LSTnews
#04 - JUIN 2025

LA LETTRE D'INFORMATION DE LA DÉMARCHE LIEU DE SANTÉ SANS TABAC

ÉDITO

Journée mondiale sans tabac

Cette journée du 31 mai 2025 était l'occasion de rappeler que la lutte contre le tabagisme demeure un défi majeur de santé publique. Les premiers mois de l'année ont été témoins de nouvelles avancées dans la démarche « Lieu de santé sans tabac » au sein de notre établissement. La campagne de sensibilisation auprès du personnel touche à sa fin et la prochaine étape sera l'implantation de zones de tolérance ainsi que la mise en place d'une signalétique dédiée « hôpital sans tabac ». Ces mesures, parfois sources de débats, témoignent d'une volonté politique forte et d'un engagement institutionnel pour protéger la santé de tous et dénormaliser le tabagisme.

Cette journée nous encourage aussi à poursuivre nos efforts collectifs et à déconstruire certaines idées reçues. Cela passe par renforcer la prévention, améliorer l'accès à l'aide au sevrage, mettre en place des politiques publiques ambitieuses qui protègent les non-fumeurs et encouragent l'arrêt.

Le témoignage d'Alberto, ci-dessous, illustre les défis et les réussites de l'arrêt du tabac. Sa démarche, marquée par la motivation, l'accompagnement médical et les substituts nicotiniques, souligne toute l'importance d'une approche globale et personnalisée.

Bonne lecture

L'équipe LSST

INTERVIEW D'UN PATIENT QUI A ARRÊTÉ DE FUMER

Nous avons rencontré Alberto, 56 ans, abstinent depuis 14 mois.

Il a accepté de partager son expérience et d'évoquer son parcours.

Quelle était votre consommation de tabac avant d'arrêter ?
Alberto : Je fumais un paquet de 20 cigarettes par jour.

Qu'est-ce qui vous a décidé à arrêter de fumer ?
A : C'était principalement une question de budget. Le tabac commençait à peser lourdement sur mes finances. Et puis, j'en avais assez de cette dépendance, je voulais me libérer de la cigarette.

Aviez-vous déjà tenté d'arrêter auparavant ?
A : Oui, il y a environ 20 ans, mais sans succès. J'avais arrêté brutalement, sans aucun accompagnement ni traitement de substitution. De plus, mon entourage fumait, ce qui rendait la situation très difficile.

Comment avez-vous procédé cette fois-ci ?
A : J'ai utilisé des patchs et des pastilles pour remplacer la nicotine. Ça m'a vraiment aidé, car

ça rendait les cigarettes très désagréables au goût. J'avais la nicotine dans le corps grâce aux patchs, donc fumer n'était plus un plaisir. Et j'ai été suivi à la consultation Tabac et accompagné par deux infirmières très compétentes.

En quoi consistait ce suivi ?
A : Au début, les rendez-vous étaient assez fréquents, tous les 15 jours. Puis on a espacé progressivement : une fois par mois, et enfin tous les deux mois. En parallèle, on a diminué progressivement le dosage des patchs, sur une période de 9 mois.

Comment avez-vous vécu ces 9 mois de sevrage ?
A : Mon corps a connu des changements. Par exemple, je suis devenu beaucoup plus sensible aux odeurs, et j'ai senti une amélioration au niveau de ma respiration. Ces changements positifs m'ont encouragé à continuer.

Avez-vous rencontré des difficultés particulières ?
A : Oui, les transformations physiques liées à l'arrêt ont parfois généré de l'anxiété. Dans ces moment-là, j'ai beaucoup utilisé Tabac Info Service, qui m'a apporté un soutien précieux.

Quels sont les principaux bénéfices que vous avez retirés de cet arrêt ?
A : Il y en a beaucoup ! Je ne suis plus obligé de sortir pour acheter des cigarettes, ce qui est un gain de temps et de liberté. Ma respiration s'est améliorée, et je n'ai plus cette odeur de tabac qui imprégnait mes vêtements et ma maison. Et surtout, je me sens beaucoup moins anxieux. J'ai même commencé à faire du sport !

Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui souhaite arrêter de fumer ?
A : Je lui dirais qu'il faut être vraiment motivé et prendre conscience du coût réel du tabac : chaque mois, c'est entre 300 et 500 euros qui partent en fumée ! Et je conseillerais de ne pas arrêter brutalement, sans accompagnement.

Enfin, que pensez-vous de la démarche LSST ?
A : je pense que c'est une excellente initiative. L'accompagnement est vraiment essentiel pour réussir à arrêter de fumer. J'en suis la preuve ! Le soutien des infirmières, les entretiens réguliers, les tests (CO testeur) qui permettent de mesurer les progrès... Tout cela m'a beaucoup aidé.

ACTUALITÉ

Journée mondiale sans tabac 2025

L'ELSA et l'équipe de rééducation (ergothérapeutes et psychomotricien) se sont mobilisées pour la Journée mondiale sans tabac. Ils ont organisé une marche avec les patients de l'hôpital, une excellente opportunité de sensibiliser et d'informer sur les risques du tabagisme. Une action similaire a eu lieu au pôle de Clamart, où un stand dédié a également permis d'informer le public.

L'équipe du LSST s'est également mobilisée pour cette journée ! Nous avons eu le plaisir de vous rencontrer autour d'un jeu pour vous informer sur la démarche Hôpital sans tabac et les enjeux du tabagisme.

Et notre mascotte s'appelle...

Un grand merci aux **222 votants !**

LE SAVIEZ-VOUS ?

[75000]

En France, le tabagisme reste la première cause de mortalité évitable avec 75 000 décès par an, soit 200 morts par jour.

Source : ARS Île-de-France et Santé publique France

VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU VOUS SOUHAITEZ ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

TABAC INFO SERVICE **39 89** SERVICE GRATUIT

OU LA CONSULTATION TABACOLOGIE AU **01 42 11 71 83**

CHARGÉE DE PROJET : **Sofia Belkhiri** sofia.belkhiri@gh-paulguiraud.fr 07 88 28 79 68
CHARGÉ DE COMMUNICATION : **Sébastien Vallée** sebastien.vallee@gh-paulguiraud.fr 01 42 11 74 48

CENTRE HOSPITALIER FONDATION VALLÉE · GROUPE HOSPITALIER PAUL GUIRAUD · GHT PSY SUD PARIS