

Arrêt du tabac : c'est le bon moment



Premier groupe avec Caroline de l'association Lâche ta clope.

(Photo A. B.)



Lorenzo : « Je ne fume pas, mais je suis intéressé par ce sujet. Je souhaiterais en savoir plus pour pouvoir aider les gens qui m'entourent à sortir de leur dépendance à la cigarette. »



Naïs : « Je ne fume pas beaucoup, cinq à six cigarettes par jour. J'ai déjà essayé deux fois d'arrêter, j'espère que la troisième fois sera la bonne. »

La Mission locale Dracénie Cœur du Var organise, dans le cadre du mois sans tabac, un Défi Actions à destination des jeunes de 16 à 25 ans (inscrits ou non à la Mission locale) pour les informer des dangers et méfaits du tabagisme, tout en les accompagnant et en les soutenant s'ils souhaitent arrêter. A cette occasion, plusieurs événements sont organisés au cours des quatre vendredis de novembre. Deux animations ont été proposées vendredi matin. Géraldine

éducatrice au centre hospitalier de Pierrefeu a, dans un premier temps, expliqué le rôle des Consultations jeunes consommateurs (CJC ⁽¹⁾). Elle a ensuite présenté le jeu de société « Les Rois du tabac » un outil de prévention du tabagisme chez les jeunes mettant en avant la manipulation exercée par les multinationales du tabac dans lequel le joueur incarne un industriel du tabac, qui pour gagner, devra utiliser tous les éléments à sa disposition (OPA, corruption, espionnage industriel...).

De son côté, Caroline Bertossa diététicienne/tabacologue de l'association Lâche ta clope ⁽²⁾ est revenue sur l'influence du tabac sur la santé. Elle a expliqué comment la nicotine contenue dans le tabac et donc dans les cigarettes agit de plusieurs manières sur le poids en diminuant l'appétit. A l'arrêt du tabac, votre appétit se verra augmenté avec un retour à la normale, il devient alors judicieux d'augmenter votre activité physique afin de compenser cette baisse des dépenses énergétiques. Elle a insisté sur le fait que tout

n'est pas qu'une question de volonté et que ceux qui souhaitent se sortir de l'emprise du tabac doivent se faire aider et accompagner dans leur démarche. Prochain rendez-vous le 15 novembre de 9 heures à midi avec la communauté de communes Cœur du Var Quartier la Retraiche pour le nouveau challenge écolo qui cartonne sur les réseaux sociaux : Le #FillTheBottle (« remplissez la bouteille »), qui appelle à ramasser les mégots qui jonchent le sol des rues.

1. CJC
Le CJC propose un lieu d'écoute et d'accompagnement des jeunes de moins de 25 ans et un soutien de leur entourage les deuxième et quatrième mercredis du mois de 9 à 12 heures et de 13 h 30 à 16 h 30.
Au CCAS « Courte Echelle »
20 bis rue de la République,
Le Luc
06 33 64 85 99
2. Lâche ta clope
Caroline Bertossa
14 Avenue Gabriel Barbaroux, 83340 Le Luc
06 34 3 89 10 lachetaclope@gmail.com
www.lachetaclope.fr

A. B