

VERNON ET SES ALENTOURS

MOIS SANS TABAC Et si vous arrêtiez de fumer ?

Du 1^{er} au 30 novembre se déroule la campagne annuelle du Mois sans tabac. Hôpitaux, professionnels de santé et associations sont là pour vous accompagner : plusieurs ateliers sont organisés à Vernon et ses environs.

Le tabac est la première cause de mortalité évitable en France. Pour la huitième année consécutive, le Mois sans tabac propose d'accompagner les fumeurs dans leur chemin vers l'arrêt de la cigarette. Coordonné par le ministère de la Santé, Santé publique France et Info tabac sévère, cette campagne annuelle propose un « accompagnement personnalisé au sevrage et renforce cette année son dispositif avec un nouveau service leur facilitant l'accès à une consultation d'aide à l'arrêt ».

Sur le secteur de Vernon, Seine Normandie Agglomération (SNA), le Centre hospitalier Eure-Seine et les associations Asalée et Adissa ont joint leurs forces pour faire de la prévention et organiser des ateliers d'accompagnement.

Mettre un terme aux idées reçues

Vendredi 20 octobre, dans la galerie d'Intermarché à Saint-Marcel, un stand de prévention a été installé pour inciter les habitants à sauter le pas du Mois sans tabac.

« Nous remettons le kit et l'affiche réalisés par SNA, qui donne notamment les dates des ateliers gratuits. On montre comment fonctionnent les dispositifs d'aide à l'arrêt de la cigarette, comme les patchs. L'infirmière Asalée présente sur place peut éventuellement initier

une consultation d'aide à l'arrêt », détaille Élodie Théault, cadre de santé dans le département de santé publique au CH Eure-Seine.

En d'autres termes, ces stands de prévention sont là pour informer les habitants et les encourager à prendre rendez-vous pour être accompagnés. « Nous sommes également là pour mettre un terme aux idées reçues. Beaucoup de personnes restent convaincues que les patchs ne fonctionnent pas. On est là aussi pour leur proposer des alternatives, comme la cigarette électronique », complète Sandrine Thomas, chargée de mission prévention des maladies chroniques et des seniors chez SNA. Une opération similaire est programmée à Douains, au Village des marques, mercredi 25 octobre. « Ici, les gens peuvent ouvrir une boîte de patchs, ce qu'ils n'oseraient pas faire en pharmacie. Et puis l'approche est différente puisqu'on vient directement à eux, dans un lieu qu'ils fréquentent. Parfois, ça suffit pour avoir le déclic », poursuit la cadre de santé.

Sensibiliser les jeunes

Du côté des associations, on note deux éléments qui motivent à arrêter la cigarette. « Il y a d'abord l'aspect économique, on arrête de fumer pour dépenser moins d'argent. Mais aussi le critère santé : on a

pris l'habitude de se réunir aux abords du vieux château pour accomplir leur rituel. Tout commence par des plaintes d'habitants. En effet, chaque nuit, des bruits incessants viennent troubler leur sommeil. Il semblerait qu'une colonie de chats ait trouvé refuge dans le quartier du vieux château de Vernon (à l'emplacement de la tour des archives, Ndlr). « Les langues allaient bon train chez les riverains du vieux château. Chaque soir, les chats des alentours avaient installé leur quartier général et faisaient mener une vie d'enfer aux voisins entre clameurs, tapages, hurlements et cris d'exaspération », rapporte Jean Bodin, juriste et auteur de

De la démonomanie des sorciers. Jets de pierres, seaux d'eau... les riverains ont tout essayé pour faire taire ces bêtes bruyantes mais en vain. Dans le voisinage, une rumeur commence alors à

Un rituel au vieux château

C'est notamment le cas à Vernon où, en 1566, un procès est intenté à des femmes accusées de sorcellerie. Elle avaient

Un mort et des blessés

Cette rumeur fait mouche puisque cinq hommes, des



Élodie Théault, cadre de santé dans le département de santé publique au CH Eure-Seine, Sandrine Thomas, chargée de mission prévention des maladies chroniques et des seniors chez SNA, et Élodie Courte, infirmière Asalée, ont fait de la prévention pour le Mois sans tabac à l'Intermarché de Saint-Marcel.

noté un problème au niveau des poumons ou une maladie donc on décide d'arrêter le tabac », énumère Frédéric Archanbeau, psychologue de l'association Adissa, qui accompagne les personnes souffrant de l'addiction. Des éléments qui ont d'ailleurs du mal à toucher les plus jeunes.

D'où l'intérêt d'aller également à leur rencontre et de les sensibiliser. « Les jeunes ont du mal à se rendre compte des effets néfastes du tabac, parce qu'ils ne sont pas encore visibles. Quand on vient à la sortie des lycées, on les fait souffler dans un appareil qui mesure le CO₂. Quand ça clignote rouge, ils prennent conscience du danger », insiste Élodie Théault. Le bus de prévention s'installera sur le parking du

lycée Duménil à Vernon, mercredi 22 novembre de 10h30 à 13h.

Et en dehors du Mois sans tabac ?

En dehors du Mois sans tabac, il est possible de se tourner vers des associations comme Adissa pour bénéficier d'un accompagnement gratuit à l'arrêt du

tabac. « Les gens ont encore du mal à pousser notre porte parce qu'il y a encore une vision très pathologisante autour du suivi. On pense que c'est uniquement pour les personnes qui ont de gros problèmes. Mais il ne faut pas attendre d'être malade pour aller mieux », avertit Frédéric

Archanbeau. Avec ses collègues médecins, infirmiers et travailleurs sociaux, il propose un suivi personnalisé et adapté aux patients. En effet, il y a autant de méthodes qu'il y a de patients : certains tiennent un carnet de bord et comptent les cigarettes fumées, quand d'autres se tournent davantage vers le suivi psychologique ou encore l'hypnothérapie. Pour le psychologue, le plus important lorsque l'on veut mettre un terme à sa consommation, c'est de prendre conscience de ses habitudes. « Le conseil le plus important, c'est de noter combien on fume de cigarettes par jour et à quel moment on les fume. Est-ce qu'on consomme par habitude ? Par stress ? Sans oublier la dimension du plaisir, qui n'est pas à négliger. L'essentiel est de comprendre son lien au produit », conclut Frédéric Archanbeau.

● **Melissa Prou**

Deux ateliers gratuits

Dans le cadre du Mois sans tabac, SNA, le CH Eure-Seine et les associations Adissa et Asalée proposent deux ateliers gratuits (sur inscription) pour être accompagné dans l'arrêt de la cigarette. Au programme : discussion autour des solutions existantes lorsque l'on veut entreprendre un sevrage tabagique. Deux intervenants encadreront les ateliers : Lorenzo Bodin, diététicien-nutritionniste spécialisé dans les

troubles du comportement alimentaire et Élodie Courte, infirmière Asalée. Rendez-vous samedi 4 novembre de 10h à 11h30 à l'Espèce Saint-Exupéry, rue Jules-Ferry à Saint-Marcel et mardi 14 novembre au centre social Les Penitents de 14h à 15h30 à Vernon, rue du Docteur-Chanoine. Sur inscription auprès d'Élodie Courte : elodiecourteasalée@gmail.com ou 07 52 07 49 71.

FAITS DIVERS HISTORIQUES Un procès de sorcières à Vernon en 1566

La rédaction propose à ses lecteurs, les derniers jeudis du mois, de revenir sur un fait divers marquant dans le secteur de Vernon. En ce mois d'octobre, marqué par Halloween, nous vous racontons une histoire de sorcières bien locale.

À l'approche d'Halloween, sorciers, monstres et autres étranges font leur apparition dans les vitrines des boutiques et dans les rayons des supermarchés. Des étranges qui peuplent notre imaginaire sur tout en cette période de l'année où les nuits froides et lugubres de l'automne servent de prétexte pour se raconter des histoires effrayantes.

Quelques siècles en arrière, on prenait très au sérieux ces histoires essentiellement lorsqu'elles avaient pour personnages principaux des sorcières. Ces dernières connaissaient, dans la grande majorité des cas, un destin funeste, frappées par une inquisition aveugle.

Un rituel au vieux château

C'est notamment le cas à Vernon où, en 1566, un procès est intenté à des femmes accusées de sorcellerie. Elle avaient



En 1566, des femmes accusées de sorcellerie ont été condamnées au bûcher à Vernon. British Library (domaine public)

circuler : et si ces chats étaient en fait des sorciers ? Après tout, Jean Bodin lui-même a rapporté des faits de thérianthropie (*métamorphose d'un humain en animal*, Ndlr) dans sa fameuse bible de la démonologie...

Cette rumeur fait mouche puisque cinq hommes, des

« inquisiteurs expérimentés », selon les dires de Jean Bodin, décident de prendre les choses en main. Une nuit, ils prennent la décision de chasser ces félins de malheur et quettent leur arrivée aux abords du château.

Comme à leur habitude, cette nuit-là, les chats ont brillé par leur discrétion... Alertés par un boucan d'enfer, les cinq inqui-

siteurs tombent finalement sur les félins. La rencontre fut mouvementée puisqu'une escorte de chats leur tombent dessus et se déchaine sur les cinq hommes. Bilan : l'un d'eux est tué, les autres blessés, victimes des griffes aiguës des occupants des lieux.

L'histoire ne s'arrête pas là puisque après ce déclenchement de violence, les chats se transformèrent en femmes. Des femmes qui présentaient elles aussi de sévères blessures en guise de stigmates de l'affrontement.

Des confessions et au bûcher

Accusées de sorcellerie, les femmes subissent un procès dans lequel elles finissent par avouer leur participation au sabbat et leur faculté de se transformer en chattes. Elles précisent toutefois qu'elles ne peuvent faire usage de ce don

■ **Sources : De la démonomanie des sorciers par Jean Bodin et Agence de tourisme temporel vernonnais.**

● **Arielle Bossuyt**