

▶ REPÉRER

la consommation
de tabac

▶ et ADAPTER

son intervention

GUIDE DE L'INTERVENANT

**REPÉRER LA CONSOMMATION DE TABAC
ET ADAPTER SON INTERVENTION**
Guide de l'intervenant

Ce support a été conçu par le RESPADD dans le cadre de sa politique Lieu de santé sans tabac. Il a pour but de donner les savoirs nécessaires au repérage des consommations de tabac et les savoir-faire permettant d'engager une démarche de réduction et/ou d'arrêt de la consommation.



Sommaire

ÉTAPE 1

Proposer le questionnaire de repérage 2

ÉTAPE 2

Restituer le score 4

ÉTAPE 3 | Chez le fumeur dépendant

Délivrer une intervention brève 6

ÉTAPE 4 | Chez le fumeur dépendant

Au cours du suivi : maintenir son soutien 8

► **C**e livret déroule les étapes de l'arbre décisionnel « Repérer la consommation de tabac et adapter son intervention ». Une phase implicite de pré-repérage consiste à poser systématiquement la question de la consommation de tabac dans les situations de soins primaires. La consommation de tabac représente le premier facteur de risque majeur pour la morbidité et la mortalité prématurée, dépassant ainsi l'hypertension, l'alcool, l'hypercholestérolémie et l'obésité.

Il s'agit donc d'introduire dans la pratique des soins primaires le repérage d'un facteur de risque modifiable. La crainte des professionnels de santé d'aborder le sujet est souvent liée à la crainte de ne pas savoir faire ou de s'engager dans une prise en charge longue et complexe. Or, différentes études ont démontré que les fumeurs faisaient confiance aux professionnels de santé et les pensaient légitimes pour leur parler de tabac comme d'un facteur de risque classique.



ÉTAPE 1

Proposer le questionnaire de repérage

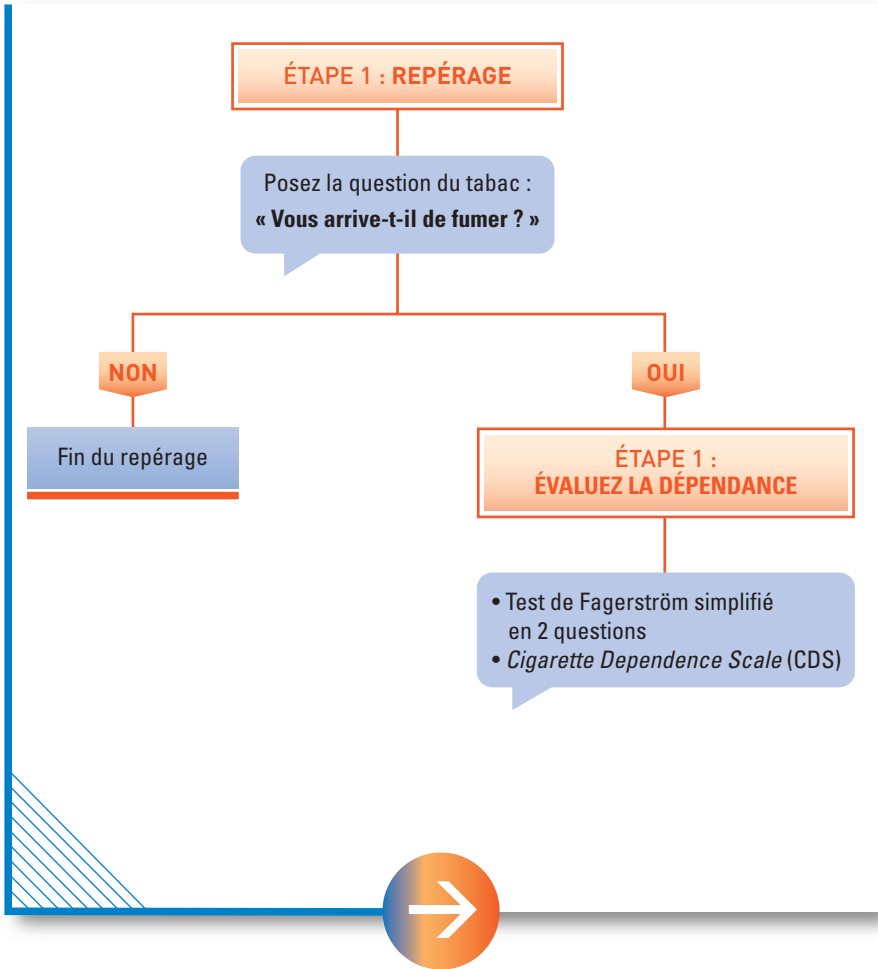
Le questionnaire *Cigarette Dependence Scale* (CDS) est un auto-questionnaire en 12 items explorant la dépendance tabagique.

Son avantage est de repérer trois niveaux de dépendance :

- dépendance modérée : score ≤ 24 ;
 - dépendance intermédiaire : score entre 25 et 44 inclus ;
 - dépendance forte : score ≥ 45 .
-

Le CDS est simple à coter. Chaque question offre un choix de réponses et chaque réponse est cotée de 1 à 5. Le score final est obtenu en additionnant les résultats de chaque réponse.

Rappelons qu'un instrument de repérage n'est pas un instrument de diagnostic et que le nombre de personnes classées indûment dans le groupe à risque justifie d'aborder le résultat en maintenant l'écoute et un niveau d'empathie compatible avec une bonne pratique de l'intervention brève.





ÉTAPE 2

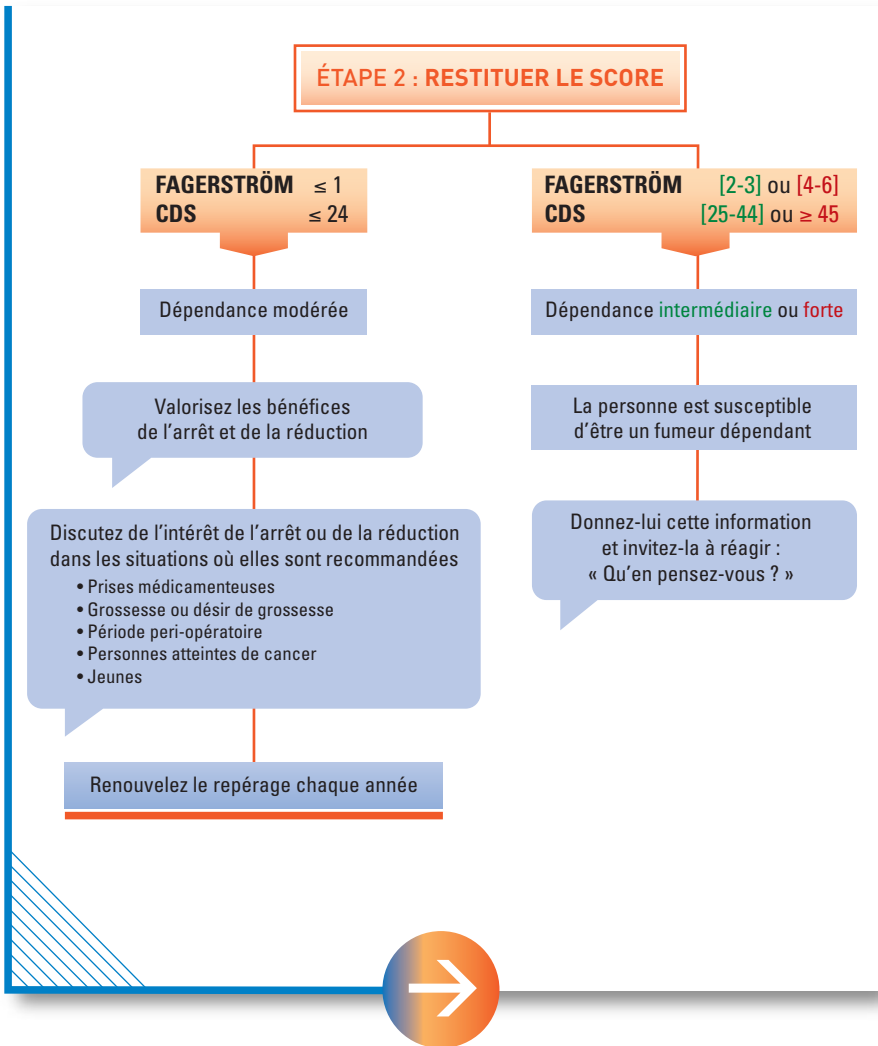
Restituer le score

Dans tous les cas, la restitution du score est indispensable.

La restitution constitue le premier point de votre intervention. Il s'agit de fournir au fumeur l'information attachée au résultat de son questionnaire et de faire suivre cette information d'une question très ouverte l'invitant à réagir : « Qu'en pensez-vous ? » Le test sert essentiellement à ouvrir le dialogue.

Si le niveau de dépendance est modéré, valoriser ce comportement de santé. En lui rappelant et en valorisant les bénéfices de l'arrêt et de la réduction, notamment dans les situations recommandées, vous lui faites bénéficier d'une rapide information préventive.

Si le niveau de dépendance est intermédiaire ou fort, demander lui ce qu'il pense de sa dépendance afin d'ouvrir le dialogue.





ÉTAPE 3 | Chez le fumeur dépendant

Délivrer une intervention brève

La troisième étape consiste à délivrer une intervention brève.

Une intervention brève permet de mener un entretien de conseil d'arrêt auprès d'un fumeur dépendant sans jamais l'y contraindre et en s'appuyant, au moment d'aborder le changement de comportement vis-à-vis du tabac, sur ses motivations intrinsèques. Cette intervention dure de 5 à 10 minutes. La check-list en 7 points clés permet de s'approprier le contenu type d'une telle intervention.

Expliquez dans un langage clair ce qu'on entend concernant les risques liés au tabagisme en faisant appel à des facteurs de risques familiaux. Vous pouvez dire par exemple :

« Les études scientifiques montrent que la consommation de tabac a des effets négatifs sur la santé comme l'essoufflement ou la toux persistante. »

Faites le lien entre la consommation de tabac et les difficultés du fumeur ou les constats cliniques s'il y en a. Cette information délivrée sur un mode non jugeant et bienveillant peut augmenter sa motivation au changement.

Une question clé pour rechercher l'intérêt du changement du point de vue du fumeur est : « Selon vous, quels seraient les principaux bénéfices à modifier votre consommation de tabac ? ». Les arguments en faveur du changement, qui peuvent émerger alors, ont une valeur de conviction bien plus forte que tous les arguments d'expert proposés par le soignant.

En proposant des objectifs, tout en laissant le choix au fumeur et en valorisant

son autonomie, vous évaluez son niveau de disposition au changement. Une question du type : « Je vous propose de réfléchir aux objectifs que vous pourriez fixer pour protéger votre santé et ressentir les bénéfices que vous évoquiez. Qu'en pensez-vous ? » entraîne une réponse qui va influencer votre manière de terminer l'intervention brève.

• Le fumeur n'est pour l'instant pas prêt à s'engager dans le changement.

Ne vous découragez pas. L'ambivalence est un phénomène normal devant tout changement de comportement. Les conseils déjà délivrés ont des chances d'entraîner un changement dans la façon de penser du fumeur, changement positif en soi. Si vous continuez à l'encourager, il pourra décider de passer à l'acte.

Pour le moment, encouragez-le à continuer à s'informer. Pour cela, remettez-lui le livret du RESPADD « Accompagner l'arrêt du tabac avec succès ». Il y trouvera les moyens de prolonger sa réflexion s'il le souhaite.

Citez les bénéfices d'une modification de sa consommation pour sa santé, son budget, son entourage familial, son bien-être personnel et pour retrouver le goût et l'odorat.

Enfin, réaffirmez votre disponibilité pour le moment où il sera prêt à en discuter.

• Le fumeur est prêt à s'engager dans le changement.

Pour l'aider à fixer un objectif de réduction ou d'arrêt, vous pouvez lui exposer les méthodes utilisables : substituts nicotiques, vaporisateur personnel. Accordez-vous ainsi sur un plan réaliste.

Pour conclure votre intervention donnez la possibilité au fumeur de réévaluer sa situation lors d'une prochaine consultation.



ÉTAPE 3 : DÉLIVRER UNE INTERVENTION BRÈVE

Expliquez la dépendance tabagique

Faites le lien avec les difficultés de la personne et les constats cliniques s'il y en a

Explorez l'intérêt d'un changement
« Selon vous, quels seraient les principaux avantages/bénéfices à modifier votre consommation de tabac ? »

Proposez des objectifs, laissez le choix
« Avec votre accord, je vous propose de réfléchir avec vous aux objectifs que vous pourriez fixer et aux différentes aides qui existent afin de protéger votre santé et ressentir les nombreux bénéfices que vous venez d'évoquer. Qu'en pensez-vous ? »

À ce stade, la personne est disposée à s'engager dans un changement

NON

Ne vous découragez pas, l'ambivalence est un phénomène normal. Vos conseils ont des chances d'entraîner un changement dans la façon de penser de la personne, changement positif en soi. Si vous continuez à l'encourager, elle pourra décider de passer à l'acte.

- Pour le moment :
- Encouragez-la à s'informer ;
 - Remettez le livret du RESPADD « *Accompagner l'arrêt du tabac avec succès* » ;
 - Citez les bénéfices du sevrage : pour sa santé, son budget, son entourage familial, son bien-être personnel et pour retrouver le goût et l'odorat ;
 - Préservez le contact futur « *Vous n'êtes pas prêt. Pour moi c'est important de vous informer et je suis à votre disposition pour en reparler.* ».

OUI

Aidez à fixer un objectif pour arrêter ou réduire sa consommation

- Proposez un traitement nicotinique de substitution (TNS)
Cf. Livret d'accompagnement de l'arrêt du tabac
- Informez sur les alternatives au tabac fumé (vaporisateur personnel) et les autres aides mises à disposition (Tabac info service, Stop-tabac)

Accordez-vous sur un plan comprenant

- Les stratégies spécifiques adaptées pour et par la personne (par ex. quantifier les cigarettes fumées)
- Les manières de suivre la progression (carnet de bord, calendrier)
- Les manières de faire face aux situations à haut risque (par ex. quand l'entourage fume)

Donnez la possibilité de réévaluer lors d'une prochaine consultation et/ou orientez

DOSE MINIMALE MINIMALE DE NICOTINE EN FONCTION DU NOMBRE DE CIGARETTES FUMÉES PAR JOUR. FORTHE EN MG / FORMES BRULÉES (70)

Nombre de cigarettes/jour	< 10 cig./j	11-20 cig./j	21-30 cig./j	> 30 cig./j
Dosage minimal en nicotine sur la base de 1 cigarette = en moyenne 1 mg de nicotine	7 ou 14 (ou 10) / FO	21 (ou 15) / FO	21 + 14 (ou 25) / FO	21 + 21 (ou 15 + 15) / FO

En cas de consommation de cigarettes roulées ou de joints, prévoir une augmentation des doses.
> 1 cigarette roulée = 4 mg de nicotine
> 1 joint de résine ou herbe de cannabis = 5 à 6 mg de nicotine

Se rappeler que les fumeurs qui tirent intensément sur leur cigarette peuvent en retirer jusqu'à 10 mg de nicotine.





ÉTAPE 4 | Chez le fumeur dépendant

Au cours du suivi, maintenir son soutien

L'étape 4 est celle du maintien du soutien. Lors de la consultation de suivi, si le fumeur n'a pas pu remplir son objectif : reconnaissez que le changement est un processus difficile et valorisez tout changement positif qui a pu advenir.

Le fumeur a sans doute eu à faire face à des obstacles, aidez-le à les identifier et à trouver les moyens de les contourner.

Renégociez l'objectif et les moyens d'y parvenir.

Si l'incapacité de réduire ou d'arrêter vous évoque des signes de grandes difficultés, donnez-vous les moyens de réévaluer le diagnostic ou prenez avis de spécialistes.

Si le fumeur a été capable de remplir son objectif, lors de la consultation de suivi, maintenez votre soutien en renforçant et en valorisant :

- la poursuite du suivi des recommandations,
 - la disparition des dommages s'ils existaient.
-

Soyez ouvert à la négociation de nouveaux objectifs en fonction de l'évolution de la situation médicale et du désir du fumeur.

Prévoyez un nouveau repérage.

Intervention brève, check-list en 7 points

- 1) Restituez les scores des tests de repérage
- 2) Expliquez la dépendance tabagique
- 3) Recherchez l'intérêt pour le fumeur de l'arrêt et/ou de la réduction de la consommation
- 4) Exposez les méthodes utilisables pour arrêter et/ou réduire sa consommation
- 5) Proposez des objectifs, laissez le choix
- 6) Donnez la possibilité de réévaluer lors d'une prochaine consultation et/ou orientez
- 7) Remettez de la documentation



ÉTAPE 4 : AU COURS DU SUIVI, MAINTENIR SON SOUTIEN

À la consultation de suivi, la personne a été capable de remplir l'objectif de consommation et de le maintenir

NON

- Rassurez-la et reconnaissez que le changement est un processus difficile
- Valorisez tout changement positif et identifiez les obstacles pour atteindre l'objectif

Réévaluez et réajustez la posologie des TNS en expliquant les symptômes du sous-dosage et en donnant des conseils pour maîtriser les envies

Gardez le contact :
« Sachez que je suis disponible pour vous aider »

OUI, la personne est confortable : pas de symptôme de manque, ni d'effet indésirable

Renforcez et valorisez la poursuite du suivi des recommandations et l'éventuelle disparition des symptômes

Accordez-vous sur la posologie des TNS :

- Renouvelez le même dosage
- Diminuez le dosage
- Associez patches + formes orales

Encouragez-la à gérer seule sa dose journalière de TNS en fonction de ses propres envies et ses symptômes de sevrage

Gardez le contact et proposez un suivi

NB : devant une situation difficile ou lors d'une reprise importante de la consommation, orientez la personne vers un professionnel d'aide au sevrage (tabacologue/addictologue, ELSA, CSAPA) ou réfléchissez, si vous êtes médecin, à l'utilisation d'un médicament d'aide à l'arrêt de seconde intention (varénicline et bupropion)

CHECK-LIST EN 7 POINTS

- Restituez les scores des tests de repérage
- Expliquez la dépendance tabagique
- Recherchez l'intérêt pour le fumeur de l'arrêt et/ou de la réduction de la consommation
- Exposez les méthodes utilisables pour arrêter et/ou réduire sa consommation
- Proposez des objectifs, laissez le choix
- Donnez la possibilité de réévaluer lors d'une prochaine consultation et/ou orientez
- Remettez de la documentation

