

## Un kinésithérapeute sur la Route du Rhum pour promouvoir le "Moi(s) sans tabac"



Alexandra Picard

Kiné actualité – [www.kineactu.com](http://www.kineactu.com) - 2 octobre 2018

À l'occasion du Moi(s) sans tabac qui débute le 3 novembre, le kinésithérapeute et tabacologue Laurent Jubert s'élancera en solitaire le 4 novembre sur la Route du Rhum. Membre de l'association L'Espace du Souffle, il s'appuiera sur cette course de renommée internationale pour faire de la prévention contre la consommation du tabac et communiquer sur le sevrage tabagique.

3 542 miles (7 500 km), c'est la distance qui sépare Saint-Malo de Pointe-à-Pitre, en Guadeloupe, lieu d'arrivée de la Route du Rhum, qui se tient tous les 4 ans. Pour y parvenir, Laurent Jubert devrait mettre un bon mois, le temps pour lui de faire passer des messages préventifs destinés à lutter contre la consommation de tabac. Membre de l'association tourangelle [L'Espace du Souffle](#), ce kinésithérapeute spécialiste dans le domaine respiratoire et tabacologue a souhaité concilier sa passion pour la mer avec l'opération "[Moi\(s\) sans tabac](#)", qui propose aux fumeurs de se sevrer durant un mois par le biais d'un challenge collectif. Avec l'association, il compte bénéficier de l'énorme couverture médiatique de la célèbre course transatlantique en solitaire pour promouvoir les préventions respiratoires primaires et secondaires et expliquer comment vivre sans tabac.



Laurent Jubert, kinésithérapeute et tabacologue, s'entraîne depuis plus d'un an pour réussir la traversée de la Route du Rhum.

**"Le souffle court"**, c'est ainsi qu'a été baptisé le projet soutenu par l'association depuis quelques mois et qui réunit les causes qui lui sont chères, à savoir l'accompagnement de l'arrêt du tabac, les solutions pour mieux vivre son essoufflement et la promotion de la qualité de l'air. Cette aventure sportive et citoyenne sera également l'occasion pour Laurent Jubert de mettre en évidence les efforts fournis par un fumeur quand il tente d'arrêter. "En tant que skipper amateur, je m'entraîne durement pour participer à cette épreuve sportive", explique-t-il, précisant qu'il faut parfois "sortir de sa zone de confort pour atteindre ses objectifs. À l'instar de la vie d'un patient atteint d'une maladie respiratoire ou d'un fumeur tentant d'arrêter de fumer, l'aventure sera difficile, mais réalisable".

#### **Accompagner les tentatives d'arrêt du tabac pendant tout le "Moi(s) sans tabac"**

Symboliquement, sur la ligne de départ à Saint-Malo, la goélette "Renaissance" verra un de ses mâts enveloppé d'une fumée caractéristique d'une cigarette que l'on allume. Le voilier de Laurent Jubert portera le numéro 3989, qui s'avère être le numéro de téléphone de [Tabac-info service](#). Durant chaque étape, le kinésithérapeute partagera ses impressions. "Comme les futurs ex-fumeurs, il est probable que je vivrai des hauts et bas et que j'aurai besoin de soutien", explique-t-il. Des moments d'échanges avec la terre ferme lui donneront l'occasion de faire entendre sa voix de tabacologue pour accompagner et encourager les fumeurs souhaitant arrêter dans leurs moments de doutes et d'affaiblissements.



"Renaissance" est le nom de la Goélette sur laquelle embarquera Laurent Jubert. Depuis fin avril, elle fait l'objet de sorties tests et d'entraînements réguliers pour peaufiner les divers réglages inhérents à une traversée transatlantique.

"Tous les jours, une trentaine de messages seront diffusés sur [nos réseaux sociaux dédiés](#), pour préparer et aider les ex-futurs fumeurs à rester motivé durant cette période de sevrage d'un mois. C'est important car une personne qui s'arrête durant ce laps de temps à 5 fois plus de chances d'en finir définitivement avec le tabac", insiste Laurent Jubert, qui promet "un soutien mutuel à distance jusqu'à Pointe-à-Pitre". Une ligne d'arrivée qu'il compte franchir en dernière position afin d'accompagner les tentatives d'arrêt du tabac pendant toute la durée de l'opération. "Nous faisons d'ailleurs le pari que cette place donnera également de la visibilité aux malades respiratoires qui doivent ralentir et adapter leur souffle à chaque sollicitation".

### **L'Espace du souffle contre les maladies respiratoires**

Créé en 2009, [l'association L'Espace du Souffle](#) rassemble des pneumologues et des kinésithérapeutes spécialisés dans la prise en charge de maladies respiratoires, ainsi que des structures associatives et des associations de malades d'Indre-et-Loire impliquées dans la lutte contre les maladies respiratoires comme le [comité départemental contre les](#)

[maladies respiratoires](#), l'association Asthme et allergies 37 ou encore [Vaincre la Mucoviscidose](#).

Ses missions sont de proposer une prise en charge globale du handicap respiratoire fondée sur le réentraînement à l'effort, le sevrage tabagique, l'aide psychologique, la diététique, l'aide sociale, pour redonner de l'autonomie dans le cadre d'une prise en charge ambulatoire. Il s'agit aussi de faire de l'éducation thérapeutique dans l'asthme et la BPCO, et d'assurer un rôle de conseil et d'expertise pour l'environnement domestique dans les cas où celui-ci est suspecté de jouer un rôle délétère sur la santé respiratoire de l'habitant.

### **À quoi serviront les dons ?**

Outre pour préparer le bateau et acheter le matériel nécessaire pour la sécurité de Laurent Jubert, [les fonds récoltés](#) serviront également pour diffuser les messages de prévention respiratoire pendant les 15 jours précédant le départ et à l'arrivée à Pointe-à-Pitre et à réaliser une centaine de films, avec des témoignages de patients et des conseils de préparation à l'arrêt du tabac notamment. À 64 jours de la fin de la collecte, 20 622 euros ont été versés sur les 80 000 attendus.