

## No smoking... et c'est pas du cinéma!

Cette année, la journée mondiale sans tabac ciblait les cardiopathies que sont l'AVC et les maladies vasculaires, deuxièmes derrière l'hypertension comme causes de mortalité. Cette information a été relayée hier dans le hall du centre hospitalier par le docteur Nabil Zeboudj, addictologue et l'infirmière Séverine Quessada, infirmière tabacologue. Ceux-ci pouvaient également tester leur taux de monoxyde de carbone dans les poumons et découvrir tou-

tes les saloperies que contient une cigarette. Avec par ordre de dangers mortels: le chlorure de vinyle, le cadmium, le polonium, l'uréthane ou bien encore la naphthylamine.

### Question de motivation

Mais il en faut sans doute plus pour décourager les accros à la nicotine, même si la forte augmentation du prix du tabac en a calmé quelques-uns, surtout chez les jeunes.

Sophie, elle, a la quarantaine et aimerait bien arrêter ses 10 cigarettes par jour. En consultation chez Séverine Quessada, elle teste, en plus des comprimés, la lumino et musicothérapie.

Gommes à mâcher et «nicorettes» sont également pour le docteur Zeboudj, de bons moyens pour arrêter de fumer. Mais rien selon lui ne remplacera jamais «la motivation».

**B. D.**

Consultation d'aide au sevrage tabagique au centre hospitalier: 04.94.60.58.43.



**Le docteur Zeboudj et l'infirmière Quessada (au centre) étaient présents pour donner de bons conseils toute la journée aux fumeurs.** (Photo B. D.)