



Moi(s) Sans Tabac 2018

3^{ème} édition

Les stratégies efficaces dans l'arrêt du
tabac



En novembre,

on arrête

ensemble.

Les stratégies efficaces dans l'arrêt du tabac

➤ Méthodes validées

Un fumeur aura plus de chances d'arrêter s'il est accompagné par un professionnel : médecin, infirmier, psychologue... La prise en charge repose sur l'accompagnement et le soutien psychologique, le médecin traitant étant l'acteur clé pour l'assurer.

Pour les patients dépendants, les substituts nicotiques sont indiqués en première intention (timbres , gom , comprimé , microtab , inhalateur), X 2 chances de réussite au sevrage.

- D'autres outils ont une efficacité démontrée :
 - l'entretien motivationnel (vise à susciter puis à soutenir la motivation au changement) ;
 - les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) (nécessitent une formation spécifique) ;
 - le soutien téléphonique ([ligne Tabac info service : 3989](tel:3989)) ;
 - les outils d'autosupport (site tabac-info-service.fr).

- En seconde intention:
 - Le ZYBAN (BUPROBION) : action centrale , pratiquement plus utilisé car trop de contre-indications et d'effets secondaires : en 2eme intention ; sur prescription
 - Le CHAMPIX (VARENICLINE) : action centrale , en 2eme intention , sur prescription .

➤ Méthodes alternatives ou complémentaires , non validées mais qui sont bénéfiques dans le sevrage pour la gestion du stress , de l'anxiété , troubles du sommeil...

- L'homéopathie , l'acupuncture , l'hypnose , la sophrologie ...

Les stratégies efficaces dans l'arrêt du tabac

➤ Et la vapoteuse?

Si la HAS ne préconise pas de proposer la vapoteuse comme alternative à l'arrêt, elle propose de soutenir le fumeur souhaitant utiliser la vapoteuse dans le cadre d'une démarche d'arrêt du tabac

Les stratégies efficaces dans l'arrêt du tabac

➤ Et la réduction?

Elle peut être une étape intermédiaire pour les patients qui ne sont pas prêts à arrêter. Elle peut permettre d'atteindre l'abstinence si elle est accompagnée et associée à des TNS.

➤ Et l'arrêt temporaire?

Il justifie une aide spécifique. Il est recommandé lors d'une grossesse ou d'une intervention chirurgicale pour réduire les risques obstétricaux ou péri-opératoires. Cela peut constituer un levier pour une démarche d'arrêt ultérieure.

Stratégies efficaces :

Focus sur les substituts nicotiques

➤ Formes de substituts nicotiques

- Les substituts nicotiques peuvent prendre la forme de patches, gommes à mâcher, comprimés à sucer, inhalateurs, sprays buccaux.

➤ Remboursement des substituts nicotiques par l'AM

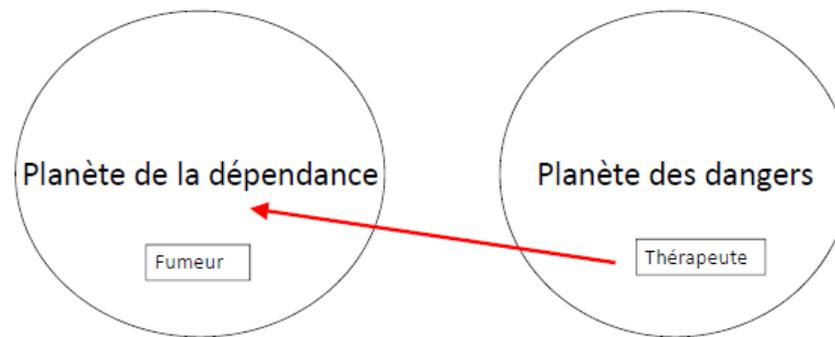
- Forfaits de remboursement de l'assurance maladie pour toutes et tous de 150 € par année civile, sur la base d'une prescription.
- Depuis 2018, certains de ces traitements (des gommes à mâcher et des patches) ne sont plus pris en charge dans ce forfait car ils sont désormais remboursables à 65 % comme n'importe quel médicament. Les complémentaires santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments. Cette prise en charge permet de supprimer l'avance de frais chez le pharmacien, nécessaire dans le cadre du forfait, et d'avoir le même tarif dans toutes les pharmacies pour ces traitements.
- Les CSAPA peuvent délivrer une amorce de substituts nicotiques, sous réserve de financements dédiés.

Contre indications (CI) temporaires à l'arrêt du tabac et co addictions

- Dépression majeure caractérisée : CI temporaire à l'arrêt
- Priorité à la substitution sur l'addiction aux opiacés quand il y a association morphiniques-tabac
- Tabac et cannabis : informer le patient par le système DDID de l'entretien motivationnel (DDID : Demander si le patient veut l'information, Demander ce qu'il sait du sujet, Informer le patient, Demander ce qu'il pense de l'information)
- Échéance intellectuelle à court terme (moins de deux mois) type examen ou concours
- Pour les patients psychiatriques, la probabilité de réussite est faible (schizophrénique, bipolaire...) : c'est long et difficile. Laissez les suivre leur parcours !

Stratégies d'actions et outils

Posture



Les fumeurs fument pour vivre et non pour mourir

Aller là où est le fumeur: c'est de là que l'on peut être entendu !

Le tabac, « béquille » du fumeur

Théorie du comportement planifié

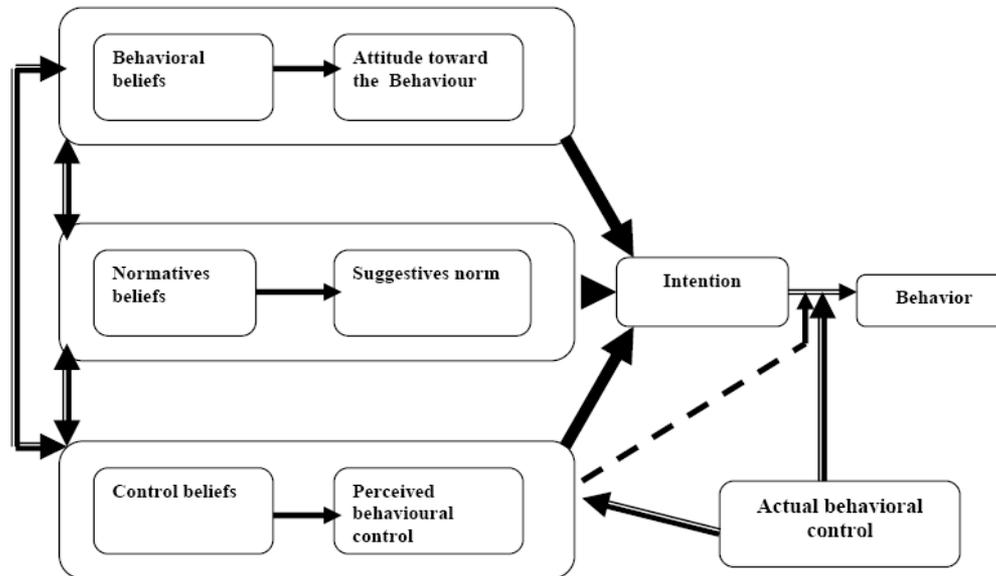


Figure 11: Théorie du comportement planifié

Source : (Ajzen, 2006, e-test).

Identifier les stratégies d'actions

➤ Le tabac à l'épreuve de la promotion de la santé

- **Elaboration de politique publique**
 - Augmentation du prix du tabac
 - Interdiction de publicité pour les industries
 - Réglementation
- **Développer les environnements favorables**
 - Campagne autour du tabagisme passif
 - Amélioration des conditions de vie/travail
- **Renforcement de l'action communautaire**
 - Participation de la communauté aux actions et décisions
- **Renforcement des comportements individuels**
 - Développer les Compétences psychosociales
 - Améliorer la compréhension de sa consommation et accompagner le fumeur dans ses motivations à l'arrêt
- **Réorientation des systèmes de soins**