



Union
Professionnelle des Psychologues
Cliniciens
Francophones et germanophones

***L'arrêt du tabac :
Comment en parler à nos patients ?***

Michaël Luca
Tabacologue
Psychologue clinicien



Pourquoi en parler ?

- « Il n'y a pas de fumeur heureux »
- Légitimité en qualité de professionnel de la santé
- Le poids d'une intervention minimale peut être maximal



En parler, quelles conséquences?

- Peur de casser une alliance thérapeutique : un mythe
- Renforcement du lien
- Un devoir professionnel



Comment en parler ?

- Une intervention courte
- Si le patient souhaite de l'information, il est primordial de la lui donner



Que faut-il donner comme information?

- Expliquer ce qu'est la dépendance nicotinique
- Investiguer la dépendance nicotinique :
 - Test de Fagerström :
 - En 2 ou 6 questions

(Référence: Heatterton et coll., 1991 , Fagerström 2012)

Test de Fagerstrom en six questions

1. Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?

a. Dans les 5 minutes	3
b. 6 - 30 minutes	2
c. 31 - 60 minutes	1
d. Plus de 60 minutes	0
2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (ex. : cinémas, bibliothèques)

a. Oui	1
b. Non	0
3. À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

a. À la première de la journée	1
b. À une autre	0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

a. 10 ou moins	0
b. 11 à 20	1
c. 21 à 30	2
d. 31 ou plus	3
5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

a. Oui	1
b. Non	0
6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

a. Oui	1
b. Non	0

Interprétation selon les auteurs :

- entre 0 et 2 : pas de dépendance ;
- entre 3 et 4 : dépendance faible ;
- entre 5 et 6 : dépendance moyenne ;
- entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte.

Test de Fagerström simplifié en deux questions

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes	<small>Texte</small> <small>Texte</small> 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.



Que faut-il donner comme information ?

- Information sur la dépendance nicotinique → Déculpabiliser et motiver
- Contrer la dépendance nicotinique par des substituts nicotiques et/ou une aide médicamenteuse
- Et en dehors des substituts nicotiques et de l'aide médicamenteuse ?
- Aller chercher l'aide d'un professionnel



Quelle aide ?

- En parler à son médecin traitant, s'il est tabacologue
- En parler avec un tabacologue:
 - Tabacstop
 - 0800 111 00
 - App tabacstop
 - www.tabacstop.be
 - Annuaire des tabacologues:
 - <https://repertoire.fares.be>



Comment en parler à nos patients ?

EN CONCLUSION ?



Comment en parler à nos patients ?

Séance Q/R



Comment en parler à nos patients ?

Merci pour votre écoute !