

Arrêter le tabac : une aide existe aussi à Mayenne

La bonne résolution du 1^{er} janvier est un peu loin. Mais la nouvelle augmentation du prix du tabac a relancé votre envie d'arrêter la cigarette. A Mayenne, il existe des aides.



L'Elsa (équipe de liaison et de soins en addictologie) de l'hôpital de Mayenne est composée de trois personnes : un infirmier (Charles Robert), une secrétaire (Florence Guesné) et un médecin (Laurent Liguine).

général, on peut proposer des rendez-vous dans la semaine », assure Florence Guesné, secrétaire à l'Elsa. L'une comme l'autre des structures comment leur accompagnement par un entretien. « On n'est pas là pour faire faire quelque chose aux gens qu'ils ne veulent pas, assure l'infirmier Charles Robert. On va plutôt s'appuyer sur un projet de vie global, sur les ressources de la personne. On est dans la collaboration plus que dans la directive. » Des entretiens peuvent s'ensuivre régulièrement.

et cela donne droit à 150 € de remboursement par an. » Le Docteur Liguine estime aussi que la cigarette électronique apporte des résultats. « C'est très positif, cela a permis des arrêts ou une grosse baisse de la consommation. »

Pas des ayatollahs de l'abstinence

L'équipe de l'Elsa en profite pour démonter certaines idées reçues. « On dit qu'on va faire une crise cardiaque si on porte un patch et qu'on fume une cigarette. Il n'y a pas de risques avec une cigarette. » Le médecin reprend plus largement : « On n'est pas des ayatollahs de l'abstinence. On cherche plutôt la réduction du risque. »

C.L.F.

Des consultations accessibles en direct

Que ce soit à l'Elsa ou au Csapa (centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie), il est possible d'avoir accès à des consultations sur Mayenne, sans passer par un médecin traitant, et dans un délai plutôt court. « En

Si vous misez sur l'aide médicalemente, en revanche, ce n'est pas à Mayenne que vous trouverez votre bonheur. Ni le Csapa ni l'Elsa ne prescrivent les deux molécules qui existent sur le marché. « Je crains les effets secondaires, des syndromes anxiodépressifs », précise le Docteur Liguine.

Le médecin s'appuie plutôt sur des substituts nicotiques. « On peut en prescrire

Pratique : Elsa : tél. 02 43 08 17 69, addictologie@ch-mayenne.fr. Csapa : tél. 02 43 08 22 18, csapa.mayenne@chaval.fr.