

**VISITE DE NOTRE SHOW-ROOM**

PORTES D'ENTRÉE    PORTES DE GARAGE    FENÊTRES    VOILETS

**L'EXPERT FENÊTRE**

Et tellement... encore...

**MENUISERIE BETHOUL LB**

22 bis, rue Nicéphore-Nicoles - ZAC Chantemerle - 45700 VILLEMANDEUR - Tél. 02 38 93 09 88  
mbehoul@free.fr - www.bethoul.fr

**AMILLY**

**Les bébés tigres attirent la foule au Cirque de Rome**

▶ PAGE 15

**PRÉVENTION**

**Une école pour rendre la route plus sûre aux jeunes cyclistes**

▶ PAGE 8



# L'Éclaireur

CentreFrance N° 3788 du Gâtinais MERCREDI 6 JUIN 2018 - 1,50 €

## Un nouvel arsenal pour arrêter de fumer



Vous y songez ? Le Centre hospitalier de l'agglomération montargoise (CHAM) peut vous aider bien plus que vous ne le pensez. D'un autre côté, les bu-

ralistes du Loiret s'organisent face à la baisse la plus spectaculaire de vente de tabac jamais enregistrée ces dix dernières années. (PHOTO : RÉMI DUGNE) ▶ PAGES 2 et 6

**TRANSPORT**  
**La voiture électrique gagne du terrain**

▶ PAGE 14

**VILLEMANDEUR**



**Le Festival celtique s'enracine**

▶ PAGE 60

**GYMNASTIQUE**  
**Le Cercle Pasteur retrouve le Top 12**

▶ PAGE 47

**AVENIR HABITAT**  
Qualité - Proximité - Écologie

**PROMOTIONS PORTES ET PORTES DE GARAGES**

UNE MAISON BIEN ISOLÉE, DES ÉCONOMIES RÉALISÉES !

Des produits adaptés à vos besoins

Tél. 02 38 92 43 67  
Mail : contact@avenirhabitat45.fr

**DEVIS GRATUIT**

**La Meublière MOREIRA**

**-40%**

Meubles • Salons • Literies • Cuisines  
100% massif

**02.38.95.62.49**

Notre hall d'exposition-vente :  
Route de Bellegarde - 45270 Pavé-de-Mézières  
Ouvert du lundi au samedi, de 9 à 12 heures et de 14 à 19 heures

**DÉSTOCKAGE MASSIF**  
jusqu'au 30 juin

Loiret  
ISSN EN COURS  
6/06/18  
461289



Au Centre hospitalier de l'agglomération montargoise

# Tabac : plus d'aides qu'on ne le croit

Une première journée sans tabac, est-ce possible ? C'est ce à quoi les fumeurs sont invités chaque année par l'Organisation mondiale de la santé le 31 mai. L'éclaireur a voulu en savoir davantage en rencontrant le responsable du service addictologie du Centre hospitalier, le Dr Lambertton.

Le plus souvent, les gens viennent au service d'addictologie du Centre hospitalier pour arrêter le tabac à la demande d'un cardiologue ou d'un pneumologue. Une pression énorme pèse donc sur leurs épaules. Le mieux serait évidemment de venir l'esprit dégagé, avant la survenue d'un problème de santé. « Mais venir, c'est déjà bien », entendait-on partout au Centre hospitalier de l'agglomération montargoise, jeudi dernier. Pourquoi ?

**« Plus que l'alcool plus que les drogues le plus dur à arrêter c'est le tabac »**

« Parce que c'est là que les gens ont le plus de mal à arrêter. Plus qu'en alcoolémie et même qu'en toxicomanie. C'est reconnu »,



On est loin de connaître toutes les aides possibles le jour où on se décide à stopper.

expose le Dr Jacques Lambertton, responsable du service d'addictologie du CHAM depuis 2010 – autrement dit depuis les débuts de ce service connu sous le nom d'Elsa. « Venir à nous permet justement de connaître toutes les solutions possibles, tout comme pour stopper l'alcool ou les drogues, que nous traitons aussi. Et des solutions, finale-

ment, il y en a plus qu'on ne le pense.

**Tout un arsenal pour y arriver**

Le plus souvent, c'est dur de s'arrêter. C'est parce que la dépendance est double ; la dépendance physique est la plus forte, à laquelle il faut associer une dépendance psychologique et comportementale. « Comportementale,

c'est le fait qu'on prenne systématiquement une cigarette en compagnie d'un autre fumeur », explique le médecin. « Les infirmières, qui sont les premières à recevoir au sein du service ; font beaucoup dans cette dimension. Elles incitent notamment à la relaxation et à l'hypnose, en dirigeant vers deux autres infirmières ou des hypnotérapeutes extérieurs au

CHAM, tous dûment formés.

Un entretien suffit parfois. Une consultation avec un médecin a lieu si les patchs, comprimés ou gommes prescrites par les infirmières n'ont vraiment pas suffi. Peut-être que le traitement nécessite alors de passer par le Champix, un médicament ayant une incidence sur l'activité cérébrale... « Ce traitement, généralement prescrit sur trois mois, diminue l'envie de fumer », décrit le médecin, qui met aussi en avant le rôle joué par une psychologue dans l'équipe » (voir plus bas).

**Patchs : se tourner vers l'assurance maladie**

Ce n'est pas tout. « Certains patchs vont être remboursés. C'est donc un autre frein qui va diminuer. Pour en bénéficier, il est obligatoire de créer un dossier auprès de l'assurance maladie », explique le Dr Lambertton.

Le médecin se réjouit d'autant plus de cette bonne nouvelle qu'elle vient en appui d'une autre, la baisse du nombre de fumeurs sans précédent : 13,2 millions en 2016, 12,2 millions en

2017 (source : baromètre santé ; publié par santé publique France). « Nous avons atteint le plus bas niveau depuis 2000. Et, en parallèle, le nombre de nos consultations augmente ! »

Alors, quels conseils donner à ceux qui songent à franchir le cap ? « Aux jeunes : ne commencez jamais ! Et aux autres : venez, ne serait-ce que pour connaître nos aides ! »

Côté buralistes : voir en p. 6.

LAURENCE BERNARD

**Vous y songez ?** Service Elsa, Centre hospitalier, Tél. 02.38.95.91.37. On obtient souvent rendez-vous en un mois. Prise en charge : totale avec une infirmière ; à 70 % avec un médecin, évidemment plus suivant les conditions de sa mutuelle. Ou aussi tabac info service, Tél. 3989.

**CÔTÉ « VAPE ».** Jeudi, on pouvait aussi rencontrer un professionnel de la cigarette électronique : Pascal Bonnadier, convié à la demande du Dr Lambertton. L'éclaireur vous reparlera de ce personnage aimant bousculer les idées reçues et qui, surtout, voudrait faire avancer sa toute jeune profession vers des gages de sérieux.

Il faut y penser

## Consulter à plusieurs ça aide !



Le service peut consulter à 2, 3, ou 4... Résultats à la clef.

Y auriez-vous songé ? « Il ne faut pas hésiter à venir à plusieurs : 2, 3, 4... Cela aide beaucoup ! », clame Nadine, une des infirmières du service. Elle raconte : « J'ai déjà eu des couples, mais aussi un groupe de personnes qui ont fait connaissance au sein de notre service et qui, finalement, préfèrent consulter ensemble que de façon individuelle ! Ils n'ont pourtant ni le même âge, ni le même sexe, ni le même niveau social et ne fument pas pour les mêmes raisons... Cela crée une véritable émulation ».

La psychologue du service approuve : « À plu-

sieurs, on est plus fort ». « C'est bien pour ça que le mois sans tabac fonctionne si bien ! », constate une autre infirmière de l'Elsa, qui souligne, comme le Dr Lambertton : « D'ailleurs, quand on arrive à se passer de tabac pendant un mois, on a toutes les chances d'y arriver ». C'est reconnu aussi.

**Psychologue : une aide précieuse**

La psychologue aide à trouver avec vous quoi mettre en place qui vous plaira et vous aidera à gérer votre anxiété, votre stress. Car ces deux facteurs dictent bien souvent la prise d'une cigarette.

Lors de la journée sans tabac, jeudi, la Mutuelle nationale des hospitaliers proposait un tout premier test inhabituel... Avec des réactions très diverses.

Vous êtes confortablement installé dans un transat. Florian Bermudez, de la MNH, règle votre siège, le volume du casque qu'il vient de placer sur votre tête. Si vous ne supportez pas les lunettes, vous pouvez les enlever et garder les yeux clos. Sinon, vous les gardez et bénéficiez des effets d'une lumière tantôt pulsée, tantôt continue.

Ce dispositif est au stade des tests. Peut-être le public pourra-t-il le tester bientôt, comme jeudi dernier ; on l'espère en tout cas. « En attendant, le personnel soignant peut le tester grâce aux journées découverte que nous organisons au Centre hospitalier », explique Florian Bermudez. Très impliqué, le jeune homme espère pouvoir revenir durant l'été pour ce faire.

**Une découverte faite par un employé MNH**

Jeudi, l'animateur en promotion de la santé pour la MNH a fait décou-

Lumino-relaxothérapie avec la MNH

## Un nouveau dispositif en appui



Florian Bermudez, de la MNH, invitait chacun – à commencer par le personnel du CHAM – à tester un dispositif lumière et sons, tant pour se relaxer que pour arrêter de fumer.

vrir l'Epsio, ce dispositif thérapeutique déniché par l'un de ses quatre homologues dans le Sud-Ouest de la France il y a tout juste un an. Il a séduit la mutuelle, lui qui combine lumino et relaxothérapie. La voix plaît ou pas. La lumière est tolérée ou pas. Le tout est utilisé en divers modes : l'un pour se relaxer, l'autre pour arrêter le tabac, le 3<sup>e</sup> pour renforcer le mental pour ne pas reprendre la cigarette.

Ce dispositif français se montrera-t-il efficace ? Il est bien trop tôt pour le dire. Mais une chose est sûre : « C'est une aide qui compte. Nous le faisons tester un maximum dans différents centres hospitaliers du Loiret et de l'Île-de-France. Car nous, MNH, le considérons innovant », appuie Florian Bermudez qui, cette semaine, présente aussi l'Epsio à l'EHPAD La Cerisaie, par exemple.

Notons que ce dispositif a été développé en direction des soignants comme des patients selon quatre grands principes : la relaxation du corps, celle de l'esprit, les suggestions ciblées et l'autoréparation naturelle. Voilà assurément qui va donner envie de tester ! L'éclaireur ne manquera pas de vous dire si ce sera de nouveau possible au CHAM en juillet/août...

La. B.