

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



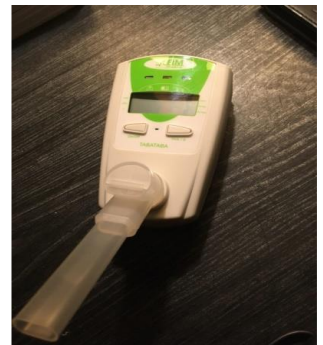
De quoi parle-t-on ?



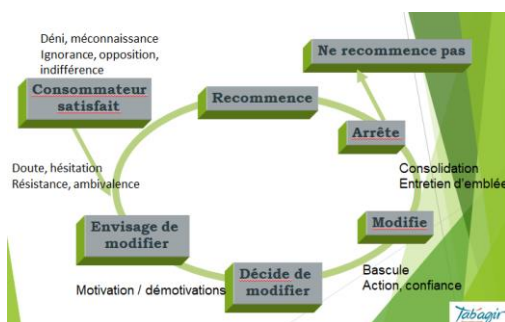
Les outils ont pour objectif d'aider à **cerner les principales causes de la dépendance** que sont le produit (pharmacologique), les comportements (rituels, gestuels, habitudes répétitives et ancrées sur des années) et les différents aspects psychologiques. Cette fiche fait le point sur les principaux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