

L'actualité dans le Rétro

Mois sans tabac à la clinique Sainte Marie de Cambrai

Une soixantaine de personnes se sont informées à la Clinique Sainte Marie lors de la journée de sensibilisation au mois sans tabac le 14 novembre. On leur proposait les tests au monoxyde de carbone, les 6 tests odorat et des questions plus personnelles pour faire un point sur leur consommation de tabac. Damassine Campener, infirmière en addictologie, et Marie-Hélène Fatz, sage-femme référente en tabacologie sont à l'écoute des fumeurs et de leur entourage pour proposer des solutions comme la pose de patchs. *« Il faut un facteur déclenchant avec une prise en charge lors de consultations. La nicotine est comme une drogue qui formate le cerveau. Tout est une question de détermination et de santé »*. Quand on sait la nocivité des plus de 490



ingrédients toxiques de la cigarette, on prend la bonne décision de fumer une dernière cigarette. 20 minutes après la dernière cigarette, la pression

sanguine redevient normale, 3 jours après : respirer devient plus facile, 2 mois après : la fonction pulmonaire a augmenté jusqu'à 30%.