



# Consolidation d'un « Lieu de Santé Sans Tabac » dans un hôpital psychiatrique CH Gérard Marchant de Toulouse

Mme Cristelle Ramon- Coordinatrice Lieu de Santé Sans Tabac et Mme Mathilde Gaulon-  
Enseignante en Activité Physique Adaptée (APA)

Colloque inter-régional LSST Auvergne-Rhône-Alpes/Provence-Alpes Côte  
d'Azur/Occitanie

27 novembre 2023





# SOMMAIRE

- L'équipe derrière le projet LSST
  - Origine du projet
- Enquête patient RESPADD 2019
  - Enjeux
  - Organisation 2021 – 2023
    - APA
    - Freins et leviers



# L'équipe derrière de projet LSST

L'Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (E.L.S.A) coordonne le projet "Lieu de Santé Sans Tabac ».

Équipe ELSA ; infirmières, médecins addictologues, psychiatre addictologue et psychologue.

Référente du projet : Dr Pascale Heredia-Rodier.

Coordinatrice du projet : Cristelle Ramon, tabacologue.

Enseignante en Activité Physique Adaptée : Mathilde Gaulon

Contact secrétariat ELSA :

05 61 43 78 11

Situation géographique :

Hôpital Gérard Marchant  
134 Rte d'Espagne, 31100 Toulouse  
Pavillon Henry Ey

# Origine du projet LSST

2008

Démarche de réflexion autour de la prise en soin du tabac = Mise en place du CLOPT.

(Commission Locale d'Observation et de Prévention du Tabac)

2009-2011

CH Gérard Marchant membre du RESPADD.

Mise en place de la journée du souffle chaque année, à l'aide de la MNH.

Création de l'ELSA.

2012

Modification du CLOPT en CLOPA.

(Commission Locale d'Observation et de Prévention des Addictions).

2013

Mise en place du Protocole Tabac = création de plaquettes, sensibilisation dans tous les services en intra-hospitalier, mise à disposition de SN dans tous les services.



# Origine du projet LSST

2017

CH Marchant membre LSST.

Mise en place des correspondants en addictologie.

L'ELSA lance l'appel à projet « Journée du Souffle » directement auprès des services.

2018

Mise en place du Théâtre Forum dans plusieurs services et pour les patients suivis par l'ELSA.

2019

Réponse à l'AUDIT proposé par le RESPADD et diffusion des enquêtes « Tabac et Blouse Blanche ».

2020-2021

Réponse à l'appel à projet de l'ARS : « Consolidation du LSST dans un hôpital psychiatrique ».

Mise en place du Parcours Santé.

Lieu de santé sans tabac



# Résultats enquête RESPADD 2019

Enquête auprès du Centre Hospitalier Gérard Marchant (intra et extra),  
144 questionnaires auprès des patients :



67% de patients  
sont fumeurs



Au réveil,  
71% allument leur  
1<sup>ère</sup> cig au bout de  
30min maximum

Révèle une prévalence du tabagisme très  
importante par rapport à la population générale  
(25,5%).

Révèle une forte dépendance au tabac.

Révèle l'importance d'élaborer des zones  
fumeurs qui soient à distance des zones de  
rassemblements.

Il est donc important que tous les  
professionnels possibles puissent assurer  
systématiquement le repérage et la prise  
en charge du tabagisme, et accompagner  
les fumeurs dans une démarche  
individuelle d'arrêt ou de réduction (conseil  
minimal et substituts nicotiques).



71% des répondants  
trouvent que l'interdiction  
de fumer dans l'enceinte  
de l'établissement est  
une bonne chose.



78% des répondants  
déclarent que la prise en  
charge du tabagisme doit  
être proposée à  
l'ensembles des fumeurs.



67% des répondants sont  
favorables à une prise  
en charge fait par  
l'ensemble des  
professionnels du soin.



# Enjeux du projet LSST



**Implication**  
du CH Gérard Marchant



**Prise en soin**  
des fumeurs : patients et  
soignants



**Prévention**  
auprès de non-fumeurs,  
ex-fumeurs et des jeunes



[Plus d'infos](#)

[Plus d'infos](#)

[Plus d'infos](#)

# Organisation du projet LSST 2021

Validation  
du projet  
par l'ARS

Mail et PowerPoint LSST  
Rencontres diverses –  
Immersion en unités  
Point avec RESPADD  
Création logos et flyers

Présentation  
et travail de  
communication

Création d'actions de  
formation en tabacologie  
Création d'affiches pour  
les pro et patients

Travail sur la  
formation

Bilan sur les  
besoins  
repérés et  
organisation  
CLOPA

01/21

05/21

Été 21

09/21

10/21

11/21

12/21

Embauche  
Coordinatrice  
LSST

Mme Meyrieu Flora  
Diététicienne  
tabacologie  
0,5 ETP

Évaluation  
des besoins

Enquêtes auprès du  
personnel hospitalier et  
des patients (intra et  
extra)

Commandes  
LSST et point  
Communication

Devis C2Care,  
Recherche cendriers  
nudges, panneaux,  
fresques, affiches,  
validation logo...



# Organisation du projet LSST 2022



CLOPA +  
Embauche  
enseignant  
APA

Participation au  
groupe de  
travail  
« Séjours  
Longs »

CLOPA +  
mise en place  
des PEC APA  
LSST +  
rencontre  
médecine du  
travail

Journée  
mondiale sans  
tabac

Arrivée nouvelle  
coordinatrice  
LSST Cristelle  
Ramon et  
nouvelle  
enseignante  
APA  
Mathilde Gaulon

Rencontre  
infirmière  
santé au  
travail,  
chargée de  
communica  
tion

01/22

02/22

03/22

04/22

05/22

11/22

12/22

↓  
APA =  
M. Thomas  
Perriot, 50%  
sur LSST et  
50% direction  
des soins.

↓  
Travail de  
préparation avec  
APA + réunion  
Direction  
Générale pour  
organisation  
COPIL LSST

↓  
Créations  
outils de  
com et  
formation  
LSST

COPIL LSST

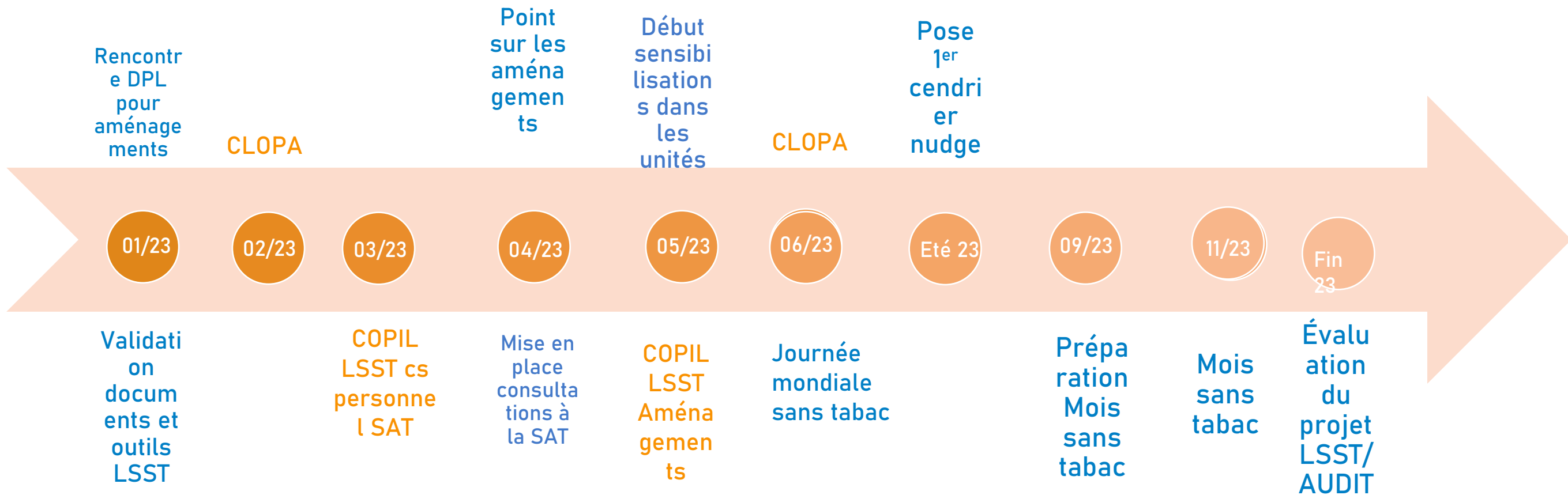
↓  
Départ de Flora  
Meyrieu -  
coordination LSST  
et Thomas  
Perriot-APA

CLOPA+  
formation  
TERV

↓  
Réadaptation  
des outils de  
com et  
formation LSST

# Organisation du projet LSST 2023

**Continuité 2022 :**  
Sensibilisation LSST  
+ Consultations pour le personnel hospitalier  
+ Aménagements  
+ Actions de prévention / éducation santé



# APA au sein du LSST

46 patients pris en charge sur l'année écoulée

PEC intra-hospitalières

Inclusions dans des clubs fédéraux partenaires

Orientations vers le milieu fédéral ordinaire



Réception de la PRESCRIPTION MEDICALE

ENTRETIEN MOTIVATIONNEL (préférentiellement en faisant une PROMENADE)

Familiarisation avec le DOSSIER et antécédents du ou de la patient.e

EVALUATION de l'état de forme (éventuelle réalisation de tests physiques)

PLANNIFICATION APA (objectifs, type d'activité, temporalité, lieu)

GO!



# Objectifs visés par l'APA



- **Accompagner dans la dynamique d'arrêt des consommations tabagiques:**
  - Alternative à la consommation,
  - Stratégie de diminution du craving
- **Remise en mouvement; lutte contre l'inactivité et/ou la sédentarité:**
  - Lutte contre la prise de poids liée au sevrage tabagique
  - Restaurer et/ou développer la condition physique & la tolérance à l'effort
- **Sensibilisation à la nécessité de prendre soin de soi:**
  - Travail sur l'estime de soi
  - Amélioration du bien-être



# Freins et leviers



- **Freins**

- ✓ Dynamique ralentie du CH Gérard Marchant : crise sanitaire liée au Covid-19, d'autres formations « prioritaires », idées reçues sur le tabac très ancrées en psychiatrie, turn-over important du personnel notamment à la Direction, manque de soutien de la Direction sur les 2 premières années
- ✓ Moyens humains : retard des embauches pour le projet, un seul mi-temps sur un projet important, absence de coordination pendant 6 mois => difficulté à relancer un tel projet
- ✓ Renouvellement des membres du CLOPA donc retard dans sa remise en route.
- ✓ Moyens matériels : pendant 2 ans pas de bureau fixe, pas de téléphone professionnel, difficultés lors des commandes.

- **Leviers**

- ✓ Création du COPIL : de courte durée, par thématique car difficultés de réunir l'ensemble des acteurs
- ✓ Obtenir le soutien du cadre de santé, chef de service, chef de Pôle
- ✓ Structuration du projet, organisation => se concentrer pour faire des actions concrètes et visibles



**Merci pour votre attention**

# Enjeux du projet LSST



La stratégie LSST est portée par les instances de gouvernance et pilotée par le **CLOPA** (ELSA, CME, Direction des Soins, DRH, DPL...).

La stratégie LSST s'appuie sur les **professionnels de santé** : ils sont en 1ère ligne pour le repérage tabagique, la prise en soin et la prévention.

La stratégie LSST s'appuie sur les **ressources partenariales** et les réseaux du territoire : RESPADD, AFIT&A, 2PAO ...

L'adhésion du CH Gérard Marchant au projet LSST, dont les professionnels de santé, est déterminante pour la réussite du projet Lieu de Santé Sans Tabac. Pour cela, il est essentiel de développer de leurs compétences en repérage du tabagisme et dans la prise en soin / réduction des risques du tabagisme.

# Enjeux du projet LSST



Repérage systématique des fumeurs et l'intégrer dans CORTEXE.



Protocoles adaptés et simplifiés dans chaque service / CMP / CATTTP...



Proposer différentes méthodes d'aides au sevrage tabagique et de réduction des risques : consultations individuelles, ateliers collectifs, thérapie par réalité virtuelle, substituts nicotiniques...



Aménagement des espaces : cendriers nudges, panneaux informatifs...



Application de la réglementation.

Pour le personnel hospitalier :

Pour vous, travailler dans un Lieu de Santé Sans Tabac, c'est :

- Être formé.e à l'abord du fumeur (conseil minimal, substituts nicotiniques...),
- Proposer ou orienter vers de l'aide personnalisée à la réduction ou au sevrage tabagique,
- Intégrer une dynamique d'établissement « Sans Tabac »  
(participer à l'affichage, aux ateliers d'éducation santé, faire respecter la réglementation...),
- Se voir proposer des consultations motivationnelles à la médecine du travail.



# Enjeux du projet LSST



→ Développer les compétences psycho-sociales des patients dans l'objectif de retarder / éviter l'expérimentation des substances.

→ Proposer des activités pour lutter contre l'ennui pendant une hospitalisation.

→ Journées dédiées à la prévention et à la sensibilisation du tabagisme en direction des patients et du personnel.

Ces temps de prévention et d'éducation à la santé peuvent être intégrés dans chaque service du CH Gérard Marchant, et peuvent prendre différentes formes :

- Stands d'information avec de la documentation ciblée
- Conférences – débats
- De mesures de monoxyde de carbone expiré
- D'ateliers et conseils diététiques
- D'ateliers « bien-être » pour aider à la gestion de l'ennui et du stress
- De jeux et quizz tabac
- D'animations sportives ...

# Flyers de sensibilisation pour les professionnels - CH Gérard Marchant LSST

Flyer 1

**Les aides à disposition : en Haute-Garonne et sur internet**

Plateforme Professionnelle Addiction Occitanie (ZPAO)  
05 34 55 97 75

Hôpital Larrey 05 67 77 17 61      Hôpital Joseph Ducuing 05 61 77 80 82

Clémence Isaure CSAPA 05 61 61 65 50      AAT CSAPA 05 34 40 01 40

Arpade CSAPA 05 61 61 80 80      Centre Maurice Dide Hôpital La Grave 05 61 80 82

Association Addictions France CSAPA 05 61 62 14 26

Tabac Info Service  
Addict-Aide Le village des addictions  
Fédération Addiction La Vape du Coeur  
Aïduce  
RESPADD  
Je Ne Fume Plus

**L'Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (E.L.S.A) est à votre disposition pour des conseils et/ou la prise en charge spécifique des fumeur.euses en cas de difficultés.**

L'E.L.S.A coordonne le projet "Lieu de Santé Sans Tabac" qui a pour objectif de :

- Créer une dynamique d'établissement "Sans Tabac".
- Former le personnel hospitalier en tabacologie.
- Proposer des consultations de tabacologie individuelles et collectives auprès des patient.es et des salarié.es du CH Gérard Marchant.

Contact bureau infirmier ou secrétariat : 05 61 43 78 11

Situation géographique : Hôpital Gérard Marchant 134 Rte d'Espagne, 31100 Toulouse Pavillon Henry Ey

**L'Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (E.L.S.A) vous propose :**

**Parler du tabac en psychiatrie**

CENTRE HOSPITALIER Gérard Marchant  
Toulouse - Haute-Garonne

CENTRE HOSPITALIER Gérard Marchant  
Sans tabac

Flyer 2

**Parlons de la vape : ce qu'il faut savoir**

On ne dit plus cigarette électronique, qui fait l'amalgame avec le tabac. Alors on dit : vape, vapoteuse ou vaporisateur personnel!

Les vapoteuses permettent de **réduire les risques** sur la santé et de gérer son taux de nicotine tout en gardant la gestuelle.

Elles sont réservées aux fumeurs souhaitant l'arrêt du tabac. Jamais aux non-fumeurs.

Elles sont très appréciées et utilisées car elles provoquent le « Throat hit » : la sensation dans la gorge connue et recherchée par le fumeur.

Stick : simple d'utilisation, avec e-liquides, elle ne permet pas de personnaliser totalement le throat hit.

Box : plus technique à utiliser, elle permet de personnaliser le throat hit (puissance ect).

Pod : ressemble à une clé USB, simple à utiliser et sans liquide à manipuler (recharges avec sels de nicotine).

**COMPOSITION**  
Pas de tabac !  
Il y a de l'eau, glycérine végétale, propylène glycol, nicotine (certains e-liquides n'en possèdent pas), substances aromatisantes, solvant, alcool.

**DOSAGES EN NICOTINE**  
0, 3, 6, 9, 12, 18, 20 mg/mL  
Comme pour les substituts nicotiques, il faut trouver le bon dosage. Attention aux sels de nicotine car ils peuvent être plus addictifs (Pod, Juul...).  
Demandez conseil sur AIDUCE.

Pour connaître son dosage, le mieux est de tester directement dans un magasin de vapoteuses : pour trouver chaussure à son pied!

Conseil : acheter ses e-liquides en France, car soumis aux normes AFNOR = sécurité.

**L'Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (E.L.S.A) est à votre disposition pour des conseils et/ou la prise en charge spécifique des fumeur.euses en cas de difficultés.**

L'E.L.S.A coordonne le projet "Lieu de Santé Sans Tabac" qui a pour objectif de :

- Créer une dynamique d'établissement "Sans Tabac".
- Former le personnel hospitalier en tabacologie.
- Proposer des consultations de tabacologie individuelles et collectives auprès des patient.es et des salarié.es du CH Gérard Marchant.

Contact bureau infirmier ou secrétariat : 05 61 43 78 11

Situation géographique : Hôpital Gérard Marchant 134 Rte d'Espagne, 31100 Toulouse Pavillon Henry Ey

**L'Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (E.L.S.A) vous propose :**

**Prise en charge tabagique : les aides nicotiques**

CENTRE HOSPITALIER Gérard Marchant  
Sans tabac

**Ce qu'il faut savoir avant d'aborder le sujet**

- 1 fumeur sur 2 meurt du tabac.
- Même les cigarettes occasionnelles peuvent donner de graves problèmes de santé.
- La nicotine du tabac n'est pas cancérigène : ce sont les composants irritants du tabac (nitrosamines, hydrocarbures...) et la fumée (combustion) qui provoquent les cancers.
- Le tabagisme altère l'efficacité des médicaments psychiatriques.

- L'arrêt du tabac est bénéfique sur la santé physique et mentale, quelque soit l'âge.

- Au bout de quelques jours, les premiers bénéfices de l'arrêt peuvent se faire sentir : retour du goût et de l'odorat, meilleure respiration, teint plus lumineux...
- Au bout de quelques mois, la concentration, l'humeur et la qualité de vie globale (santé, finances, mental...) s'améliorent significativement.

- Les personnes atteintes de troubles psychiatriques sont plus motivées pour arrêter de fumer que la population générale.

- Les tentatives de réduction, de substitution temporaire et d'arrêt doivent être valorisées et sont à voir comme des expériences : pour atteindre un objectif, il faut s'entraîner et persévérer.
- Être accompagné et avoir un appui physique (substituts, vape) augmentent jusqu'à 70% de chance d'arrêter définitivement.

**Comment participer à la prise en charge du tabagisme ?**

- 1 Repérer**  
Question essentielle et systématique. Le 1er pas : "Vous arrive-t-il de fumer en ce moment ?" Si oui "Envisagez-vous de réduire votre consommation ou d'arrêter de fumer prochainement ?"
- 2 Évaluer**  
Test de Fagerström simplifié : "Combien de cig/jour fumez-vous ?" "Combien de temps après le réveil fumez-vous ?" Si >= 10 cig/jour et <= 30 min après le réveil : forte dépendance au tabac.
- 3 Informer**  
Sur la dépendance au tabac, sur les bienfaits de l'arrêt et sur les différentes aides disponibles (substituts nicotiques, consultations, ateliers...)
- 4 Agir**  
Si la personne est ok, vous pouvez directement lui proposer des substituts nicotiques (patch + forme orale, en fonction de sa dépendance). Vous pouvez également lui proposer des activités pour lutter contre l'ennui, l'appréhension du manque etc...
- 5 Orienter**  
Vers l'E.L.S.A, le Parcours Santé Tabac Info Service, AddictAide...

**Le combo gagnant**

Apporter une aide physique et ainsi éviter les symptômes de manque de nicotine.

Les substituts nicotiques peuvent être prescrits dans le cadre :  
- d'un arrêt immédiat,  
- d'une réduction de consommation,  
- d'une impossibilité temporaire de fumer (voyage, hospitalisation...)

Qui peut en prescrire : médecins, médecine du travail, infirmier.ères, kinés, sage-femmes, dentistes.

Apporter une aide psycho-comportementale et ainsi garder la motivation + éviter le sentiment d'échec en cas de pépin.

L'aide peut se faire en face à face ou à distance, par l'association de plusieurs professionnels, les sous forme de consultations individuelles (TCC) et/ou collectives.

Attention aux méthodes dites "miracles" (auriculothérapie, magnétisme, hypnose etc). Elles doivent se faire avec des professionnels les de santé.

**Ce qu'il faut savoir avant de proposer des substituts nicotiques**

Les substituts nicotiques sont les traitements médicamenteux de première intention.

Ils peuvent être prescrits dans le cadre :  
- d'un arrêt immédiat,  
- d'une réduction de consommation,  
- d'une impossibilité temporaire de fumer (voyage, hospitalisation...)

Ils sont recommandés chez les patients coronariens fumeurs : bonne tolérance et pas d'aggravation de la maladie coronarienne ou de troubles du rythme.

Ils sont recommandés chez la femme enceinte / allaitante en cas de poursuite du tabagisme.

Ils peuvent être changés à tout moment de la démarche (goût, marque...), selon les disponibilités et le confort demandé, sans modifier le dosage en nicotine.

Les seules contre-indications = non-fumeur, hypersensibilité à l'un des constituants, allergies cutanées (patches), lésions buccales (oral).

**Nicotine et dosages**

Aut contraire, cette nicotine médicale est absorbée beaucoup plus lentement, et ne produit donc pas les effets addictifs de la nicotine du tabac.

Soulagent le manque, sans renforcer la dépendance physique !

Les formes nicotiques : patchs à coller sur la peau, gommes à mâcher, pastilles à sucer, comprimés sublinguaux, inhalateur et spray buccal.

Pour déterminer la posologie initiale de traitements nicotiques, posez ces 2 questions :

1. « Combien de cigarettes fumez-vous par jour ? »

Nombre de cigarettes fumez-vous par jour ?	Moins de 10 cig/jour	11 à 20 cig/jour	21 à 30 cig/jour	Plus de 30 cig/jour
Dosage max/moins par la base de la cigarette + ling de nicotine	Patch 2mg 24h + 40 Patch 2mg 24h + forme orale	Patch 3mg 24h + 20mg 24h + forme orale	Patch 3mg 24h + 20mg 24h + forme orale	Patch 3mg 24h + 20mg 24h + forme orale

2. « Combien de temps après le réveil fumez-vous ? »

Déclencheur le plus tôt de l'envie de fumer	Moins d'une heure	Plus d'une heure
Garder le patch la nuit ?	Oui, vivement conseillé	Non, pas de désobésité

En cas de consommation habituelle de cigarettes roulées et d'inhalation plus profonde, le besoin en nicotine pourrait être plus important. Orienter vers l'E.L.S.A pour faire un test de monoxyde de carbone.

**Repérer le manque et surdosage en nicotine**

Les signes de manque de nicotine :

- Obsession de la cigarette pulsions de <= 5min
- Nervosité, irritabilité, perte de patience, tristesse
- Troubles du sommeil, réveils nocturnes
- Augmentation de l'appétit, fringales, prise de poids
- Fatigue générale
- Constipation

La dépendance physique au tabac peut durer entre 3 semaines et 6 mois. Cela risque d'être long quand on est en manque !

Ne pas hésiter à informer sur les signes de manque, à proposer des substituts et à augmenter les dosages.

Les signes de surdosage nicotine :

- Maux de tête
- Sensation de palpitations
- Tempo d'endormissement plus long, insomnie
- Céphalées
- Nausées, vomissements
- Accélération du transit, diarrhées

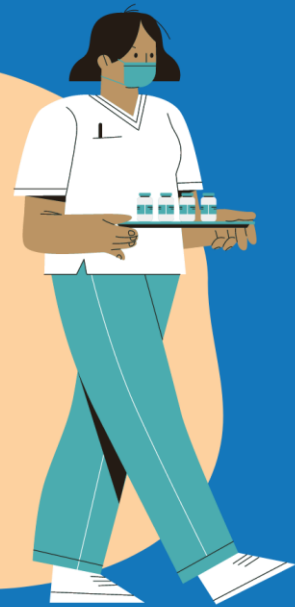
Ces symptômes restent rares et sans gravité. Les allergies aux patchs ne sont pas un surdosage : elles sont liées à la colle des patchs = changer de marque de patchs.

Rassurer la personne, réévaluer la consommation de tabac associée et réajuster la posologie en diminuant les doses petit à petit (pas plus de 7mg d'écart).

# Affiches de sensibilisation pour les professionnels – CH Gérard Marchant LSST

## TRAITEMENTS DE SUBSTITUTIONS NICOTINIQUES (TSN)

### INITIER UN TRAITEMENT NICOTINIQUE



POUR TOUTE AIDE À L'ARRÊT DU TABAC ET CONSEILS, BÉNÉFICIEZ DU SOUTIEN DE L'ELSA :  
05 61 43 78 11  
PAVILLON HENRY  
CMP DES ARÈNES



Les TSN sont le traitement de première intention dans le sevrage tabagique (HAS).

Ils ont pour rôle de soulager le manque de nicotine, sans renforcer la dépendance physique (grâce à une pharmacologie différente).



Les différents TSN : patchs à coller sur la peau, gommes à mâcher, pastilles à sucer, comprimés sublinguaux, inhalateur et spray buccal.

**RAPPEL : LA NICOTINE EST RESPONSABLE DE LA DÉPENDANCE, MAIS ELLE N'EST PAS CANCÉRIGÈNE.**

Pour initier le traitement, il faut commencer par déterminer les formes et posologies en nicotine. Pour cela, 2 questions :

#### 1. « Combien de cigarettes fumez-vous par jour ? »

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	Moins de 10 cig/jour	11 à 20 cig/jour	21 à 30 cig/jour	Plus de 30 cig/jour
Dosage en nicotine sur la base de 1 cigarette = 1mg de nicotine	Patch 14mg 24h ou Patch 7mg 24h + forme orale	Patch 21mg 24h +/- forme orale	Patch 21mg 24h + 14mg 24h + forme orale	Patch 21mg 24h + 21mg 24h + forme orale

#### 2. « Combien de temps après le réveil fumez-vous ? »

Délai entre le réveil et l'envie de fumer	Moins d'une heure	Plus d'une heure	Dans la mesure du possible, ces posologies doivent être réévaluées régulièrement.
Garder le patch la nuit ?	Oui, vivement conseillé	Non, pas de d'obligation	

En cas de consommation habituelle de cigarettes roulées et d'inhalation plus profonde, le besoin en nicotine pourrait être bien plus important. On peut cumuler les TSN et cigarettes dans un but de réduction avant l'arrêt du tabac, il faudra alors adapter la posologie. Dans ces cas-là, le mieux est de contacter l'ELSA pour faire un test de monoxyde de carbone et prévoir un accompagnement.

## TRAITEMENTS DE SUBSTITUTIONS NICOTINIQUES (TSN)

### ADAPTER LE TRAITEMENT EN NICOTINE

### ARRÊTER LE TRAITEMENT EN NICOTINE



POUR TOUTE AIDE À L'ARRÊT DU TABAC ET CONSEILS, BÉNÉFICIEZ DU SOUTIEN DE L'ELSA :  
05 61 43 78 11  
PAVILLON HENRY  
CMP DES ARÈNES



Après avoir initié le traitement en substituts nicotiniques pour une réduction ou un arrêt du tabac, les posologies doivent être réévaluées régulièrement.

#### Les signes de **manque** en nicotine :

Obsession de la cigarette, pulsions de +5min

Nervosité, irritabilité, perte de patience, tristesse

Troubles du sommeil, réveils nocturnes



Augmentation de l'appétit, fringales, prise de poids

Fatigue générale

Constipation

= Ne pas hésiter à **informer** sur les signes de manque et d'**augmenter les dosages** de 5 à 7mg.

#### Les signes de **surdosage** en nicotine :

Maux de tête

Sensation de palpitations

Temps d'endormissement plus long, insomnie



Céphalées

Nausées, vomissements

Accélération du transit, diarrhées

= Ce sont des symptômes rares et sans gravité. On peut **rassurer** la personne et **diminuer les dosages** de 5 à 7mg.

#### Arrêter les TSN :

**IL N'EST PAS URGENT D'ARRÊTER LES TSN, ILS PEUVENT ÊTRE MAINTENUS PLUSIEURS MOIS VOIRE QUELQUES ANNÉES. LA PRIORITÉ RESTE DE PROTÉGER LA PERSONNE DE SON TABAGISME.**

Quand il n'y a plus de cigarette depuis plus d'un mois (sans craquage), et que la personne se sent prête, nous pouvons baisser les dosages en nicotine par paliers de 7mg toutes les 3 semaines, jusqu'à suppression totale. Si la diminution devient trop brusque, des signes de manque risquent de réapparaître = **prendre le temps** ! Contacter l'ELSA en cas de besoin d'accompagnement pendant cette phase.

# Affiches de sensibilisation pour les professionnels – CH Gérard Marchant LSST

## REPÉRAGE PRÉCOCE ET INTERVENTION BRÈVE (RPIB)

ABORDER LE SUJET DU TABAC EN QUELQUES MINUTES !



POUR TOUTE AIDE À L'ARRÊT DU TABAC ET CONSEILS, BÉNÉFICIEZ DU SOUTIEN DE L'ELSA : 05 61 43 78 11 PAVILLON HENRY CMP DES ARÈNES



**1 REPÉRER** : "Vous arrive-t-il de fumer en ce moment ?"

Si oui : "Envisagez-vous de réduire votre consommation ou d'arrêter de fumer prochainement ?"

**2 ÉVALUER** : Test de Fagerström simplifié. "Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?" + "Combien de temps après le réveil fumez-vous ?" Si + de 10cig/jour et - d'1h après le réveil = forte dépendance

**3 INFORMER** : sur la dépendance au tabac, sur les bienfaits de l'arrêt et sur les différentes aides disponibles (substituts nicotiques, consultations, ateliers, sites internet...).

**4 AGIR** : si la personne est ok, vous pouvez directement lui proposer des substituts nicotiques (patch + forme orale, en fonction de sa dépendance). Vous pouvez également proposer des activités pour lutter contre l'ennui et l'appréhension du manque.

**5 ORIENTER** : vers l'ELSA, Tabac Info Service, AddictAide... Le soutien double les chances de succès !

## LA VAPE

CE QU'IL FAUT SAVOIR



POUR TOUTE AIDE À L'ARRÊT DU TABAC ET CONSEILS, BÉNÉFICIEZ DU SOUTIEN DE L'ELSA : 05 61 43 78 11 PAVILLON HENRY CMP DES ARÈNES



On ne dit plus cigarette électronique, qui fait l'amalgame avec le tabac. Alors on dit : vape, vapoteuse ou vaporisateur.

Pour les fumeurs qui veulent arrêter de fumer, les vapoteuses permettent de **réduire les risques** sur la santé et de gérer le taux de nicotine tout en gardant la gestuelle. Les études montrent qu'il n'y a aucun risque de santé sur le court terme. (Le vapoteur a tous les bénéfices de l'arrêt, vu qu'il n'y a plus de combustion !)

Elles sont très appréciées et utilisées car elles provoquent le « **Throat hit** » : la sensation dans la gorge connue et recherchée par le fumeur.



**Stick** : simple d'utilisation, avec e-liquides, elle ne permet pas de personnaliser totalement le throat hit.

**Box** : plus technique à utiliser, elle permet de personnaliser le throat hit (puissance ect).

**Pod** : ressemble à une clé USB, simple à utiliser et sans liquide à manipuler (recharges avec sels de nicotine).

### COMPOSITION

**Pas de tabac !**  
Il y a de l'eau, glycérine végétale, propylène glycol, nicotine (certains e-liquides n'en possèdent pas), substances aromatisantes, solvant, alcool.

### DOSAGES EN NICOTINE

0, 3, 6, 9, 12, 18, 20 mg/mL.  
Comme pour les substituts nicotiques, il faut trouver le bon dosage. Attention aux sels de nicotine car ils peuvent être plus addictifs (Pod, Juul...).  
Demandez conseil sur AIDUCE.

Pour connaître son dosage, le mieux est de tester directement dans un magasin de vapoteuses : pour trouver chaussure à son pied !

Conseil : acheter ses liquides en France, car soumis aux normes AFNOR = sécurité.