

Focus sur les principaux outils permettant d'accompagner un(e) fumeur (se) dans sa démarche d'arrêt du tabac.



### De quoi parle-t-on ?



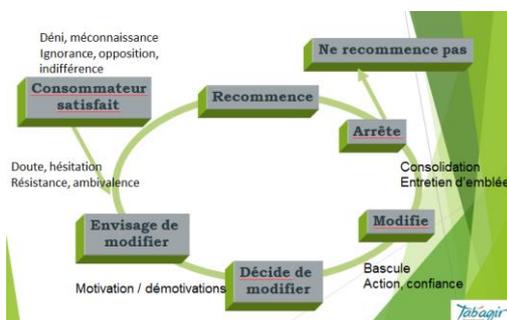
Les outils ont pour objectif d'aider à **cerner les principales causes de la dépendance** que sont le produit (pharmacologique), les comportements (rituels, gestuels, habitudes répétitives et ancrées sur des années) et les différents aspects psychologiques. Cette fiche fait le point sur les principaux outils.

### Le CO-Testeur

Cet appareil est fondamental en tabacologie (l'équivalent de l'appareil à tension en cardio-vasculaire ou de l'otoscope en ORL) Il permet de **mesurer le nombre de particules par million de monoxyde de carbone (CO)**. Ce taux est proche du taux d'intoxication à la nicotine et **permet donc d'adapter les thérapies de substitution nicotinique**. Il objective de manière chiffrée, la façon de fumer.



### La compréhension du cycle de PROCHASKA



Ce cycle est basé sur la **théorie du changement comportemental** (étapes correspondant aux différents stades de changement du fumeur). Il permet **l'identification d'étapes de motivation** avant que le fumeur décide d'arrêter de fumer. De cette compréhension découleront des attitudes d'aide très différentes.

### HAD (Hospital Anxiety and Depression)

Ce test permet de détecter et de chiffrer (sur 21 points), le **niveau d'anxiété et de dépression** à l'aide de 14 questions. Le cas échéant, il permet, associé à l'interrogatoire, d'orienter le patient vers son médecin ou son psychiatre.

## La balance décisionnelle

Ce sont des questions ouvertes posées au patient qui permettent d'explorer les arguments en faveur du changement. Les 2 plateaux de la balance peuvent être résumés par 4 questions (Quels avantages et inconvénients à fumer ? / Quels avantages et inconvénients à arrêter de fumer ?)



## Le mini questionnaire de Fagerström

### Test de Fagerström simplifié en deux questions

- Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3
- Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes	3
6 à 30 minutes	2
31 à 60 minutes	1
Après plus d'1 heure	0

Interprétation selon les auteurs :

- 0-1 : pas de dépendance ;
- 2-3 : dépendance modérée ;
- 4-5-6 : dépendance forte.

Il s'agit d'un test de **dépendance à la nicotine** et **d'aide à la prise en charge thérapeutique** pour l'accompagnement à l'arrêt (pour les traitements de substituts nicotiniques)

Il se présente sous forme de 2 questions :

- Combien de temps après vous êtes réveillé(e) fumez-vous votre première cigarette ?
- Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

## Le dossier de consultation de tabacologie

Véritable « Boîte à outils », ce dossier, publié par Santé publique France, est indispensable pour **aider et suivre un patient dans son arrêt**. Il comporte 8 pages que le candidat à l'arrêt doit remplir seul, souvent en salle d'attente, pendant environ une demi-heure. Au travers de questions, ce dossier permet de recenser un ensemble d'informations sur le patient (antécédents pathologiques, poids, statut et facteurs socio-économiques, histoire avec le tabac, bilan tabagique, autres consommations de drogues...) et ainsi lui proposer une prise en charge adaptée pour l'arrêt du tabac.

## Les applications



Je télécharge l'appli >

Elles sont utiles pour les patients qui le désirent, mais aussi pour l'accompagnant. Elles proposent et donnent **de l'information** (nombre de jours sans fumer, coût non dépensé, adresses des tabacologues proches de chez soi...) et **des conseils**. Certaines proposent un programme **d'accompagnement personnalisé** ainsi que des **méthodes** et des **tests** pour bien préparer sa démarche d'arrêt du tabac et augmenter ses chances de réussite. La plupart sont gratuites. (exemples : *Tabac Info Service, Smoke free, Smokkiten, Stop-tabac.ch, Kwit, Quit now ...*)

Pour télécharger l'application tabac info service [Cliquez ici](#)

Octobre 2021