

Module 2: Comment aider les patients à arrêter de fumer



ENSP

DEBUT

01

Le rôle des professionnels de santé dans l'arrêt du tabac est une priorité clinique.

02

Comment intégrer un traitement de la dépendance basé sur des preuves dans votre pratique clinique en utilisant la stratégie des 5A .

03

Résumé des outils disponibles pour aider à intégrer l'arrêt dans votre pratique.





Il n'y a rien de plus important que l'on puisse faire pour nos patients qui fument que de les aider à arrêter.



Il faut soigner l'usage du tabac avec le même degré de rigueur et d'importance que l'on utiliserait pour toute autre maladie chronique



Les 5 A

La stratégie des “Cinq A” (5A) est :

**ASK
DEMANDER**

Sur l'usage du tabac

**ADVISE
CONSEILLER**

D'arrêter

**ASSESS
S'ASSURER**

De la volonté de faire une tentative d'arrêt

**ASSIST
SOUTENIR**

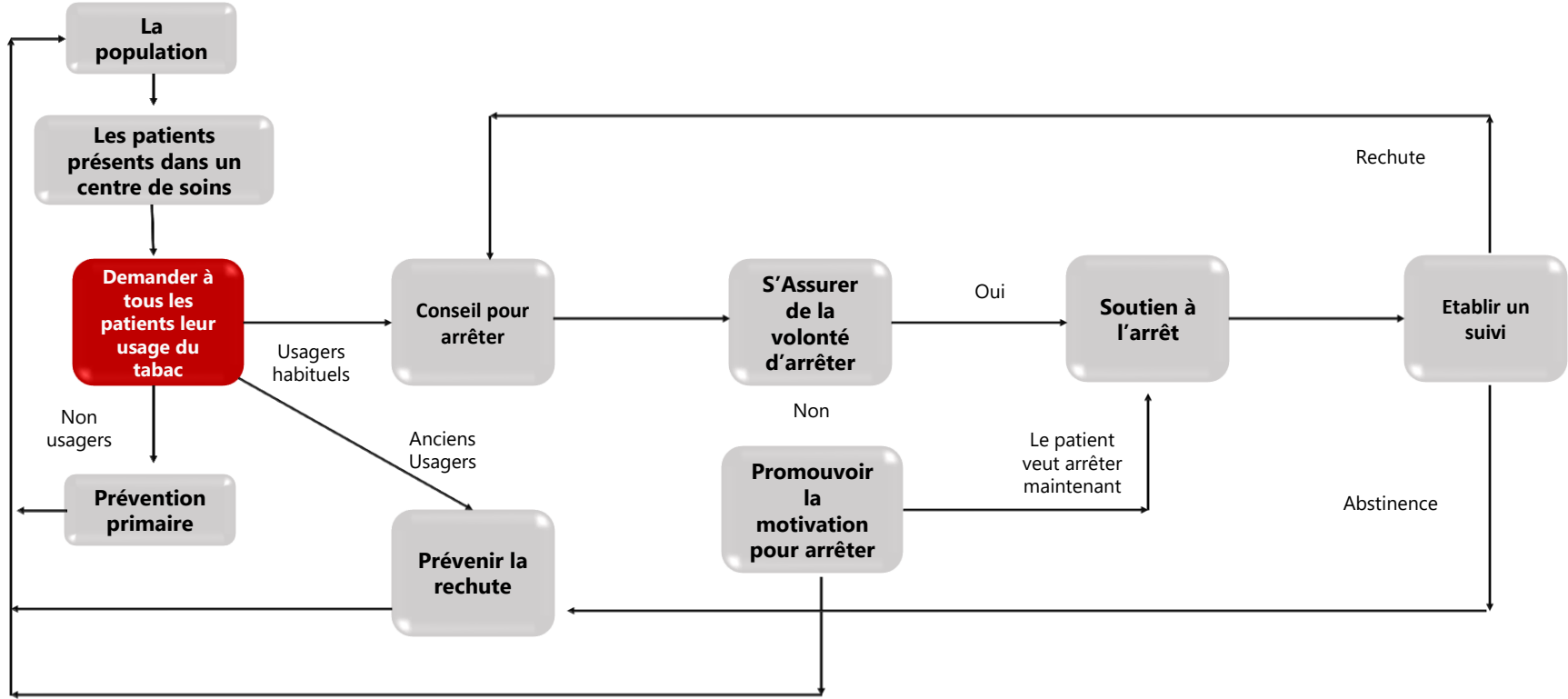
Dans la tentative d'arrêt


**ARRANGE
ETABLIR**

Un suivi




Demander et Documenter - 30 secs

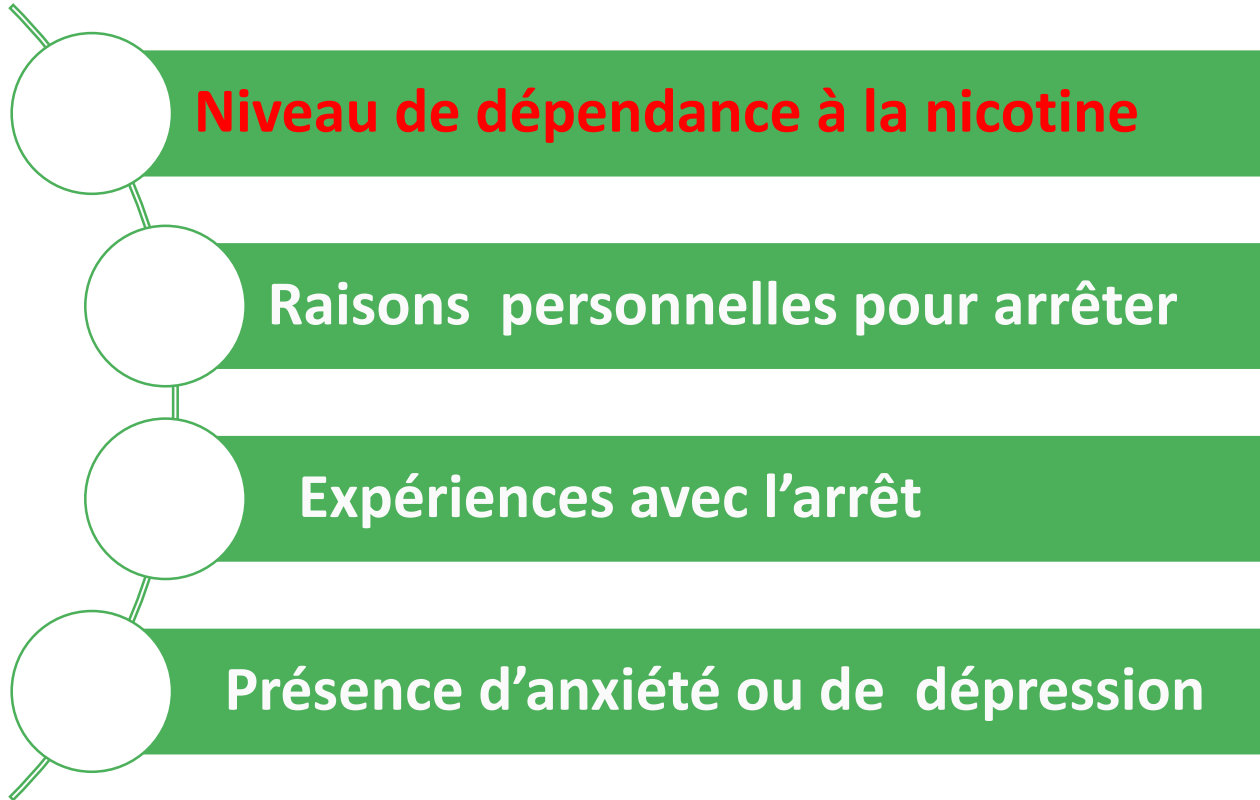


A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the slide. He is gesturing with his hands as if speaking.

Fumez-vous ou utilisez-vous tout autre produit lié au tabac ?

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white plaid button-down shirt and blue jeans, stands on the right side of the slide. He has his hand to his chin in a thoughtful or listening pose.

Avez-vous fumez ou utilisez des produits liés au tabac par le passé ?



Test de Fagerström pour la dépendance à la nicotine (FTND)



1. Après combien de temps fumez-vous votre première cigarette au réveil ?

Moins de 5 minutes (3)

6-30 minutes (2)

31-60 minutes (1)

Plus de 60 minutes (0)

2. Vous est-il difficile de vous abstenir de fumer dans des endroits où il est interdit de fumer (p.e. église, cinéma, train, restaurant, etc.) ?

Oui (1)

Non (0)

3. Quelle serait la cigarette dont vous vous passeriez le moins ?

La première cigarette du matin (1)

Toutes les autres (0)

4. Combien de cigarettes/jour fumez-vous ?

10 ou moins (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 ou plus (3)

5. Fumez-vous plus souvent dans les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

Oui (1)

Non (0)

6. Fumez-vous si vous êtes malade au point d'être immobilisé dans votre lit pendant la plus grande partie de la journée ?

Oui (1)

Non (0)



Score 0-3: Pas ou peu de dépendance au tabac

Score 4-6: Dépendance moyenne au tabac

Score 7-10: Grande dépendance au tabac



Nombre de cigarettes fumées par jour

Combien de cigarettes/jours fumez-vous ?

10 ou moins

11-20

21-30

31 ou plus

Temps avant la première cigarette

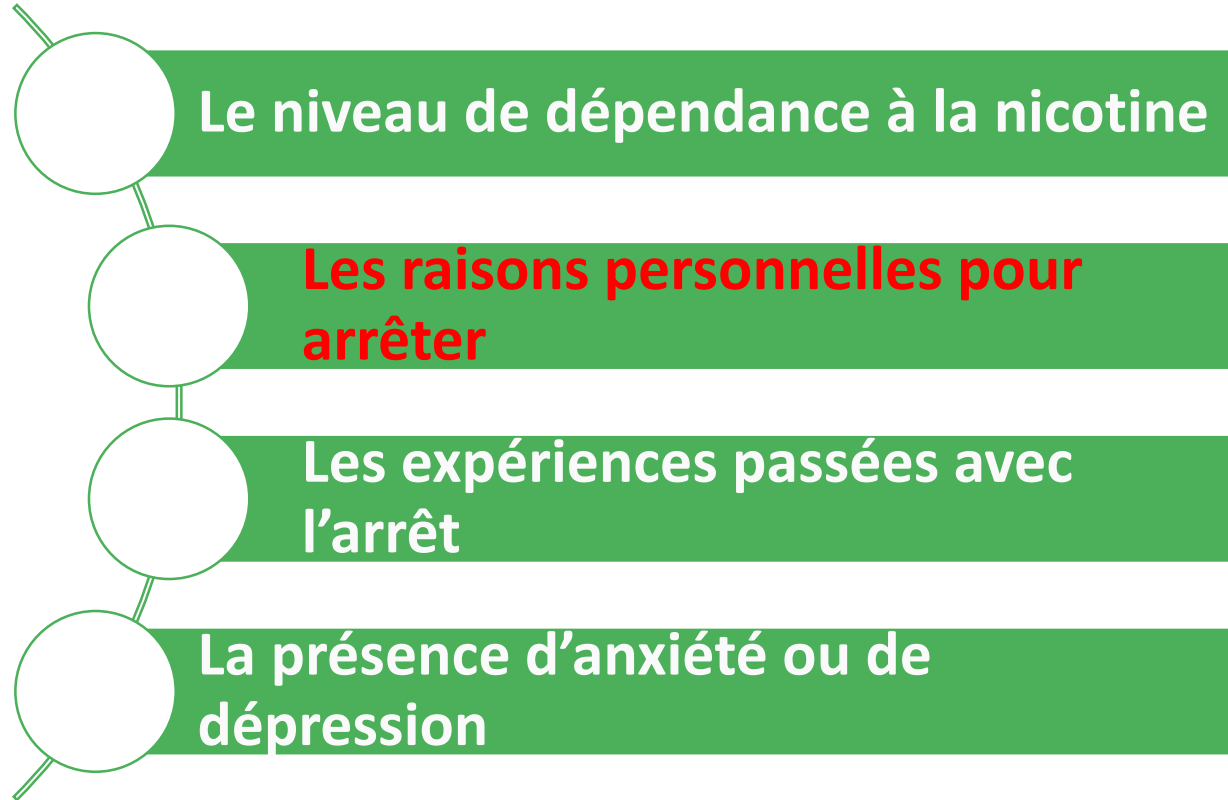
Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes

6-30 minutes

31-60 minutes

Plus de 60 minutes



- Le niveau de dépendance à la nicotine
- Les raisons personnelles pour arrêter
- Les expériences passées avec l'arrêt
- La présence d'anxiété ou de dépression

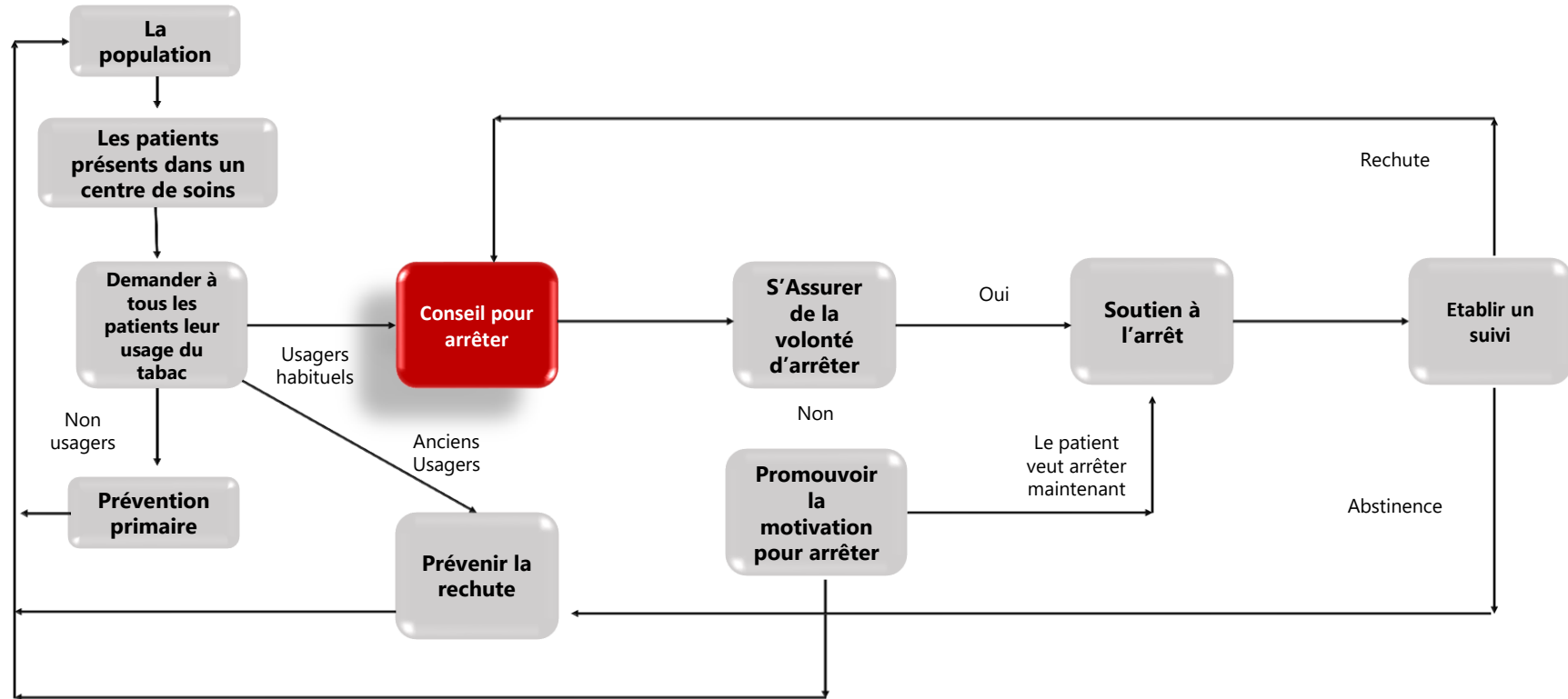




- Le nombre d'essai d'arrêt passé
- La plus longue période d'abstinence au tabac
- Tous les traitements du tabac passés et en quoi ils consistaient
- Tout l'historique de symptômes de manque
- Tous les facteurs de risque de rechute

- Le niveau de dépendance à la nicotine
- Les raisons personnelles pour arrêter
- Les expériences passées avec l'arrêt
- La présence d'anxiété ou de dépression







Le conseil pour l'arrêt du tabac d'un professionnel de la santé est une intervention puissante, qui peut accroître la motivation du patient à l'arrêt.



Le conseil pour arrêter de fumer doit être :

Clair

Fort

Personnalisé

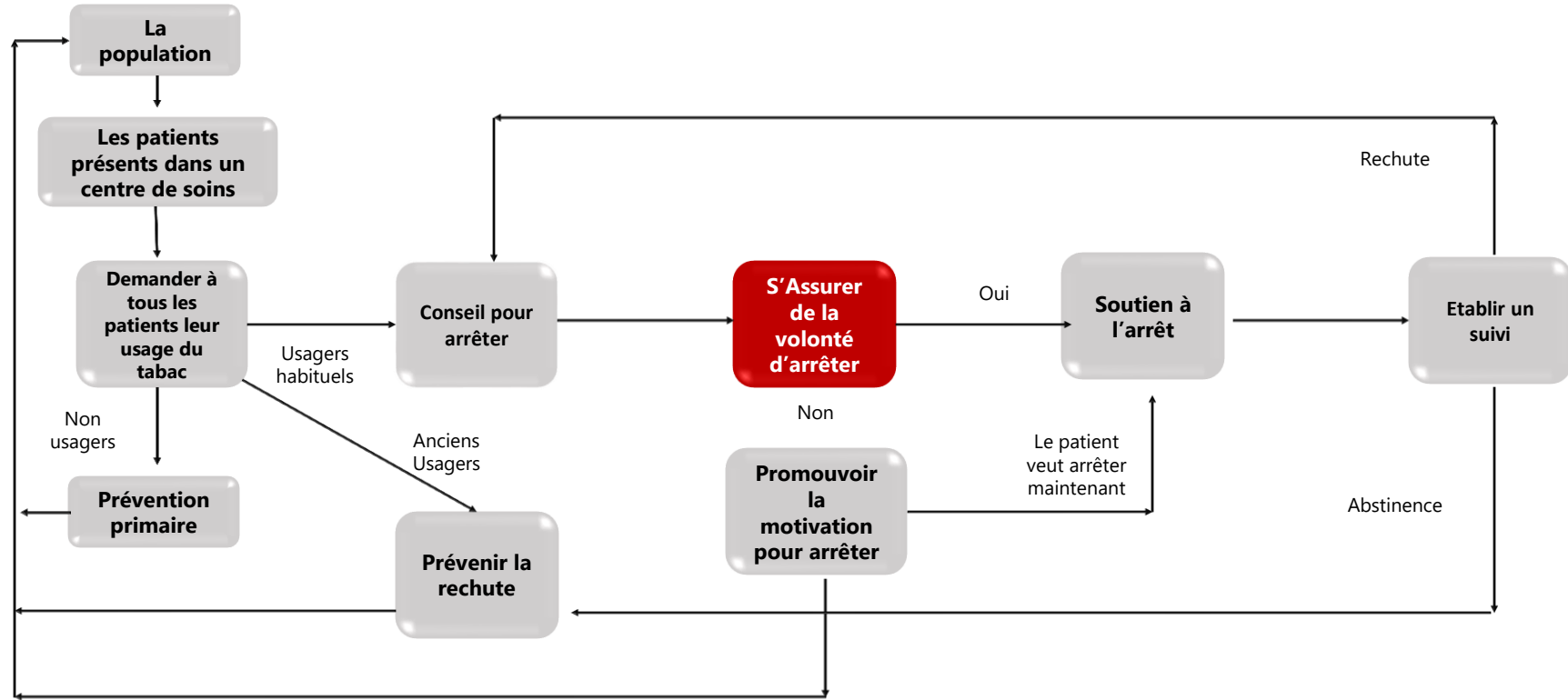
Qui ne juge
pas

Offre une
Aide



Si vous voulez vous arrêter de fumer je peux vous aider.
Voulez-vous essayer de vous arrêter maintenant ?





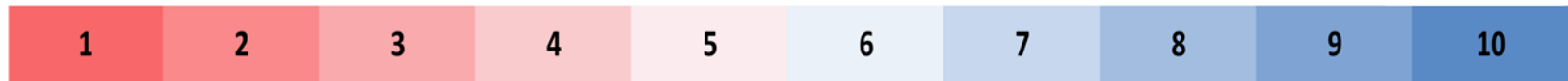
“Voulez-vous arrêter de fumer (maintenant)?”

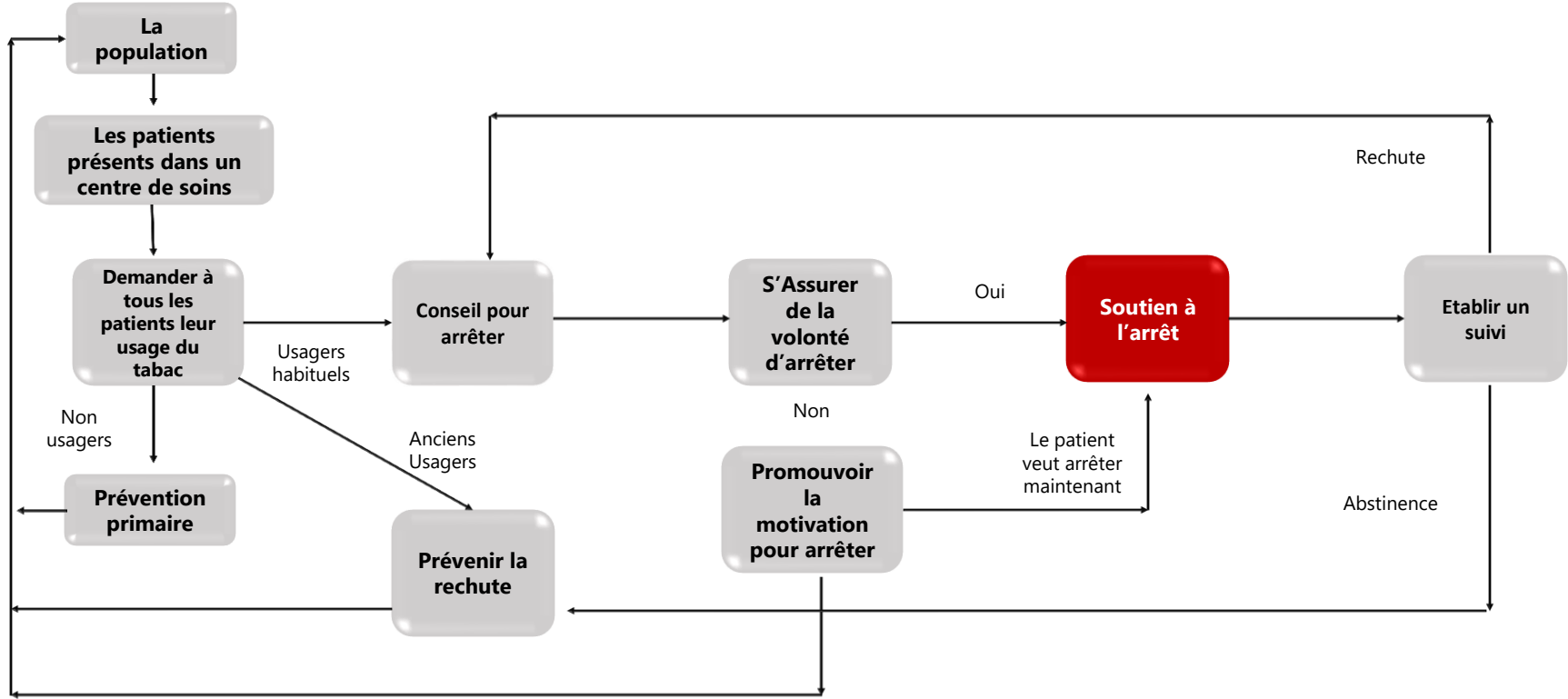
**“Voulez-vous faire un essai pour arrêter dans les prochaines semaines
?”**

“Quel est votre niveau de motivation pour arrêter de fumer?”

Aucune
motivation

Très grande
motivation







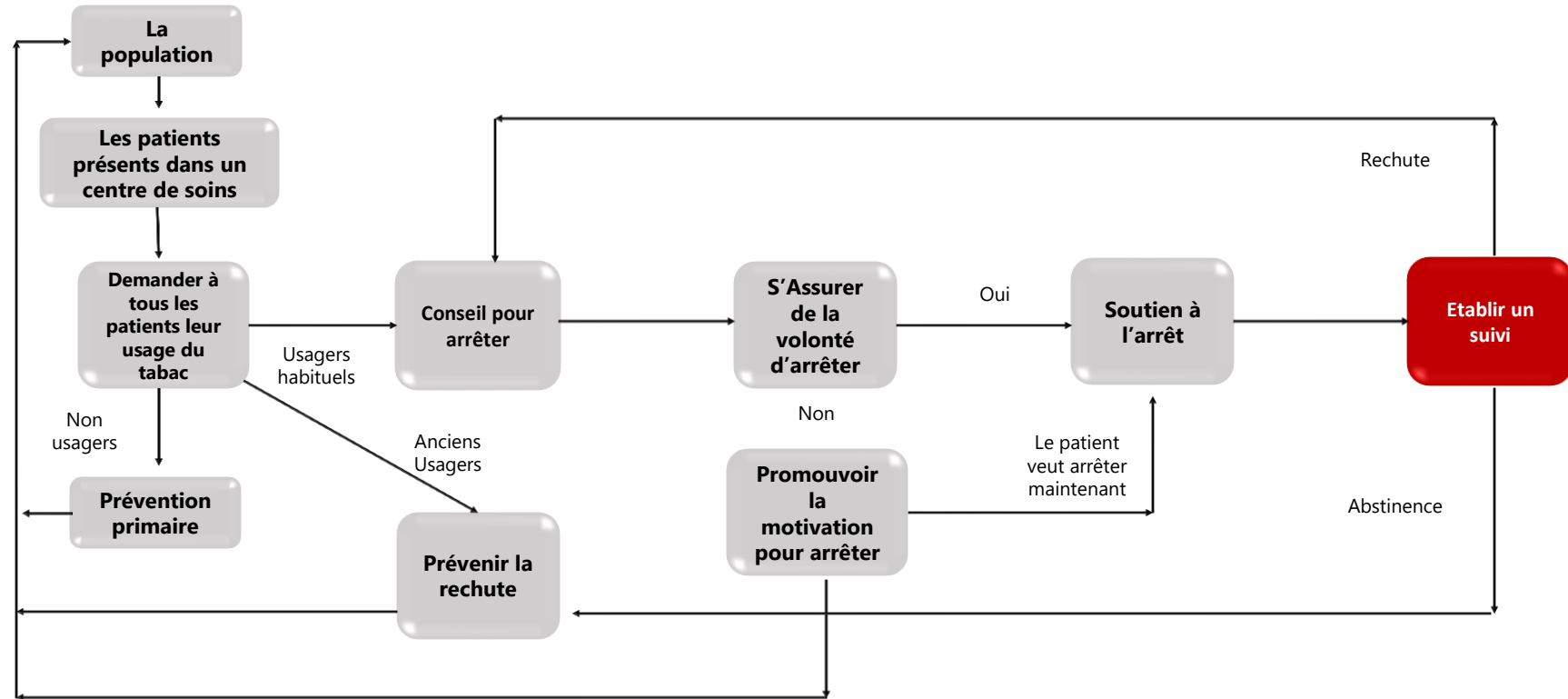
- Rester impartial
- Renforcer le Message
- Possibilité de Soutien



Les patients qui ne veulent pas arrêter :

- Entretien de Motivation
- Baisse du tabagisme

	Pas de traitement comportemental	Conseil bref	
Pas de médication ou placebo	Condition de contrôle (CC)	2 x CC	3 x CC
Médication	2 x CC	4 x CC	6 x CC

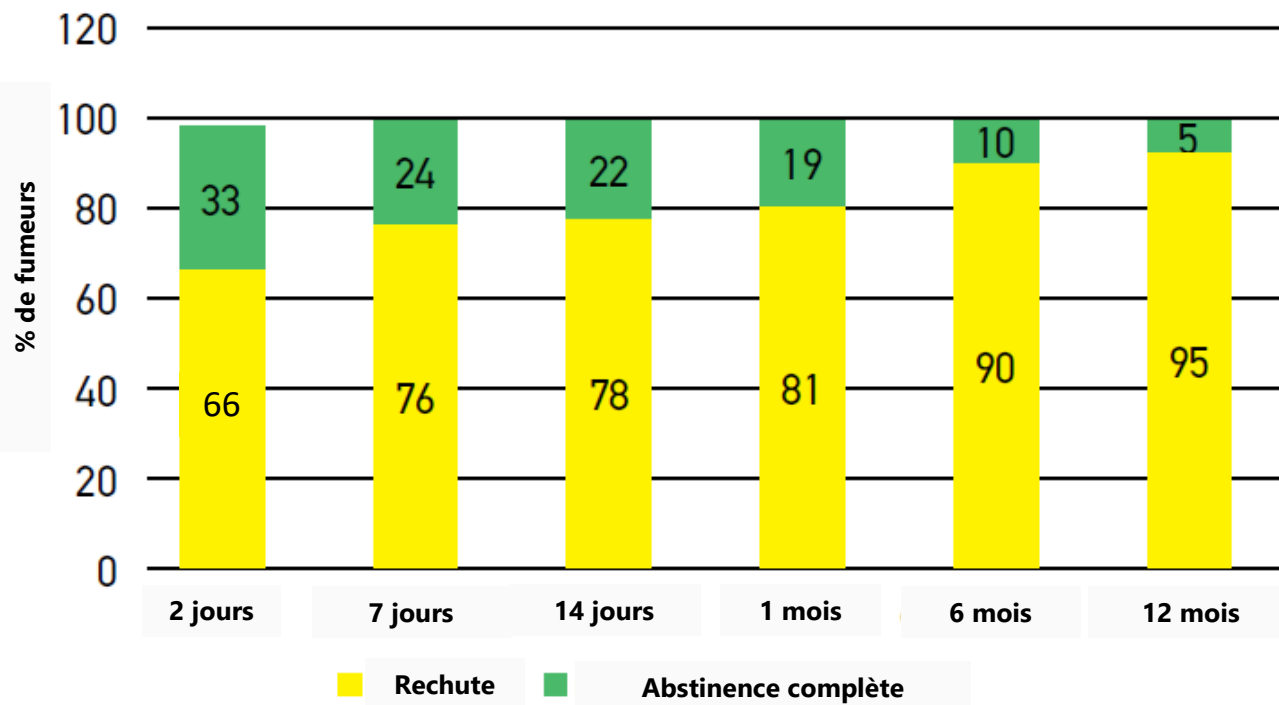




**Des Visites de Suivi
Toutes les 2-8 semaines pendant
2-6 mois**



Des contacts plus fréquents sont recommandés dans le début du processus d'arrêt quand le risque de rechute est le plus fort



Prévenir la rechute

Au début de la période d'arrêt

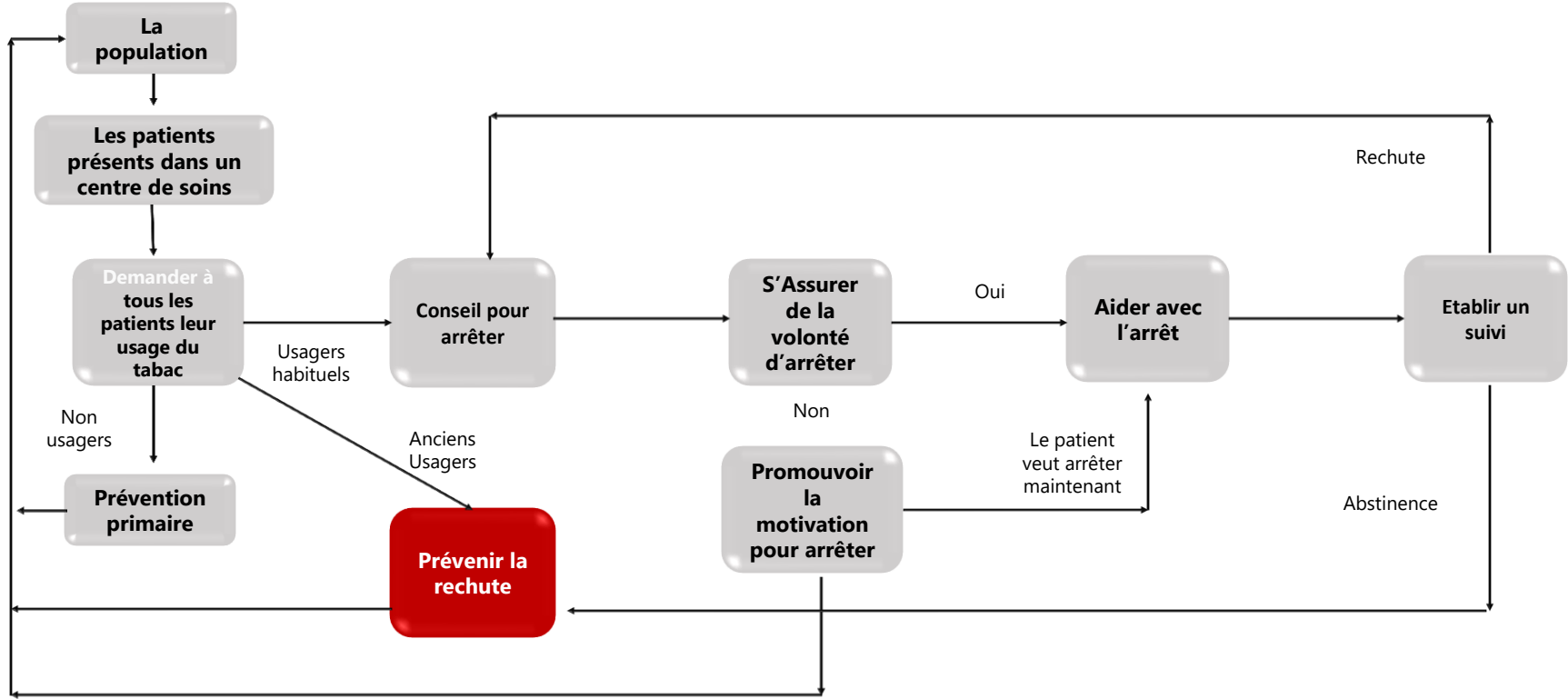
- Généralement en relation avec les envies et le manque

Plus tard dans le processus

- Facteurs de stress ou tout autre facteur psychologique



Prévenir la rechute



Module 3 – Conseil Comportemental

Module 4 – Pharmacothérapie