

Sport et santé, c'est sacré !

Hier, pour la Journée mondiale sans tabac, le Centre d'aide aux fumeurs du CHU de Charleroi s'est associé avec le club local de triathlon.

DURANT toute la journée, le stand du Centre d'aide aux fumeurs de Charleroi (CAF) s'est installé dans le hall d'entrée du CHU. Juste à côté du flamboyant neuf fumoir hermétique où cigarettes et parfums jouent du coude. Ce matin, rien qu'en soufflant dans l'appareil, les fumeurs pouvaient y mesurer la teneur de CO dans le sang.

« Il faut savoir, explique le responsable José Hubert, que plus on est un fumeur important, plus le taux de CO est important, moins on a d'oxygène dans le sang. » Résultat : le fumeur est plus vite essoufflé et donc moins adapté pour l'effort. Ajoutez à cela que la nicotine, en tant que vasoconstricteur resserre les vaisseaux sanguins périphériques. D'où le risque de hausse de tension et, donc, de problèmes cardiaques. « Mais aussi, des problèmes circulatoires périphériques pouvant mener parfois jusqu'à l'amputation. »

Depuis sa création en 1984, le centre participe à la journée mondiale antitabac. Mais sans



La Journée mondiale sans tabac fut l'occasion de tester son taux de CO ou de nicotine. Belga

pour autant faire appel aux clichés choc exhibant des pommons crasseux ou des gorges ravagées par les méfaits de la cigarette. Le CAF ne partage pas cette philosophie. Son créneau, c'est plutôt la sophrologie. José Hubert s'en explique : « Au départ, il s'agissait d'un centre antitabac qui prônait l'interdit absolu. D'un discours moralisateur, on a voulu changer d'orientation en apportant un volet positif : celui d'aider les fumeurs. »

Et ce par une stratégie personnalisée à chaque type de fumeur qui fait appel à la sophrologie. « Nous leur proposons un entraînement pour arrêter de fumer un jour. Le jour J est

déterminé en fonction du profil du fumeur qui peut être dépendant physiquement, par le comportement ou par le cumul des deux. » En moyenne, il faut compter un mois et demi à deux mois de préparation. En terme de résultats, si 30 % des gens arrêtent de fumer via les médicaments, le Centre qui accueille 150 personnes par an voit lui, un taux de réussite de 50 %.

Association de bienfaiteurs

La nouveauté de cette année, c'est que le CAF a voulu collaborer avec l'Avenir Triathlon Club de Charleroi. Qui est venu en soirée présenter son activité physique parmi la série de conférences données à l'Espace Santé de Charleroi. Une initiative inédite : c'est la première fois qu'un centre d'aide aux fumeurs s'associe à des sportifs. « L'idée, commente José Hubert, c'est de faire passer une image positive de la santé à travers une activité physique. Et non des moindres puisque le triathlon combine natation, course à pied et vélo. Le choix s'est ici porté sur un sport de jeunes car la cible principale des cigaretteurs, ce sont justement les adolescents. Il faut donc les toucher mais de façon intelligente car ils sont rebelles et donc réfractaires aux sports de leurs parents. D'où l'idée d'un sport branché, fun, looké. »

A.S.