

Votre patient fume?

Marie-Christine Servais
Infirmière clinicienne tabacologue

Sommaire

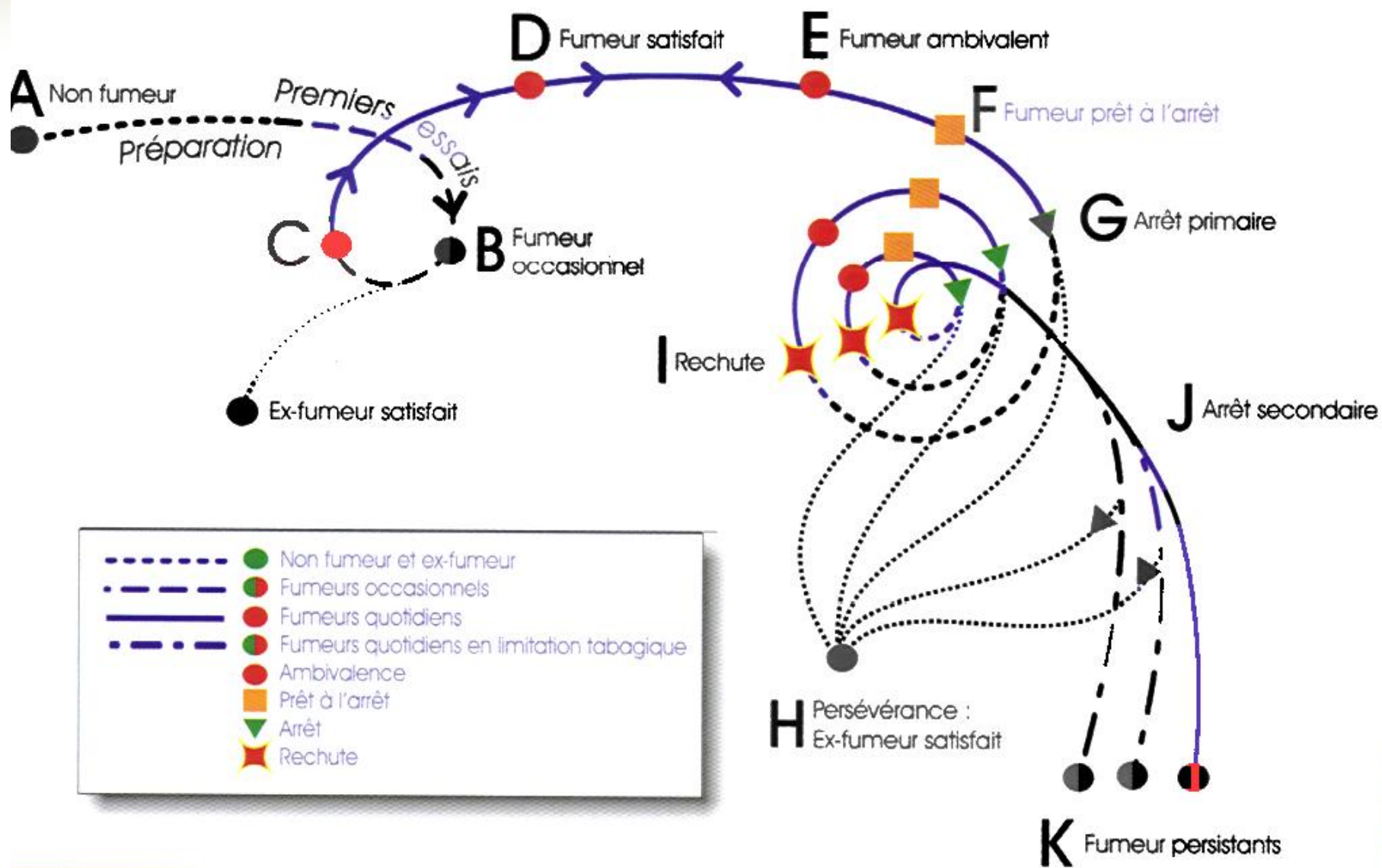
- Le cycle du fumeur
- La dépendance
- Aides au sevrage
- Rôle du soignant
- Hôpital sans tabac
- Conclusions



L'abord du fumeur

CYCLE D'INITIATION

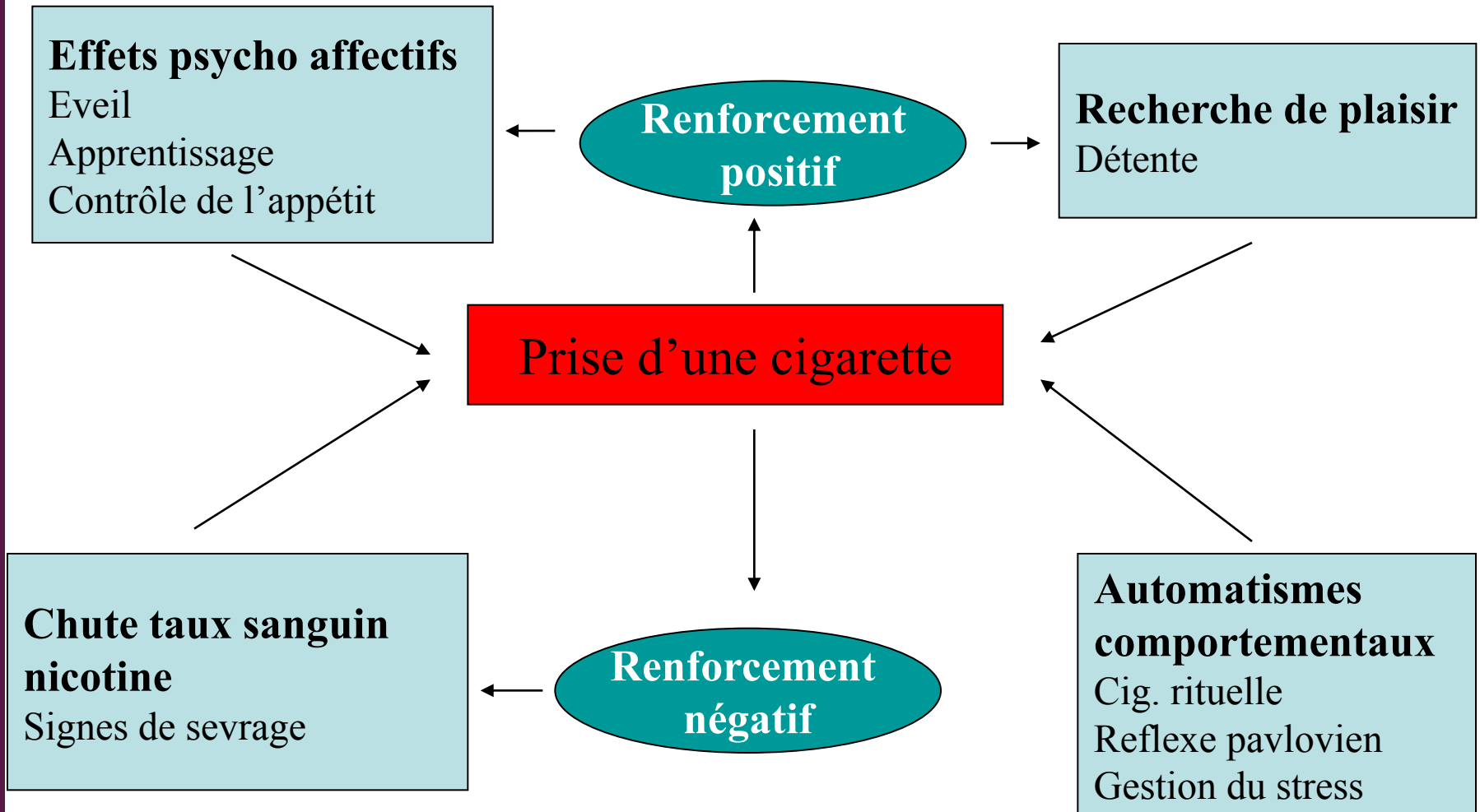
CYCLE D'ARRÊT





La dépendance

Stimuli conduisant à la prise d'une cigarette



Tabac = 3 dépendances

- Le tabac induit une dépendance physique

Nicotine = drogue dure

- Dépendance comportementale
 - * Habitudes
 - * Conditionnement
- Dépendance psychologique
 - * Plaisir, compagnie, pauses, ...

Dépendance physique

Nicotine = drogue dure

- Alcaloïde présent dans feuilles tabac
 - Drogue psychotrope
 - Agit sur le système nerveux
 - * Récepteurs nicotiques de l'Ach (nAChR $\alpha_4\beta_2$)
 - * Libération cathécolamines
- ↳ - *En un an, à 5 cigarettes/semaine*
- *Shoot au cerveau (7-10")*
- *1 dizaine de shoots/ cigarette*

Test de Fagerström simplifié

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

Dans les 5 premières minutes	3
Entre 6 et 30 minutes	2
Entre 31 et 60 minutes	1
Après 60 minutes	0

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

Interprétation

<2 non dépendant
2-4 dépendant
>4 très dépendant

Symptômes de sevrage

DSM IV

- Besoin impérieux de nicotine
- Irritabilité, nervosité, frustration, agressivité
- Dysphorie ou humeur dépressive
- Anxiété
- Difficultés de concentration
- Agitation
- Insomnie
- Ralentissement rythme cardiaque
- ↗ appétit



Les aides au sevrage

Aide pharmacologique

Timbres (patches)

24h / 16h



Différents dosages

Formes orales

Gommes



Pastilles sublinguales

Pastilles à sucer



Inhaleurs

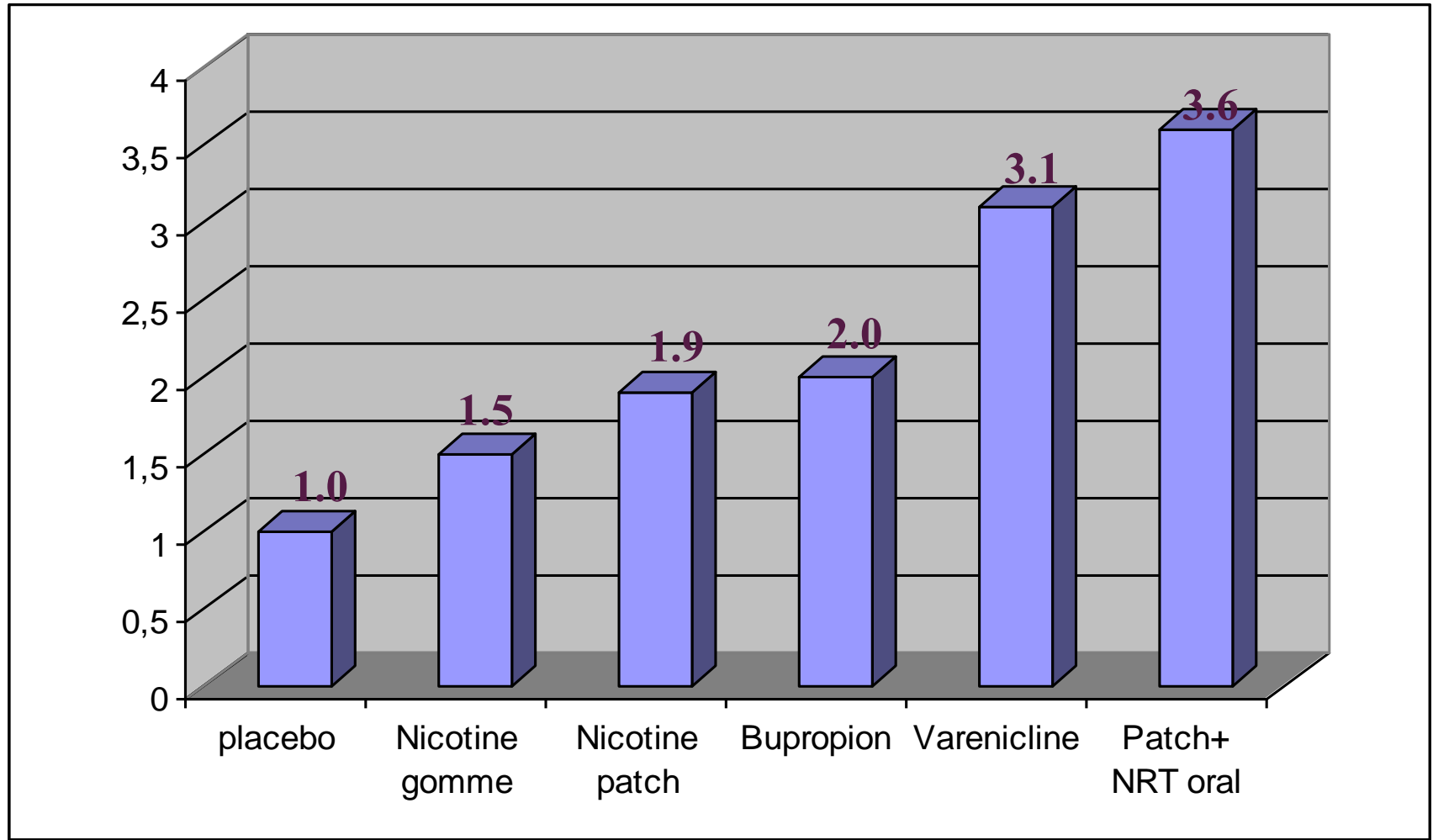


Différents dosages

Champix® - Zyban®



Taux abstinance à 6 mois/placebo



2008 Fiore for US surgeon general

Aides de soutien

Médecines alternatives

Ces méthodes n'ont pas prouvé leur efficacité au point de vue scientifique. Néanmoins, elles peuvent convenir à certains fumeurs.

- **L'hypnose** : *par suggestion directe ou indirecte*
- **L'acupuncture**
- **L'homéopathie**
- **Auriculothérapie** : *Stimulation des points réflexes situés au niveau de l'oreille au moyen d'aiguilles stériles, d'aimants ou de projections de laser.*
- **Phytothérapie** : *Médication à base de plantes*
- **La sophrologie**
- ...

Aides au sevrage

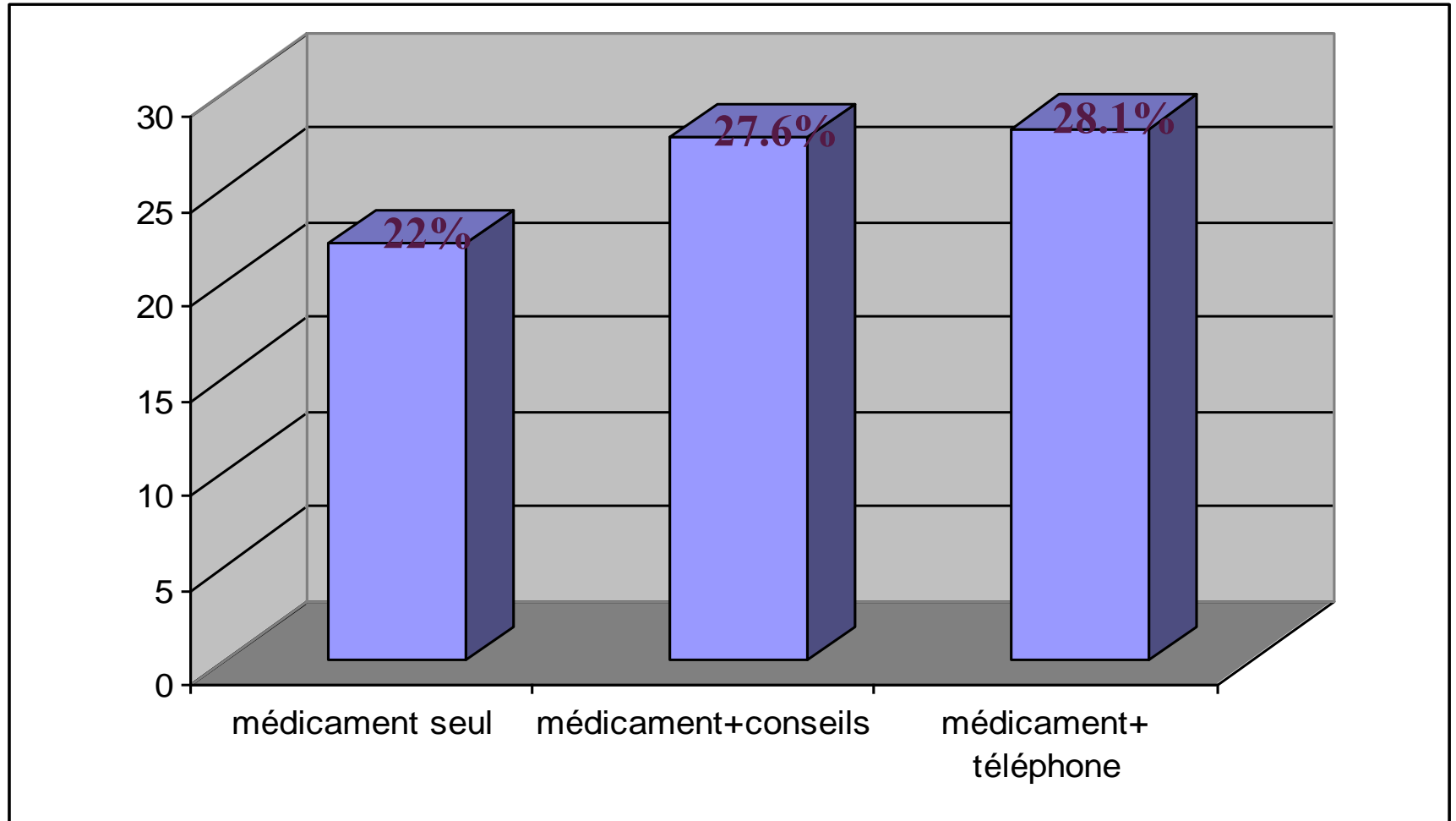


- Ligne Tabacstop
- Plan de 5 jours
- Tabacologues/ Centres d'Aide aux Fumeurs
 - Consultations individuelles
 - Remboursées par INAMI depuis 1^{er} octobre 2009



1 ^{ère} consultation (45')	30 €	Remboursement 8 consultations sur 2 années civiles
Consultations suivi (30')	20 €	
Femmes enceintes	30€	8 consultations par grossesse

Taux d'abstinence estimé à 6 mois



2008 Fiore for US surgeon general



Le rôle du soignant

La stratégie des "5 A"

1. **Ask.**
Demander statut tabagique à **chaque** patient
2. **Assess.**
Evaluer la motivation à tenter un arrêt du tabac
3. **Advise.**
Donner un conseil d'arrêt clair bref et aussi personnalisé que possible
4. **Assist a quit attempt.**
Accompagnement de l'arrêt
5. **Arrange follow-up.**
Suivi de l'ex fumeur:
prévoir une consultation endéans les 3 semaines

Ask

Identifier systématiquement le statut tabagique

↪ demander à **chaque** patient = puissant signal au patient sur l'importance de ne pas fumer pour des raisons de santé.

- * Fumez-vous?
- * Combien? Quand? ...

Assess

- Evaluation de la motivation à l'arrêt
 - * Souhaitez-vous arrêter de fumer?
 - * Quand?

Advice

- **Le conseil d'arrêt** et l'**intervention brève** ont une efficacité prouvée
 - * Donner un conseil d'arrêt clair bref et aussi personnalisé que possible

Accompagnement

Suivi

CAF/ Tabacologue

```
graph LR; A[Accompagnement] --> C[CAF/ Tabacologue]; B[Suivi] --> C;
```

Rôle du soignant:

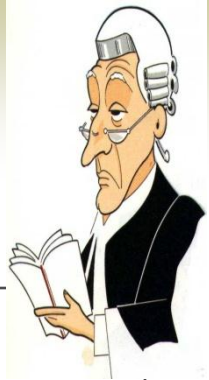
- Soutien
- Identification des symptômes de sevrage
- Appliquer TSN



L'Hôpital sans Tabac



Contexte légal



- Loi sur la protection des travailleurs contre la fumée de tabac - (AR du 19/01/05)
- AR portant sur l'interdiction de fumer dans les lieux publics et les lieux de travail (AR du 22/12/09)

Hôpital = lieu d'exemplarité des professionnels

- « La crédibilité des messages de santé aux yeux du public passe par leur respect par ceux-là même qui les formulent »*
- « Leur attitude si elle est public peut affaiblir le travail d'éducation et d'information qui se fait par ailleurs »*
- « L'hôpital a le devoir d'offrir un environnement sain »

* Brücker G, Borgne A, Sandrin Berthon B, Tessier S. **Guide de l'hôpital sans tabac**. Ed. CFES



CHARTRE

HOPITAL SANS TABAC

- 1** Mobiliser les décideurs. Sensibiliser tous les personnels. Informer les usagers.
- 2** Mettre en place un comité de prévention du tabagisme. Définir une stratégie et coordonner les actions.
- 3** Mettre en place un plan de formation des personnels et les former à l'abord du fumeur.
- 4** Prévoir l'aide au sevrage, organiser la prise en charge adaptée et le suivi du fumeur dépendant.
- 5** Etablir un plan d'aménagement des zones fumeurs à distance des lieux de soins et d'accueil.
- 6** Adopter une signalétique appropriée : panneaux, affiches... Supprimer toute incitation au tabagisme : cendriers, vente du tabac...
- 7** Protéger et promouvoir la santé au travail de tous les personnels hospitaliers.
- 8** Multiplier les initiatives pour devenir un Hôpital Promoteur de Santé.
- 9** Renouveler les campagnes d'information. Assurer la continuité et se doter des moyens d'évaluation : assurance qualité, accréditation.
- 10** Convaincre d'abord, contraindre si besoin. Etre persévérant !



Conclusions

Soigné

- L'arrêt du tabagisme est une **priorité de santé**.

Il s'agit de la première cause de mortalité et morbidité évitable dans les pays développés.

- L'arrêt du tabac est une démarche personnelle, pour laquelle la motivation est l'élément déterminant

Soignant

- L'arrêt du tabac est une démarche d'accompagnement, de collaboration, entre le F et le soignant.
- L'abord du fumeur requière une prise en charge adaptée à son statut, à sa motivation, au contexte par une équipe multidisciplinaire, où chaque soignant a son rôle à jouer.

LE TABAC N'EST PAS UNE DROGUE !

