



SEVRAGE TABAGIQUE EDUCATION THERAPEUTIQUE

Mme BOUTANT Marie-Laure, CHU Limoges
Infirmière en cardiologie
DU Educ. thérapeutique
DIU Tabaco.

RAPPELS SUR LE TABAGISME EN FRANCE

Contexte:

Le tabagisme est un **enjeu majeur** de santé publique:

- près de 15 millions de fumeurs quotidiens
- 78000 décès/ an en France
- 1ère cause de mortalité évitable (avant 65 ans)
- mortalité par cancer (45 000 décès/an)
- mortalité par maladies cardiovasculaires (16500 décès /an)

Le Haut Comité de Santé Publique considère la lutte contre le tabac comme une des **mesures prioritaires** en France.

TABAGISME

UNE MALADIE CHRONIQUE

UNE ADDICTION

Expression de trois formes de dépendance:

→ Une dépendance **physique**

→ Une dépendance **psychologique**

→ Une dépendance **comportementale**

DEPENDANCE PHYSIQUE

→ Induite par **la nicotine** (substance psychoactive) qui se fixe sur les récepteurs nicotiniques cérébraux

- ✓ libération de dopamine, noradrénaline et sérotonine
- ✓ effets de renforcement
- ✓ besoin irrésistible de fumer



Quand le taux de nicotine baisse, les symptômes de manque apparaissent

Les symptômes de manque

- ✓ irritabilité
- ✓ craving
- ✓ augmentation de l'appétit
- ✓ trouble de la concentration
- ✓ trouble de l'humeur (tristesse, anxiété)
- ✓ trouble du sommeil ...



 La dépendance physique se traduit par des symptômes de manque en l'absence de consommation de tabac ou de substitution nicotinique insuffisante

DEPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

- ✓ **d'intensité variable** d'un individu à l'autre
- ✓ dépend du plaisir apporté par « la réponse cigarette »
(gestion du stress, gestion des émotions...)



Renforcement de l'accroche psychologique au produit

DEPENDANCE COMPORTEMENTALE

→ C'est la **situation** qui va déclencher le **comportement**

- ✓ consommation réflexe, automatique, conditionnée

café ↔ cigarette

alcool ↔ cigarette

UNE PRISE EN CHARGE SPECIFIQUE

→ Exemple du service de **cardiologie**
lieux stratégiques pour initier, consolider et accompagner le sevrage.

- ✓ Repérage systématique du statut tabagique (DPU)
- ✓ Proposition systématique du conseil d'arrêt (conseil minimal)
- ✓ Proposition et délivrance et prescription de TSN
- ✓ Proposition et orientation vers consultations tabac par une infirmière tabacologue
- ✓ Développement **des ateliers collectifs d'aide au sevrage tabagique** (programme **ETP** validé / ARS)

EDUCATION THERAPEUTIQUE EN READAPTATION CARDIAQUE AMBULATOIRE

Conducteur d'atelier : **ENCOURAGER ET ACCOMPAGNER LE SEVRAGE TABAGIQUE**

Compétences recherchées : le patient doit être capable de :

- De comprendre les mécanismes d'intoxication, de dépendance et les dangers sanitaires liés au tabagisme
- D'identifier les différents dispositifs d'aide au sevrage tabagique
- D'initier un plan d'action de sevrage ou de réduction de son tabagisme

OBJECTIFS EDUCATIFS	CONSIGNES DONNEES AUX PARTICIPANTS	MESSAGES -CLES	METHODE PEDAGOGIQUE	OUTIL EDUCATIF	DUREE
Exprimer ses représentations sur le tabac	Parmi ses photos laquelle représente le mieux pour vous votre histoire avec le tabac ?	Nous avons tous une histoire différente avec le tabac. Chacun a déjà expérimenté ou non un arrêt, il n'y a pas d'échec dans les tentatives d'arrêt. Il n'est jamais trop tard pour arrêter !	La photo expression Choisir une photo qui représente le mieux pour soi le tabac. Présenter sa photo et expliquer son choix.	Photos	10 mn
Identifier les différents profils de fumeur	Quelles sont les situations significatives qui me conduisent à fumer ?	Les différents facteurs qui poussent à fumer : -automatisme -convivialité -stress -besoin /envie irrésistible (craving) -plaisir -concentration	Issu du test de Horn Choisir 1 ou plusieurs cartes Classement des cartes par rapport aux dépendances : -comportemental -physique -psychologique	Jeu de cartes vertes Test de Fagerstrom	15mn

Conducteur d'atelier : ENCOURAGER ET ACCOMPAGNER LE SEVRAGE TABAGIQUE

<p>Comprendre l'impact du tabagisme sur les vaisseaux et sur la santé d'une façon globale</p>	<p>Comment selon vous le tabac agit-il sur les vaisseaux ?</p> <p>Quels sont les organes concernés par le risque tabagique ?</p>	<p>Le tabac favorise le SPASME des artères et accélère le mécanisme de THROMBOSE (formation de la plaque d'athérome qui va obstruer la lumière de l'artère).</p> <p>Le tabagisme diminue le taux de bon cholestérol (HDL).</p> <p>Le monoxyde de carbone va peu à peu remplacer les molécules d'oxygène « asphyxiant » silencieusement l'organisme.</p> <p>Le tabagisme : « un risque à part » Absence de seuil d'intensité et de durée de consommation. Existence du risque même pour une consommation faible. Attention au tabagisme passif.</p> <p>Le tabac dégrade nos organes vitaux.</p>	<p>Le brainstorming, note tous les avis des participants, discussion, apport de connaissances</p>	<p>Paper board</p> <p>Poster sur les maladies liées au tabac</p> <p>CO testeur</p> <p>20 mn</p>
---	--	--	--	---

<p>Imaginer le bénéfice de l'arrêt</p>	<p>Quel serait pour vous le bénéfice principal ?</p>	<p>L'avantage qui est le plus déterminant pour la personne.</p> <p>Explorer la / les motivation(s) intrinsèques ; gagent de réussite dans le changement.</p> <p>Faire exprimer le discours changement</p> <p>Valoriser les bénéfices à l'arrêt : économie, respiration, goût, odorat, endurance physique, beauté(peau, dents, doigts), esprit de liberté...</p> <p>La volonté et la motivation ne suffisent pas toujours pour arrêter.</p>	<p>échelles analogiques d'importance, de confiance, de disposition</p> <p>Remplir les échelles Partager son point de vu</p>	<p>3 échelles analogiques</p>	<p>15 mn</p>
<p>Connaître les différents dispositifs d'aide à l'arrêt de tabac</p>	<p>Que connaissez-vous comme outils d'aide à la consommation de tabac ?</p> <p>Comment les avez-vous utilisés ?</p>	<p>TSN: TTT de 1^{er} intention+++ PATCHS OU TIMBRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Petits formats (7mg /24H) - Moyens formats (14mg/24h ou 10mg/16H) - Grands formats (21mg/24H ou 15mg/16H ... 25mg/16H) <p>FORMES orales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gommages - Pastilles - Inhalateur Spray buccal <p>Le vaporisateur personnel (cigarette électronique)</p> <p>Le choix doit être éclairé et attention au message donné : outil d'aide à l'arrêt +++</p> <p>TTT médicamenteux 2^{ème} intention +++ Varénicline / Bupropion</p> <p>AUTRES méthodes Thérapies cognitivo-comportementale Hypnose, acupuncture... Adapter le traitement pour trouver le bon dosage</p>	<p>Tour de table</p> <p>Tour de table</p> <p>Exposé interactif</p>	<p>Poster</p> <p>Echantillons</p> <p>Paper board</p>	<p>15 mn</p>
<p>Connaître les modalités d'utilisation des dispositifs de sevrage tabagique</p>	<p>Quels peuvent être les signes de sevrage et comment les soulager ?</p>	<p>Sous dosage : nervosité/ agitation, dépression, « craving », grignotage...</p> <p>Sur dosage : céphalées, nausées, palpitations...</p> <p>Posologie de base : 1mg nicotine/cigarette</p>	<p>Echanges d'expériences</p>	<p>Paper board</p>	<p>15 mn</p>

<p>Aider à repérer les situations à risques de rechute.</p> <p>Anticiper</p> <p>Déculpabiliser</p>	<p>Quelles sont les modalités de prescription et de remboursement ?</p> <p>Imaginez que vous avez arrêté de fumer, dans quelles situations la tentation serait la plus forte ?</p> <p>Comment anticiper ?</p> <p>Comment éviter/gérer les situations à risque</p>	<p>Prise en charge de 150 euros par année civile et par bénéficiaire. Remboursement par tranche de 50 euros. Prescription nominative sur ordonnance consacrée exclusivement aux TSN. Voir également PEC mutuelle et assurance complémentaire.</p> <p>Anticiper les situations à risque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitement - Positionnement - TSN formes orales +++ - Exercices de respiration, relaxation - Vaporisateur personnel... <p>Les rechutes ne doivent pas être considérées comme un échec mais comme une expérience à analyser pour mieux se connaître.</p>	<p>Tour de table</p> <p>Etude de cas</p> <p>« situations à risque »</p>	<p>Document ameli tabac de l'assurance maladie</p> <p>www.ameli.fr</p> <p>Paper bard</p>	<p>15mn</p>
<p>Exprimer son état d'esprit</p>	<p>Quels mon état d'esprit en fin de séance aujourd'hui vis-à-vis de l'arrêt du tabac ?</p>	<p>Valoriser Encourager le sentiment d'auto-efficacité « se sentir capable de .. »</p>	<p>Cartes « état d'esprit »</p> <p>Choisir une carte et s'exprimer sur son ressenti du moment</p>	<p>Cartes</p> <p>Paper board</p>	<p>15 mn</p>
<p>Clôture de la séance</p>	<p>Ce que l'on retient</p>	<p>Synthèse Questions diverses</p>	<p>Tour de table Remise de livrets FFCARDIOLOGIE</p>		<p>2 h au total</p>

<p>Aider à repérer les situations à risques de rechute.</p> <p>Anticiper</p> <p>Déculpabiliser</p>	<p>Quelles sont les modalités de prescription et de remboursement ?</p> <p>Imaginez que vous avez arrêté de fumer, dans quelles situations la tentation serait la plus forte ?</p> <p>Comment anticiper ?</p> <p>Comment éviter/gérer les situations à risque</p>	<p>Prise en charge de 150 euros par année civile et par bénéficiaire. Remboursement par tranche de 50 euros. Prescription nominative sur ordonnance consacrée exclusivement aux TSN. Voir également PEC mutuelle et assurance complémentaire.</p> <p>Anticiper les situations à risque :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitement - Positionnement - TSN formes orales +++ - Exercices de respiration, relaxation - Vaporisateur personnel... <p>Les rechutes ne doivent pas être considérées comme un échec mais comme une expérience à analyser pour mieux se connaître.</p>	<p>Tour de table</p> <p>Etude de cas</p> <p>« situations à risque »</p>	<p>Document ameli tabac de l'assurance maladie</p> <p>www.ameli.fr</p> <p>Paper bard</p>	<p>15mn</p>
<p>Exprimer son état d'esprit</p>	<p>Quels mon état d'esprit en fin de séance aujourd'hui vis-à-vis de l'arrêt du tabac ?</p>	<p>Valoriser Encourager le sentiment d'auto-efficacité « se sentir capable de .. »</p>	<p>Cartes « état d'esprit »</p> <p>Choisir une carte et s'exprimer sur son ressenti du moment</p>	<p>Cartes</p> <p>Paper board</p>	<p>15 mn</p>
<p>Clôture de la séance</p>	<p>Ce que l'on retient</p>	<p>Synthèse Questions diverses</p>	<p>Tour de table Remise de livrets FFCARDIOLOGIE</p>		<p>2 h au total</p>

STRATEGIE GLOBALE D'ACCOMPAGNEMENT VERS LE SEVRAGE

→ **L'hôpital est un lieu stratégique**, clé de voûte de notre système de santé

✓ chaque occasion de soin devrait être une opportunité pour le patient de se questionner sur sa consommation de tabac

✓ **Règle des 4 A**



ASK → demander si elle fume

ADVISE → conseiller l'arrêt

ASSIT → proposer une aide à l'arrêt

ARRANGE → s'assurer du suivi

ROLE INFIRMIER DANS LE SEVRAGE TABAGIQUE

La loi de modernisation de notre système de santé du **26 janvier 2016** a ouvert **aux infirmi(ère)s le droit de prescription des substituts nicotiques**



Quels outils dans cette nouvelle mission ?

APRES LE REPERAGE

→ **Evaluer** la dépendance **TEST DE FAGERSTROM**

Test de Fagerström simplifié

Interprétation

0 – 2 non dépendant

3 – 4 dépendant

5 – 6 très dépendant

- Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?
Dans les 5 minutes: 3 6 à 30 minutes: 2
31 à 60 minutes : 1 Plus de 60 minutes: 0
- Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?
10 ou moins: 0 11 à 20 : 1 21 à 30 : 2 31 ou plus: 3

RECHERCHER LES SOURCES DE MOTIVATION

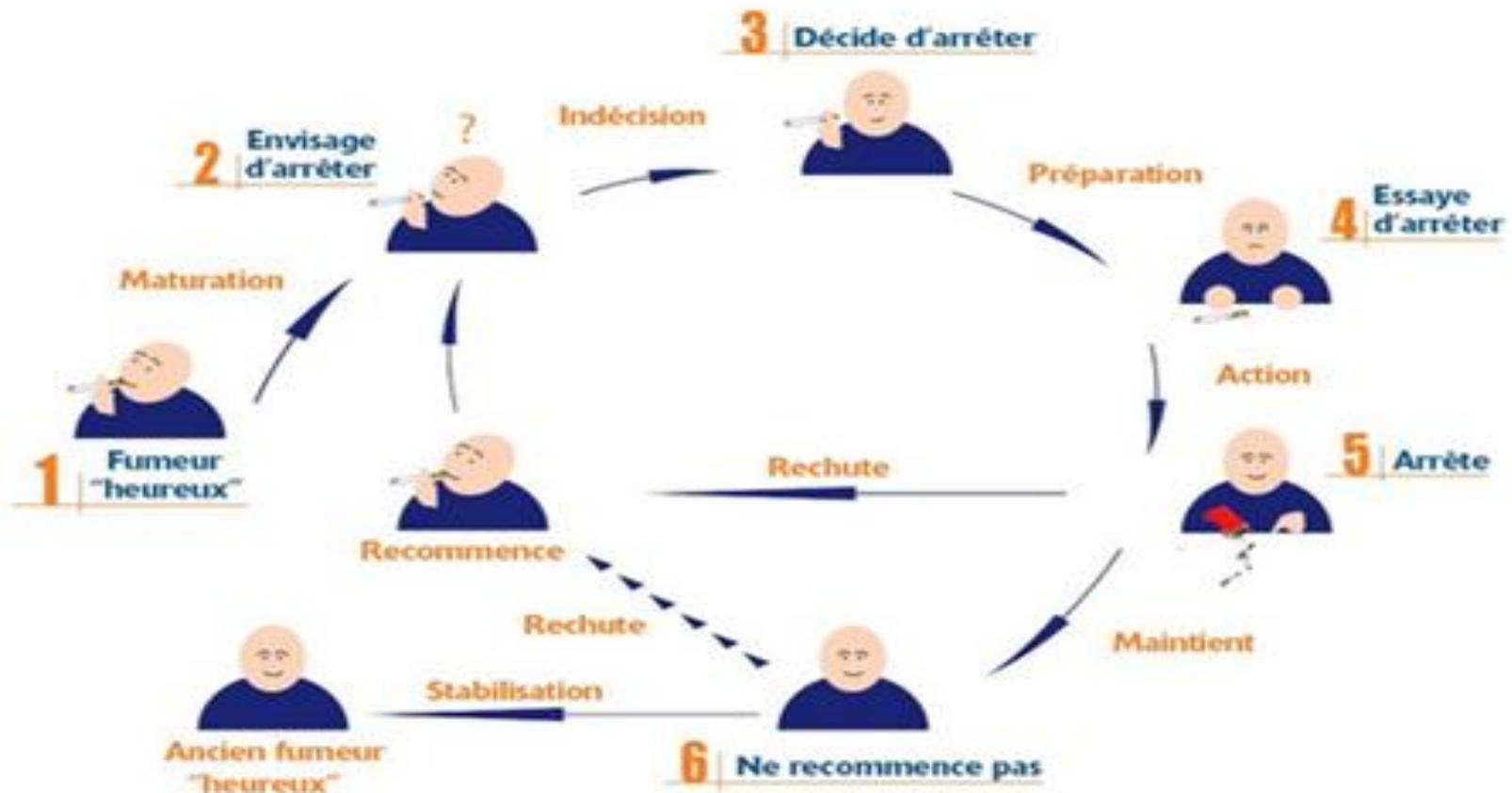
→ **Evaluer** l'importance dans l'arrêt

0 —————> 10

→ **Evaluer** la confiance dans l'arrêt

0 —————> 10

stades du changement de comportement Prochaska et Diclemente



→ Délivrer un **conseil d'arrêt**

« Arrêter de fumer est une décision importante que vous pouvez prendre pour votre santé »

« Je peux vous aider si vous le souhaitez »

→ Proposer une aide à l'arrêt ou à la réduction de tabac

STATUT TABAGIQUE ET TNS : PATCHS EN MG / FORMES ORALES (FO)					
Nombre de cig/jour		< 10 cig/j	11-20 cig/j	21-30 cig/j	> 30 cig/j
Délai entre le lever et la première cigarette	> 60 minutes	Rien / FO	10 ou 14 / FO	15 ou 21 / FO	25 ou (14+21) / FO
	30-60 minutes	Rien / FO	10 ou 14 / FO	15 ou 21 / FO	25 ou (14+21) / FO
	5-30 minutes	10 ou 14 / FO	15 ou 21 / FO	25 ou (14+21) / FO	25 ou (14+21) / FO
	0-5 minutes	10 ou 14 / FO	15 ou 21 / FO	25 ou (14+21) / FO	25 + 10 ou (14+21+14) / FO

Figure n° 3 Posologie des TNS selon le nombre de cigarettes fumées

TRAITEMENTS DE SUBSTITUTION NICOTINIQUE



Date :

Adresse/téléphone de l'établissement :	Nom/Prénom du bénéficiaire :
Numéro d'identification de l'établissement :	Âge :
Nom du prescripteur :	Poids :
Fonction :	
N° RPPS/ADEU :	
Téléphone :	

Patchs à la nicotine :

Collez le patch le matin sur une peau sèche, sans lésion cutanée ni tatouage et à la pilosité rare. Changez-le de place à chaque application. Gardez-le la nuit, sauf si cela entraîne des troubles du sommeil. Dans ce cas, enlevez-le au coucher et posez-en un nouveau le matin.

Dosage/24h	Posologie journalière	Durée du traitement
21 mg / 24h		
14 mg / 24h		
7 mg / 24h		

Dosage/16h	Posologie journalière	Durée du traitement
25 mg / 16h		
15 mg / 16h		
10 mg / 16h		

Gommes à mâcher :

Mâchez très lentement la gomme et placez-la entre la joue et la gencive pour la ramollir. La garder en bouche environ 30 minutes.

Dosage	Posologie journalière	Durée du traitement
2 mg		
4 mg		

Les comprimés/pastilles à sucer :

Placez entre la joue et la gencive et laissez fondre ou sucez très lentement.

Dosage	Posologie journalière	Durée du traitement
1 mg		
1.5 mg		
2 mg		
2.5 mg		
4 mg		

Les comprimés sublinguaux :

Placez sous la langue pour une absorption lente et régulière de la nicotine.

Dosage	Posologie journalière	Durée du traitement
2 mg		

Inhaleur :

Ne pas dépasser 12 cartouches par jour.

	Posologie journalière	Durée du traitement
Cartouche		

Spray buccal :

Faire 1 pulvérisation à chaque envie de fumer, sans dépasser 2 pulvérisations par prise. Ne pas dépasser 4 pulvérisations par heure.

	Posologie journalière	Durée du traitement
Pulvérisation		

En cas de sous-dosage, vous pourrez ressentir des envies irrépressibles de fumer, de la nervosité, de l'irritabilité, de la frustration, de la colère, des fringales, etc.

N'hésitez pas à en parler à votre professionnel de santé.

Observations :

Signature et tampon

Date de la prochaine consultation (si proposée) :

ORGANISER LE SUIVI

- Orienter vers l'infirmière tabacologue
- informer sur les dispositifs d'accompagnement
 - ✓ équipe ELSA (équipe de liaison et de soins en addictologie)
 - ✓ médecin traitant
 - ✓ pharmacie
 - ✓ tabac info service **3989**
- informer sur les thérapies complémentaires
 - ✓ Cohérence cardiaque
 - ✓ hypnose
 - ✓ TCC

MESSAGES CLES

- ❖ Aborder la question du tabagisme est l'affaire de tous et doit être systématique
- ❖ Il n'est jamais trop tard pour arrêter
- ❖ Les TSN sont des TTT de première intention
(patchs+FO +++)
- ❖ Il est possible de fumer avec un TTT de substitution nicotinique
- ❖ Il n'y a pas de contre- indication aux TSN

MESSAGES CLES (suite)

- ❖ Le vapotage est moins dangereux que le tabagisme
- ❖ Fumer réduit l'efficacité de nombreux TTT et accroît les complications chirurgicale
- ❖ Il n'y a pas d'échec dans les tentatives d'arrêt
- ❖ Arrêter de fumer améliore la qualité de vie

MERCI DE VOTRE ATTENTION

