

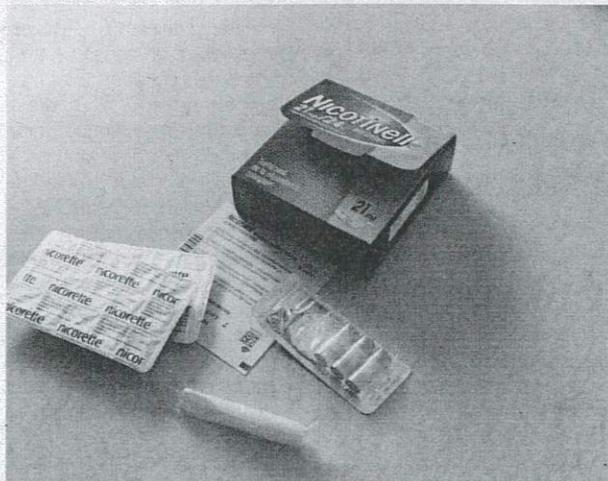
## EN RÉFLEXION SUR VOTRE CONSOMMATION DE TABAC ?

# Des consultations flashes

*Des consultations flashes de tabacologie sont organisées dans trois pharmacies de la ville et au centre Les Possibles.*

Un volet sur le tabac figure au Contrat local de santé de Mayenne communauté, c'est donc dans ce cadre et celui du mois sans tabac commencé le 1<sup>er</sup> novembre, que pour la 3<sup>e</sup> année, des consultations flashes sont organisées. Deux infirmières du CSAPA (centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) : Mélanie Bidault et Agnès Le Fèvre, un infirmier de l'ELSA (équipe de liaison et de soins en addictologie) et du CHNM : Charles Robert, et une infirmière de l'UC-IRSA (institut interrégional pour la santé) : Laurence Allard Verron, accueilleront les personnes qui sont dans une démarche de réflexion par rapport à leur consommation.

Magali, 52 ans, habite Mayenne Communauté : « J'ai commencé à fumer à l'âge de 15 ans avec des arrêts pendant les grossesses et des échecs. » Avec Didier, son mari, ils décident de



Différents substituts à la nicotine sont proposés.

se rendre à l'une de ces consultations flashes, en novembre 2020. « L'infirmière a évalué notre dépendance à la nicotine et ensemble on a déterminé une date à laquelle on souhaitait s'arrêter. On a choisi le 24 janvier parce qu'on voulait laisser passer les fêtes. »

### Différentes aides

« L'idée est de faire un point avec ces personnes, de leur parler des différentes aides possibles à la fois en termes de professionnels, de structures, de traitements, princi-

palement les substituts nicotiniques et la vap », explique Mélanie Bidault. En individuel, ces consultations durent entre 15 et 30 minutes. Elles permettent de rassurer. « Savoir qu'il y a des traitements possibles qui permettent d'atténuer le stress, l'irritabilité, les troubles du sommeil, l'augmentation de l'appétit qui peuvent arriver en cours de sevrage, permet de se motiver », affirme l'infirmière. Cet accompagnement a été pour Magali et Didier, une aide indispensable : « Le premier mois est le plus dur. Les patchs pleurent le fait d'être soutenus et

encouragés nous ont permis de tenir. » Mélanie Bidault rappelle qu'une personne qui arrive à arrêter pendant un mois, « multiplie par 5 ses chances de réussite ». Le confort et les bienfaits de l'arrêt du tabac sont au cœur de ces consultations. « On va s'appuyer sur ça pour augmenter la motivation. » Des accompagnements sont proposés ensuite, « sans obligation bien sûr ». Un an après, Magali reconnaît que parfois encore : « Il y a un petit manque. Mais on ne se sent plus dépendants et on est contents d'être sortis de ça ! » Ces structures accueillent toute l'année. Médecin généraliste, sage-femme, mais aussi des groupes comme Je ne fume plus, « sont complémentaires de ces accompagnements ».

Les créneaux de ces consultations flashes sont : mardi 9 novembre de 16h à 19h à la pharmacie du Pôle santé (02 43 00 09 09) ; lundi 22 novembre de 17h à 19h à la pharmacie du centre (02 43 04 16 91) ; mardi 23 novembre de 14h à 17h au centre social Les Possibles (02 43 04 22 93) ; jeudi 25 novembre de 17h à 19h à la pharmacie de la Motte (02 43 00 08 01). Sur rendez-vous.

Linda Rebuffé Naudin