5 ans maintenant, toutes les deux semaines, car elle a toujours besoin de notre aide* », complète la professionnelle. Il suffit

de prendre un rendez-vous afin de bénéficier gratuitement de ce service. L'unité tabacologique donne une centaine de consultations chaque année avec un taux de réussite deux fois supérieur à la moyenne nationale.

Egalement abordée lors de cette journée centrée sur les addictions, la consommation d'alcool. Plusieurs tests ludiques ont été proposés afin de mesurer les conséquences d'une consommation trop importante. Un nouvel outil, sur écran tactile, permettait de mesurer l'évolution de son taux d'alcoolémie en fonction de l'alcool et des quantités ingérées, au cours d'un repas ou en dehors. « *Il y a souvent des surprises, des gens qui pensent ne pas dépasser la limite et qui en fait ne devraient pas conduire* », conclut Florian Bermudez de la Mutuelle nationale des hospitaliers, partenaire de cette journée.

■ **Teddy Vauray**