

UTILE

Les numéros à connaître

» - Le Dauphiné Libéré, 29, rue Victor-Mollard, 04 76 66 11 88, ldredvoiron@ledauphine.com
 - Commissariat de police, 114, cours Becquart-Castelbon, 04 76 65 93 93.
 - Police municipale, 12, boulevard de la République, 04 76 311 311.
 - Centre hospitalier, Route des Gorges, 04 76 67 15 15.
 - Clinique de Chartreuse, 10, rue Docteur-Butterlin, 08 26 30 67 22.

ALV SKI

Une session d'inscription demain pour la nouvelle saison

» Demain, de 10 h à midi, une nouvelle session d'inscriptions sera organisée au siège de l'ALV ski (35 boulevard Denfert-Rochereau à Voiron, dans l'ancienne caserne des pompiers). Il est possible de télécharger avant la fiche d'adhérent et le règlement intérieur sur le site de l'association (www.alvoironskiclub.fr). Ces documents seront à accompagner d'un certificat médical et du règlement.



EXPOSITION

Photographies de paysages à la médiathèque

» Perspective Paysages, l'Observatoire photographique des paysages du Pays voironnais, lancé en 2016, propose sous forme d'exposition 25 points de vue sélectionnés compte tenu des enjeux d'aménagement, d'urbanisation ou de préservation qu'ils représentent. Inauguration de l'exposition le 2 décembre à 11 heures, à la médiathèque Philippe-Vial. Plus de renseignements au 07 78 11 00 77.

VOIRON

LOCALE EXPRESS

PAYS VOIRONNAIS

Lancement du "Rezo Pouce", le service d'auto-stop organisé



→ Hier à la mairie de Voreppe, de nombreux élus sont venus annoncer le lancement officiel de "Rezo Pouce", un service d'auto-stop organisé et sécurisé, qui s'étend sur le Pays voironnais et sur le Parc naturel régional de Chartreuse. Le dispositif permet, selon Anne Gérin, vice-présidente à l'urbanisme et aux déplacements du Parc naturel régional de Chartreuse, de « réhabiliter la pratique de l'auto-stop ». "Rezo Pouce" est financé à « 80 % par le dispositif TEP-CV (Territoire à énergie positive pour la croissance verte) ». Le reste est pris en charge par la Région Auvergne-Rhône-Alpes, le Pays voironnais, le Parc naturel régional de Chartreuse et la Communauté de communes Coeur de Chartreuse. Treize communes font pour le moment partie du dispositif. Sont concernées Voiron, Tullins, Morette, Saint-Étienne-de-Crossey, Voreppe, La-Sure-en-Chartreuse, Saint-Joseph-de-Rivière, Saint-Laurent-du-Pont, Entre-Deux-Guiers, Miribel-les-Échelles, Saint-Christophe-la-Grotte, Saint-Jean-de-Couz et Saint-Thibaud-de-Couz. Ces communes disposent maintenant d'arrêts bien identifiés pour les conducteurs et les auto-stoppeurs, préalablement enregistrés sur la plateforme www.rezopouce.fr. Lors du lancement, le maire de Voreppe, Luc Rémond, le président du Pays voironnais, Jean-Paul Bret, et bien d'autres élus se sont vus remettre symboliquement une carte d'adhérent, avant d'inaugurer un point d'arrêt d'auto-stop, en face de la salle de spectacle l'Arrosoir. Nous reviendrons sur les modalités de "Rezo Pouce" et son fonctionnement dans notre édition du 5 décembre.

AGENDA

AUJOURD'HUI

→ **Spectacle de Kamel le magicien**
 À 20 h au Grand Angle, spectacle de Kamel le magicien. Tarifs : de 29 € à 35 €.
 Le Grand Angle - service billetterie :
 ☎ 04 76 65 64 64.

→ **Portes ouvertes à Notre-Dame-des-Victoires**
 De 17 h 30 à 20 h, réunion de présentation de la classe de 6ème pour la rentrée 2018 du collège Notre-Dame-des-Victoires.
 ☎ 04 76 05 07 24.

→ **Seniors, comment utiliser les transports en commun à Voiron**
 De 15 h à 16 h 30 à la salle Marcelle Boudias de l'espace Ceve, réunion d'information organisée par le service Mobilité du Pays voironnais.
 ☎ 04 76 32 74 44.

→ **Assemblée générale**
 À 18 h 30 au 5, rue Jean-Baptiste-Guimet, assemblée générale de l'Etoile de Voiron Comité directeur, culture et détente.

→ **Concert blues, jazz et classique**
 À 20 h à la salle des fêtes, l'Union Musicale Voironnaise propose un concert de jazz, blues, classique et autres horizons. Entrée libre.

DEMAIN

→ **Match de basket**
 À 20 h au gymnase Henri-Chautard, un match de derby opposera l'équipe féminine Nationale 1 du Pvc à La Tronche.

→ **Bourse aux jouets**
 De 9 à 17 h dans la boutique du Secours catholique, bourse aux jouets organisée par le Secours catholique.
 ☎ 04 76 65 74 44.

À NOTER

→ **Pucier**
 Dimanche 3 décembre de 8 h à 17 h à la salle des fêtes, l'occasion de vendre ou acheter lors du pucier organisé par l'association des parents d'élèves de l'école de la Brunerie. Buvette et petite restauration sur place. Tarif : 1 €.

→ **Animation club Arc-en-ciel**
 Dimanche 3 décembre à 13 h au 35, boulevard Denfert-Rochereau, après-midi récréatif (jeux de cartes, belote, coinche, dames, rummy, pétanque, etc...) proposé par le club Arc-en-ciel. Inscriptions pour le repas de Noël du 10 décembre prochain. Inscription pour l'année 2018.
 ☎ 06 13 79 21 92.
 ☒ clubarcenciel38500@orange.fr

→ **Marche tonique**
 Tous les mardis de 10 à 11 h dans le jardin de ville, marche tonique proposée par l'association des diabétiques.
 ☎ 06 81 45 85 74.

→ **Voiron Ski montagne : inscriptions**
 Mardi 5, mardi 12 et mardi 19 décembre à 20 h 30 au 6 rue Hector-Berlioz, inscriptions au club Voiron Ski Montagne.
 ☎ 04 76 67 98 48.

→ **Hommage national aux morts pour la France**
 Mardi 5 décembre à 17 h au monument aux morts dans le jardin de ville, cérémonie commémorative organisée en hommage aux morts pour la France lors de la guerre d'Algérie et des combats du Maroc et de la Tunisie.

→ **Aquagym**
 Tous les mercredis de 11 h 30 à 12 h 30 à la piscine de Coublevie, séances d'aquagym proposées par l'association des diabétiques.
 ☎ 06 81 45 85 74.

SANTÉ | La tabacologue Loréna Pol tient une permanence gratuite deux fois par semaine au Centre hospitalier

« Le tabagisme est une maladie qui se soigne »

Tandis que l'opération nationale du Mois sans tabac s'est achevée hier, Loréna Pol, psychologue en libéral et tabacologue, fait le point sur les consultations gratuites qu'elle effectue depuis le début du mois d'octobre au Centre hospitalier, pour accompagner les Voironnais qui souhaitent arrêter de fumer.

→ **Les consultations que vous proposez sont en lien avec le Mois sans tabac ?**

« Non, c'est une coïncidence. J'ai commencé les consultations au début du mois d'octobre et le Mois sans tabac, c'était en novembre. L'hôpital réfléchissait depuis un moment à proposer des séances gratuites pour que le prix ne soit pas un frein pour arrêter de fumer. Mais le Mois sans tabac nous a permis de communiquer et d'accueillir de nouveaux patients. »

→ **Que pensez-vous de cette opération ?**

« C'est une bonne idée car il s'agit d'un défi collectif. Et la durée est la bonne quand on sait qu'au-delà d'un mois d'arrêt, les chances de réussite sont multipliées par cinq. »

→ **Le tabac est considéré comme une maladie ?**

« Oui. C'est la drogue la plus addictogène. En sept à dix secondes, le fumeur obtient une récompense cérébrale. »

→ **En quoi consistent vos consultations ?**

« J'oriente les exercices en fonction de la personnalité des patients, mais je cherche surtout à comprendre et à leur faire comprendre les émotions et les ressorts liés à leur tabagisme. C'est très psychologique. Ensuite, je peux leur proposer des alternatives. Grâce à un appareil, je peux aussi mesurer le taux de monoxyde de



Loréna Pol (à gauche) a accompagné Sandrine Camet (à droite) pour arrêter de fumer. Photo Le D/LA.M.L.D.

carbone dans l'air qu'ils expirent et mesurer leur degré de tabagisme. Ça permet de voir les évolutions. Je pratique également l'hypnose thérapeutique. »

→ **Vous avez des résultats probants avec l'hypnose ?**

« C'est l'une des principales raisons pour lesquelles les patients se déplacent pour me voir. Il n'y a presque que des témoignages de réussite. Les gens n'y croient pas toujours, mais ça marche souvent. »

→ **Quel est votre premier conseil pour arrêter de fumer ?**

« Il faut être un minimum volontaire. Quand mes patients viennent pour la première fois, je leur demande de noter leur motivation de 1 à 10. Certains indiquent 3, mais ce n'est pas perdu. La plupart des fumeurs connaissent les méfaits, ils ne sont juste pas prêts à arrêter. »

→ **Et la cigarette électronique, vous la conseillez pour faire une transition ?**

« Ça dépend des patients. Pour certains, oui. Ça reste moins dangereux que la cigarette. »

→ **Vous voyez aussi des fumeurs occasionnels ?**

« Oui, parfois. Le plus dangereux avec la cigarette, ce n'est pas tant la quantité que la durée dans le temps. L'addiction peut se développer vite. »

→ **Faudrait-il, comme le suggère la sénatrice PS de la Sarthe, l'interdire dans les films ?**

« Je pense que ce serait une bonne chose. Plus on voit fumer des personnages que l'on admire, plus on a envie de les imiter. »

→ **Peut-on en guérir ?**

« Oui, le tabagisme est une maladie qui se soigne. Il faut essayer d'en parler. Ce n'est pas une fatalité. »

Propos recueillis par Maëlle LEDRU

Permanences les mardis (de 9 h 30 à 14 h) et les jeudis (de 13 h 30 à 16 h), sur rendez-vous au 04 76 67 14 83.

L'INFO EN +

LES CHIFFRES DU TABAC EN FRANCE

■ 158 155 personnes se sont inscrites sur le site du Mois sans tabac en 2017.
 ■ En 2016, 34,5 % des 15-75 ans fumaient, dont 28 % quotidiennement. Ces pourcentages sont stables depuis sept ans (enquête de Santé publique France, 2017).
 ■ En 2013, 73 000 décès prématurés étaient directement imputés à la cigarette. 90 % des cancers du poumon sont attribuables au tabagisme.
 ■ Le gouvernement a annoncé que le prix du paquet de cigarette allait progressivement augmenter pour atteindre 10 euros en 2020.

Arrêter du jour au lendemain, après deux paquets par jour

« J'ai toujours la voix grave, mais ça n'a rien à voir avec avant... » Sandrine Camet, 45 ans, se réjouit de ses nouvelles intonations. Depuis le 15 octobre, elle n'a pas fumé une seule cigarette. La Voironnaise avait commencé à l'âge de 21 ans et enchaînait de deux à trois paquets par jour. Les augmentations successives des prix n'y ont rien fait : « Quand on est un vrai fumeur, on ne regarde même pas ça... » explique-t-elle. Depuis quelque temps, Sandrine avait des difficultés à respirer et à marcher. « J'avais l'impression d'avoir couru, se souvient-elle. J'étais aussi très bavarde, mais à la fin, même parler me faisait mal... »

Jusqu'à ce que son médecin l'avertisse sérieusement sur son état de santé. « J'avais des bronchites

chroniques et je faisais de la pneumopathie. » Son dernier examen a révélé un œdème sur ses cordes vocales, « dû au tabac ». Son médecin l'a alors orientée vers Loréna Pol, tabacologue au Centre hospitalier. Au bout de deux séances, un peu d'hypnose et beaucoup de discussions, Sandrine a arrêté du jour au lendemain, sans passer par l'étape vapotage qu'elle qualifie d'attrape-nigauds. « C'était bien plus efficace que de me faire entendre dire à longueur de temps "il faut arrêter". » Elle appréhendait surtout les premières soirées et de côtoyer son fils fumeur. « Au début c'était dur, mais maintenant les gens peuvent fumer devant moi. » Pour la Voironnaise, le 15 octobre, c'est maintenant une date d'anniversaire à fêter.

M.L.D.

CULTURE | La MJC propose une exposition photo sur le thème "Voiron autrement" et "Voir de près"

Poser un regard différent sur des éléments du paysage

Pour l'édition 2017 de leur exposition annuelle, les élèves et les animateurs de l'atelier photo de la MJC ont planché sur les thèmes suivants : "Voiron autrement" et "Voir de près". Deux thématiques qui leur ont permis d'exprimer leur créativité en toute liberté.

Lundi après-midi, dans le hall de la MJC, quelques membres de l'atelier se sont donné rendez-vous pour installer l'exposition. Au total, ce sont 55 clichés pris par quinze membres de l'atelier qui ont été accrochés. Des photos originales

de Voiron permettent au spectateur de poser un regard différent sur certains éléments d'un paysage urbain pourtant très familier. De même, certaines images vues de très près sont l'occasion de s'arrêter et de s'émerveiller sur des petites choses du quotidien.

L'exposition est visible du 28 novembre au 21 décembre. Elle est ouverte gratuitement au public du lundi au jeudi de 9 heures à midi et de 14 heures à 18 heures. Ouverture de 9 heures à midi le vendredi.



C.D. Lundi après-midi, des membres de l'atelier photo ont installé leur exposition annuelle dans le hall de la MJC.