



MODULE M2 ADDICT.FREE



OBJECTIF M2 : EVALUER

LES OUTILS DE SUIVI

LES COMPETENCES A ACQUERIR

RAPPEL DES PRINCIPAUX EFFETS PHYSIOPATHOLOGIQUES DE LA CIGARETTE	Images des effets de la nicotine sur les émotions Images des effets de la fumée sur le cœur-poumon La mesure du CO expiré (CO testeurs) Évolution du VEMS en fonction de l'âge / fumeurs F/ NF	Commenter les résultats de l'évaluation finale des connaissances du fumeur 20 Questions / réponses Note > 10 Savoir mesurer le taux de Co expiré Connaître l'équivalence en cigarette fumées
EVALUER L'AMBIVALENCE A SE SEVRER IDENTIFIER UN PROFIL DE MOTIVATION TESTS D'EVALUATION DE LA MOTIVATION	Test de la balance décisionnelle Identifier l'ambivalence dans le livre "L'ENNEMIE" Test d'Évaluation numérique, Test de Lagrue Test des Priorités du fumeur en 2015 Schéma d'identification des composantes de la motivation à changer Exemple de plan d engagement du fumeur à changer	Identifier les manques d'une ou des composantes de la Motivation Renforcer les composantes faibles Définir un profil de motivation Valider un plan d'engagement Mener un entretien motivationnel Inconvénients / Avantage du statu Quo Les raisons de changer / Ou quand comment Évoquer les conséquences extrêmes
REFORCER L'ENGAGEMENT A CHANGER IDENTIFIER UN "DISCOURS CHANGEMENT"	L'Entretien Motivationnel avec le fumeur d'après S. Rollnick et W R Miller	
EVALUER LES DEPENDANCES DU FUMEUR	Test de Fagenstrom adulte / adolescent Nombre de Paquets / Années de cigarettes fumés Schéma de la sévérité de la dépendance à la nicotine Test de Horn, Test de Beck	Évaluer le poids respectif des dépendances Commenter le rapport entre la consommation / et les émotions / 24 h
EVALUER LES MODALITES DE LA FUME / 24 H OU, QUAND, COMMENT, POURQUOI ? IDENTIFIER LES SITUATIONS PUIS LES EMOTIONS A L'ORIGINE DE LA CONSOMMATION	Vidéo de "fume" réalisée par le coach Le journal du fumeur sur smartphone	Commenter une Vidéo de "fume" (situation, gestuelle, associations) Reconnaître les cigarettes de plaisir et les automatiques/ 24 H avec le JDF Commenter la gestion des situations et de sa "fume" en fonctions des émotions
IDENTIFIER LES EMOTIONS NEGATIVES AUTOMATIQUES / 24 h	Le journal du fumeur (JDF)	Savoir nommer, requalifier les émotions négatives automatiques et reformuler des réponses plus adaptées
IDENTIFIER LES FACTEURS (DE) FAVORABLES AU SEVRAGE. LES BENEFICES / LES RISQUES PRINCIPES DE SEVRAGE ET DE GUIDAGE "BEST"	Tableau de sévérité du tabagisme Test de Beck Test AUDIT ou FACE (polyaddiction) Tableau des Risques / Bénéfices à long terme Tableau de la prise en charge du sevrage en 3 temps Le site "BEST" et l'Application smartphone	Évaluer les risques de santé d'un fumeur Évaluer une IMC / TA / Estimer l'activité physique du fumeur / J / J7 Bonne pratique du site et du transfert des données du fumeur au coach



DEFINITION DU FUMEUR "HESITANT" M2

Par définition hésitant signifie "être dans un état d'incertitude, un état d'indécision qui empêche ou retarde l'action". A ce stade de son parcours, le fumeur est conscient des plaisirs apportés par la pratique régulière de sa "mauvaise habitude" mais aussi des risques potentiels à consommer régulièrement un produit néfaste à sa santé. Dans le modèle de Prochaska * schéma) qui schématise le cycle des fumeur il se situe au début du parcours dans un statu quo qui peut persister des années, voire des dizaines d'années avant d'évoluer vers les stades suivants jusqu'à l'arrêt définitif.

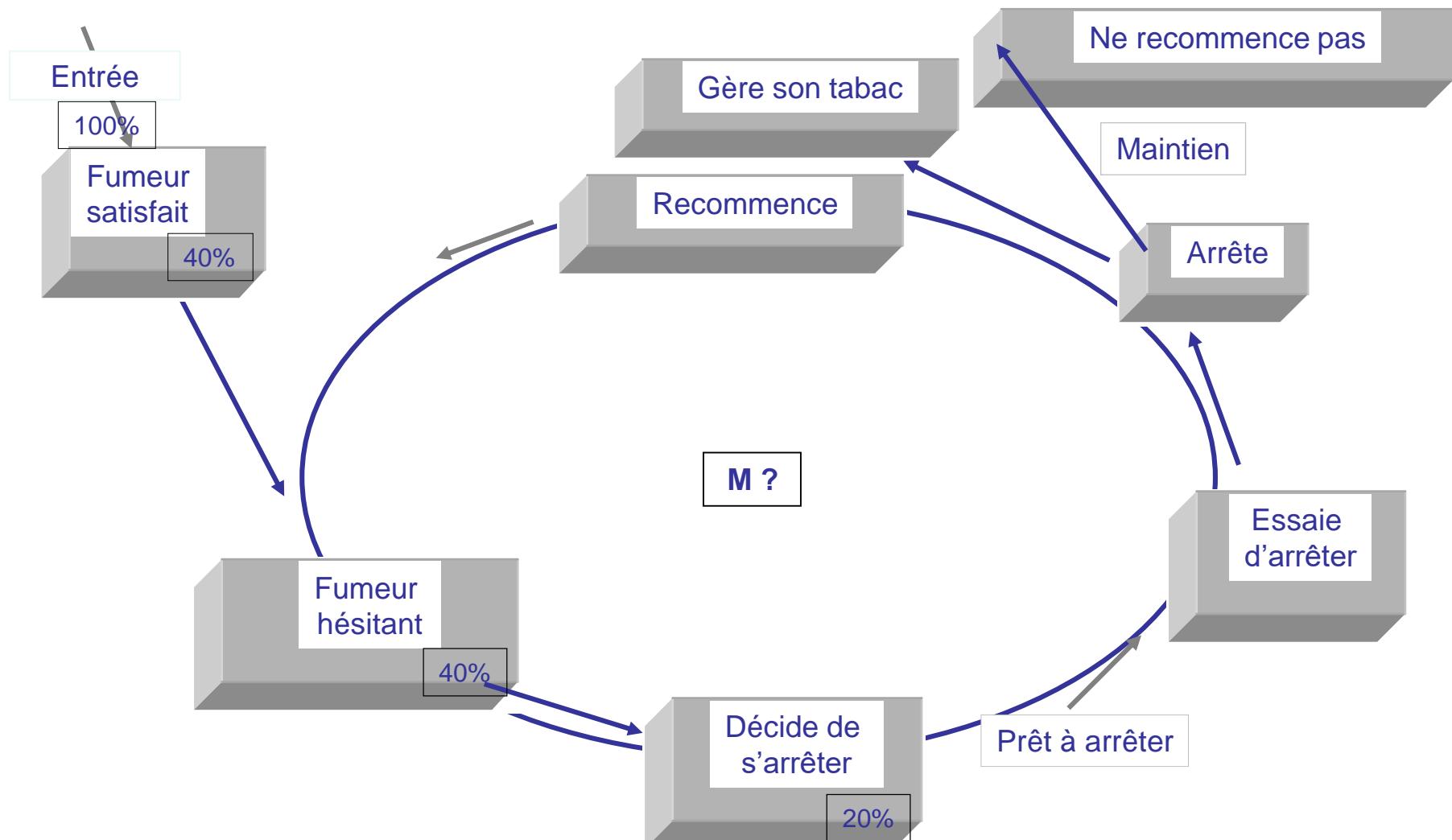
Hésitant car dans une situation d'ambivalence vis-à-vis de son tabagisme

Le comportement du fumeur évolue constamment dans l'instant et la durée avec des adaptations en fonction de son environnement et de son état émotionnel. La cigarette permet d'amortir l'hyper fluctuation émotionnel fréquente chez les fumeurs en le rendant moins vulnérable à cet environnement tout en facilitant l'expression verbale de ses sentiments. Toutes tentatives de sevrage s'accompagnent rapidement d'un mal être (manque, envie, pulsion) qui conduit à la reprise immédiate de la cigarette. L'ambivalence du fumeur face au sevrage est entretenue par sa (mé)connaissance des risques de santé potentiellement graves ou invalidants à venir et qu'il sous estime toujours ou qu'il n'envisage qu'à très long terme.



DEMANDER AU FUMEUR DE DECRIRE SON PARCOURS

Adapté de : Prochaska Di Clémentine Am. Psychologist 1999,47:1102



DEMANDER AU FUMEUR DE SE SITUER ACTUELLEMENT SUR CETTE SPIRALE



LES OBJECTIFS D'UN COACH DE FUMEUR "HESITANT" M2

Objectif 1. Faire 'émerger' l'ambivalence du fumeur face au sevrage de la cigarette

Le premier objectif du module M2 est de faire émerger l'ambiguïté du fumeur, puis de la lui faire reconnaître avant d'envisager avec lui les moyens de le motiver pour lui permettre de changer de comportement. Pour cela on peut s'aider au début de l'E M de Test comme celui de la "balance décisionnelle".

Objectif 2. Évaluer puis renforcer la motivation du fumeur à changer de comportement

Le second objectif sera d'évaluer la motivation du fumeur. L'évaluation se fait à partir de Questionnaires. Validé ou d'auto questionnaire mesurant les composantes de la motivation à l'aide d'échelle numérique (désir, capacité, date du changement). Ces tests peuvent être réévalués au cours du sevrage et comparés avec les tests initiaux. Motiver le fumeur nécessite de connaître les failles de sa motivation c'est-à-dire celles de ses composantes et ce pour les renforcer. Renforcer sa confiance en lui et l'estime de soi.

Objectif 3. Évaluer les dépendances du fumeur à la cigarette.

Le troisième objectif est d'évaluer le poids de la triple dépendance du fumeur (physique, gestuelle, psycho-comportementale) a l'aide de tests et d'en suivre évolution au cours du sevrage. L'évaluation du comportement nécessite de requalifier les réponses inadaptées aux stress et aux émotions négatives automatiques, mais également de dépister un état dépressif, une double addiction, une pathologie débutante chez les sujets à risques (professionnel, génétique).

Objectif 4. Informer le fumeur des bénéfices d'un sevrage tabagique avant 35 ans

Rappeler les facteurs favorables et défavorables au sevrage , les 5 pathologies à hauts risques et les plus fréquentes chez le fumeur régulier dépendant. Rappeler les bénéfices du sevrage (complet ou partiel) sur les organes vitaux du fumeur.

Objectif 5. Informer le fumeur des moyens de sevrage et d'un suivi sur 12 mois au moins

Le programme M2 présente en 2 parties : 1 Le sevrage de la dépendance à la nicotine sur 1 à 3 mois en moyenne, puis celui-ci obtenu 2 Le sevrage de la dépendance comportementale de 3 à 12 mois. Le programme M2 permet de préparer J0 et un sevrage confortable, adapté à chaque fumeur, autogéré par le fumeur en partie ou en totalité. En cas de recherche d'informations complémentaires ou de rechute le fumeur M2 peut accéder aux modules M3 et M5.



FAIRE EMERGER L'AMBIVALENCE DU FUMEUR- EVALUER SA MOTIVATION

Comprendre l'ambivalence du fumeur ,connaître sa motivation à changer de comportement est nécessaire avant de débuter un sevrage, pour cela on utilisera de préférence en télé conseil le mode de l'entretien motivationnel (L'EM) qui peut s'appliquer comme en face à face Le premier objectif du module M2 est de faire émerger l'ambiguïté du fumeur, puis de la lui faire reconnaître avant d'envisager avec lui les moyens de le motiver pour lui permettre de changer de comportement.

Pour cela on peut s'aider au cours de l'EM de Test comme celui "de la balance décisionnelle". Ce test consiste à demander au fumeur de lister les avantages et les inconvénients respectifs pour lui à continuer et ou à arrêter de fumer. Chaque critère retenu sera "pondéré", évalué par le fumeur de 0 à10 selon le principe déjà utilisé dans l'échelle de motivation. A la fin de cet exercice, qui cherche à faire constater au fumeur son attitude ambivalente vis-à-vis du tabac, on lui demandera de faire le total dans chaque colonne (A -I) puis de calculer la différence des totaux. Ce résultat final sera commenté avec le fumeur et par rapport à son comportement tabagique habituel .

L'évaluation de la motivation du fumeur à arrêter de fumer repose sur une échelle numérique simple échelonnée de 0 à 10 (0 signifie je n'ai absolument pas envie d'arrêter de fumer -10 Je suis fermement décidé à arrêter, on demande au fumeur d'entourer le chiffre correspondant à sa réponse) ou des questionnaires fermés (Type Lagrue, Demaria). Cette évaluation validée permet d'établir un score de motivation de référence. La motivation du fumeur ayant été globalement appréciée il convient d'aller plus avant et d'en évaluer les principales composantes pour l'analyser plus précisément. Cette évaluation porte sur sa capacité (confiance à changer) * son désir (envie de changer) *sa détermination (date de changement). L'importance de chacun de ces 3 facteurs de la motivation est mesurée par le fumeur lui même sur une échelle numérique étalonnée de 0 à10 selon le principe déjà utilisé pour l'évaluation de la motivation. (*0 signifie je suis sûr que je n'y arriverai jamais -10 je suis tout à fait sûr que je réussirai) *(0 signifie j'en ai absolument pas envie -10 J'ai très fortement envie de changer) (*0 signifie je ne suis absolument pas décidé à fixer une date 10 Je suis fermement décidé à fixer une date).

En croisant les composantes on peut identifier au moins 4 grands profils de motivation différents. Cette représentation schématique permet d'orienter la prise en charge du fumeur sur ses points faibles de motivation et suivre leur évolution au cours du sevrage ou des rechutes.

Mais faire émerger l'ambivalence nécessite de tenir compte aussi du contexte social, familial, culturel du fumeur et de sa réactance psychologique. Mettre en évidence un manque d'une ou des deux principales composantes de la motivation permet aussi d'aider le fumeur à les renforcer et accentuer ainsi sa divergence vis-à-vis de son addiction, ceci peut entraîner un début de changement de comportement. Au terme de ce constat avec le fumeur, le responsable de la prise en charge devra résumer le contenu de l'entretien et le faire valider par le fumeur.

Une réévaluation de la motivation réelle et un reclassement éventuel du fumeur sera alors abordé ; ce point est essentiel à ce stade du parcours du fumeur car si sa motivation n'est pas suffisante (+/-7) la probabilité de réussir le sevrage est faible et le fumeur doit en être averti. Pour le résister par rapport à son parcours on lui demandera de se projeter sur le modèle de Prochaska. La réussite du sevrage survient chez la majorité des fumeurs réguliers ou dépendants après plusieurs essais, à chaque tentative il décrit un cycle ,au cours de son voyage vers l'abstinence le fumeur moyen parcourt en moyenne 4 à 5 cycles avant de réussir un sevrage durable (>12 MOIS).



LE TEST DIT DE "LA BALANCE DECISIONNELLE"

LE TEST PERMET DE FAIRE EMERGER L'AMBIVALENCE DU FUMEUR AU SEVRAGE

****FAIRE LE RAPPORT "AVANTAGES/ INCONVENIENTS" A POURSUIVRE OU ARRETER***

****EVALUER L'IMPORTANCE RELATIVE DE CHAQUE OPTION RETENUE DANS LA BALANCE (0-10)***

****EVALUER AVEC LE THERAPEUTE LE " POIDS" RESPECTIF DES ITEMS MIS EN BALANCE***

****LE THERAPEUTE EVALUE L'AMBIVALENCE, L'AIDE A FAIRE LE " TRI" ET L'ORIENTE".***

***LE FUMEUR RESTE ENTIEREMENT MAÎTRE DE SA DECISION A CHANGER DE
COMPORTEMENT ET DES MOYENS POUR Y PARVENIR***



EXEMPLE DE TEST PERMETTANT D' EXPRIMER ET D' ANALYSER L'AMBIVALENCE DU FUMEUR

Résultat : avantages de 22 points à l'option B arrêter de fumer

OPTION A CONTINUER DE FUMER		OPTION B ARRETER DE FUMER	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients
10 • Le plaisir /10	10 • Essoufflement	• /10	• 10/10
•10 10/10 La convivialité	10 /10 10 /10 Mauvais exemple	• /10	• /10
• 10 /10 Aide à la réflexion	7 /10 7 /10 Je tousse	• /10	• 5 /10
• 5 /10 Coupe l'appétit	10 /10 Le coût	• /10	• 5 /10
• /10	• /10	• /10	• 10/10
• 8 Accompagne le café	• /10	• /10	• /10
• 8 Avant une prestation	• /10	• /10	• /10
• /10	• /10	• /10	• /10
BILAN : 51	54	BILAN : 60	35

Tableau 2 : La balance décisionnelle du fumeur

BILAN A= + 3 points pour les Inconvénients

BILAN B = + 25 points pour les Avantages



EVALUEZ-RENFORCEZ LA MOTIVATION DU FUMEUR A CHANGER SON COMPORTEMENT

LA MOTIVATION DU FUMEUR EVOLUE ELLE DOIT ETRE EVALUEE, RENFORCEE REGULIEREMENT

Analyser son manque de motivation ,évaluer son ambivalence face à son addiction au tabac
Renforcer sa confiance en lui pour atteindre un objectif accessible (Sevrage total ou partiel)
Renforcer ses connaissances sur les risques du tabac et les moyens de réussir son sevrage
Valoriser ses bénéfices (santé, financier) obtenus par le sevrage à court, moyen et long terme

PLUSIEURS TESTS SIMPLES, PERMETTENT D' ESTIMER LA MOTIVATION DU FUMEUR

Ils peuvent être utilisés seul ou associés. Le test numérique (0-10) est simple et rapide à réaliser. Il peut être facilement reproduit lors du suivi du fumeur et fiable car le fumeur est son propre témoin.



EVALUEZ LA MOTIVATION DU FUMEUR A SE SEVRER DE LA CIGARETTE

Utilisez de préférence le même test d'évaluation chaque fois le sujet étant son propre témoin

*Pensez vous que dans 6 mois ?

- Vous fumerez toujours autant (0)
- Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes (2)
- Vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes (4)
- Vous aurez arrêter (6)

*Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

- Pas du tout (0)
- Un peu (1)
- Beaucoup (4)
- Énormément (6)

*Pensez vous que dans quatre semaines ?

- Vous fumerez toujours autant (0)
- Vous aurez un peu diminué votre consommation de cigarettes (2)
- Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes (4)
- Vous aurez arrêter de fumer (6)

*Vous arrive t il d'être content de fumer ?

- Jamais (0)
- Quelques fois (1)
- Souvent (2)
- Toujours (3)

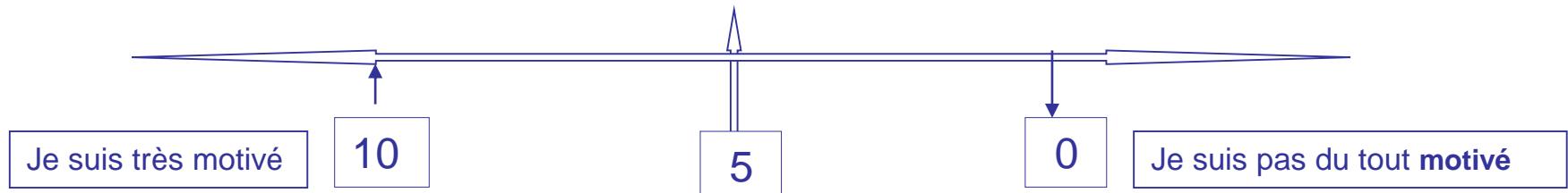
TOTAL DU SCORE DE MOTIVATION

< 6 peu motivé 6-12 motivé mais à renforcer, > 12 motivé , 20 , très motivé



EVALUER LA MOTIVATION DU FUMEUR A CHANGER DE COMPORTEMENT

Placer le curseur entre 0 -10 en fonction de votre motivation à changer



SCORE < 6

Renforcer la motivation du fumeur

- Ne pas imposer son point de vue
- Reconnaitre et accepter l'ambivalence du fumeur
- Analyser la balance décisionnel
- Revoir ultérieurement la demande du fumeur et sa motivation

SCORE < 7- 13 >

- Rechercher les obstacles (dépendance, poids, dépression, addictions, faible confiance)
- Rechercher sans les suggérer les bonnes raisons du fumeur d'arrêter
- Demandez au fumeur d'envisager une date d'arrêt prochaine

SCORE > 13

- Analyser les échecs antérieurs de sevrage (moyens, résultats)
- Demandez au fumeur de fixer une date d'arrêt
- Proposer une aide et un accompagnement personnalisé
- Valoriser la motivation et les chances de réussir
- Fixer un RV de suivi après l'arrêt



EVALUER LA MOTIVATION DU FUMEUR EN FONCTION DE SES PRIORITES

IDENTIFIER LES PRIORITES DU FUMEUR EN 2017

Classer dans cette liste par ordre d'importance décroissante vos trois premiers objectifs

1 PROFESSION

2 FAMILLE

3 LOISIRS

4 HABITAT

5 ADDICTION

6 REVENUS

7 SANTE

8 AUTRES



EVALUER LES DEPENDANCES DU FUMEUR A LA CIGARETTE

EVALUEZ LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE.

Analysez le journal du fumeur (horaire des cigarettes, des envies, les motifs)

Pratiquez un test de Fagerström (adulte, adolescent, complet ou abrégé)

Pratiquez un dosage du CO (Co test)

EVALUEZ LA DEPENDANCE COMPORTEMENTALE.

Analysez les situations de manques, les réponses du fumeur, la qualité de son sommeil, pratiquez le Test de HORN ou de Beck si état dépressif

EVALUEZ LA DEPENDANCE GESTUELLE DU FUMEUR.

Demandez au fumeur de décrire et de commenter sa façon de fumer

Demandez au fumeur de décrire et de commenter "la fume" de son entourage



EVALUEZ LES CIRCONSTANCES ET LES MOTIFS DE VOTRE "FUME"

On peut préciser le comportement du fumeur en lui demandant de remplir le journal de sa fume sur une journée habituelle ou mieux sur un week-end ou une période de congé. On lui demandera de préciser les horaires de sa consommation, le nombre de cigarettes fumées, les motifs, les circonstances, et les états émotionnels qui s'y rattachent.

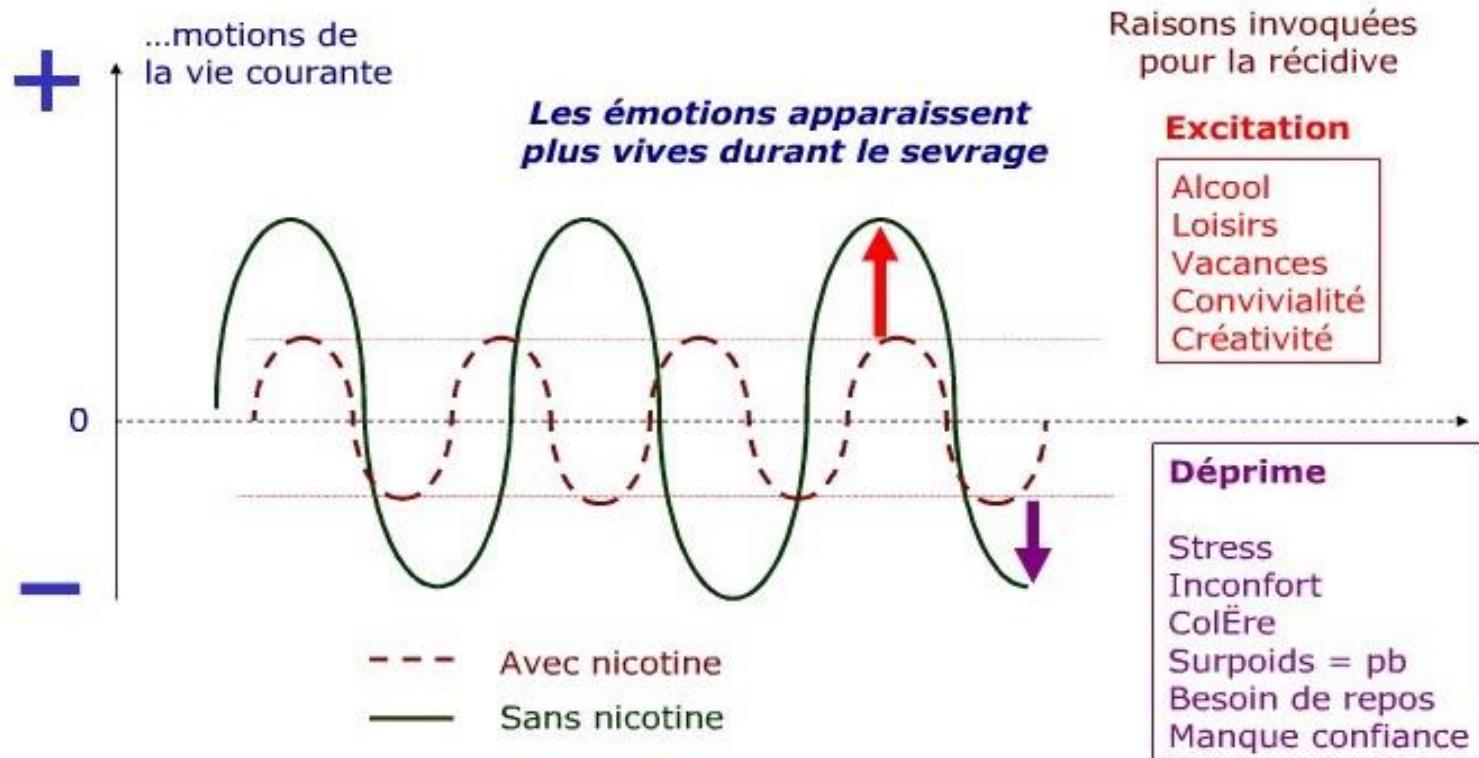
LE JOURNAL DU FUMEUR (JDF) OU, QUAND, COMMENT, POURQUOI FUMEZ VOUS ?

Cigarettes	Heures	Circonstances	Motifs
1	7 h	Réveil *	<u>Besoin</u>
2	7 h30	Petit déjeuner*	Besoin + plaisir
3	8 h	En voiture	Automatisme
4	9 h	Arrivée travail	Stimulation +gestuelle
5	10 h	Pause café	Automatisme
6	11h	Pré réunion de travail	Anxiété-+stimulation
7	12h 30	Post réunion	Relaxation
8	14h 30	Fin de repas café*	<u>Besoin</u> +convivialité



LES EFFETS DE LA DEPENDANCE PHARMACOLOGIQUE A LA NICOTINE

La nicotine permet d'amortir la fluctuation des états émotionnels du fumeur au prix d'une addiction et d'effets secondaires





VARIATIONS DE LA NICOTINEMIE DU FUMEUR DE CIGARETTES/ VERSUS PATCH DE NICOTINE (21 mg/ J)

NICOTINEMIE

ng/ml

50

40

30

20

10

Plaisir

Plaisir

Manque

Manque

CINETIQUE PATCH 24h

cigarettes fumées

24 /Heures



JDF / JOURNAL DE LA FUME ET DE L'ETAT EMOTIONNEL DU FUMEUR

Au cours des premiers entretiens, l'attention du fumeur sera orientée sur les modalités et les motifs de son tabagisme, c'est-à-dire sur sa façon de fumer (Où, quand, comment ?) mais également sur les circonstances dans lesquelles elle s'exerce. (Stress, convivialité, émotions)

Pour faciliter l'interprétation et la réflexion du fumeur on lui demande de remplir, sur une période de travail et de repos un carnet de suivi de son tabagisme/ 24 H en précisant l'heure et le nombre de cigarettes fumées, les circonstances et les motifs (tableau) correspondant à chaque situation.

Le journal du fumeur (JDF) peut être enregistré sur smartphone ou tablette.

La tenue de ce journal permet au fumeur de faire des corrélations entre sa façon de fumer et son état émotionnel, ses pensées automatiques négatives, de constater que certaines cigarettes sont consommées avec plaisir, d'autres de façon automatique, les premières seront inhalées profondément et plus lentement, les secondes rapidement et de façon superficielle. On individualise ainsi les différentes cigarettes d'une journée, celles qui relève du plaisir (début de journée, repas) et celles qui assurent seulement un taux de base de la nicotine dans le sang (journée, après midi).



EVALUEZ LA DEPENDANCE A LA NICOTINE AVEC LE TEST DE FAGERSTROM ABREGE

NOM

DATE /

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

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

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

Interprétation du test

Le test de Fagerstrom est une échelle validée de la consommation des fumeurs (2 versions)

Interprétation < 2 = fumeur non dépendant 2-4 = fumeur dépendant > 4 = fumeur très dépendant



LE TEST DE FAGERSTROM POUR EVALUER L'ADOLESCENT FUMEUR

Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer mais vous ne pouviez pas ? Oui - Non

Fumez-vous actuellement parce que c'est vraiment difficile d'arrêter ? Oui - Non

Avez-vous déjà pensé que vous fumez parce que vous êtes dépendant(e) du tabac ? Oui - Non

Avez-vous déjà eu des envies impérieuses de fumer ? Oui - Non

Avez-vous déjà senti que vous aviez vraiment eu besoin d'une cigarette ? Oui - Non

Est-ce difficile de ne pas fumer aux endroits où c'est interdit comme par exemple à l'école ? Oui - Non

Quand vous essayez d'arrêter - ou quand vous n'avez pas fumé depuis un certain temps...

Avez-vous trouvé difficile de vous concentrer sur votre travail parce que vous ne pouviez pas fumer ? Oui - Non

Avez-vous été plus irritable parce que vous ne pouviez pas fumer ? Oui - Non

Avez-vous senti un besoin urgent, une envie impérieuse de fumer ? Oui - Non

Vous êtes-vous senti(e) nerveux (se), incapable de rester tranquille, ou angoissé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ? Oui - Non

Vous êtes-vous senti(e) triste ou déprimé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ? Oui - Non

Interprétation :

Une réponse positive à un seul item suffit à indiquer une perte d'autonomie liée à la consommation de tabac. Plus le total des réponses positives est élevé, plus le résultat du test fait évoquer une perte d'autonomie et donc une dépendance.

Un score à 7 et au-delà indique un niveau de forte dépendance



LES NIVEAUX DE DEPENDANCE À LA NICOTINE

NIVEAUX DE DEPENDANCE AVANT TDT *	CONSOMMATION CIGARETTE /JOUR	SEVERITE DU SYNDROME DE MANQUE	TEST DE FAGERSTROM	PATHOLOGIES
TRES SEVERE	> 40 cg/ J Usage quotidien Temps 1 ^{er} Cg 0-5 min	Constant SSM > 40	TEST 8-10	> 1 Maladie générale chronique et /ou >1 psychiatrique
SEVERE	20-40 cg /J Usage quotidien Temps 1 ^{er} Cg 5-30min	Constant SSM 30-40	TEST 6-7	>1 Maladie générale chronique et /ou >1 psychiatrique
MODERE	6 -19 cg /J Usage quotidien Temps 1 ^{er} Cg 30-60min	Fréquent SSM 20-30	TEST 4-5	Bon état de santé général et psychique
LEGER	1-5 cg/ j Usage intermittent Temps 1 ^{er} Cg > 60 min	Intermittent SSM 10-20	TEST 2-3	Bon état de santé général et psychique
CONVENANCE	Tabagisme en société Temps 1 ^{er} Cg > 60 min	Absent SSM <10	TEST 0-1	Bon état de santé général et psychique

SSM =sévérité du syndrome de manque Cg /J nombre de cigarette fumées/ Jour Test = Test court de Fagerstrom Temps 1er = Temps entre le réveil et la prise de la première cigarette (d'après ACCP 2009 2010 3 éme édition)



POURQUOI MESURER LE TAUX DE CO EXPIRE CHEZ LES FUMEURS ?

Mesure non invasive facile à réaliser et à constater par le fumeur

Mesure facile à contrôler pour l'évaluateur au cours de l'entretien avec le fumeur

Résultat traduisant objectivement la consommation et le degré de dépendance

Mesure permettant d'adapter la prise en charge par les substituts de nicotine

Mesure permettant d'authentifier la pérennité du sevrage

Mesure permettant d'évaluer l'impact du tabagisme passif sur l'environnement du fumeur

Dispositif fiable, léger, compact solide, de coût faible / mesure, entretien aisés (étalonnage)

Dispositif permettant de valider le statut des fumeurs inclus dans une étude scientifique.

TAUX DE CO EXPIRE EN FONCTION DE LA CONSOMMATION DE CIGARETTES/ J DU FUMEUR

0-3 ppm	Personne qui n'a pas fumé dans les dernières 24 heures.
3-10 ppm	<p>Valeurs limites atteintes dans les cas suivants:</p> <ul style="list-style-type: none">•Petit fumeur, occasionnel•Personne ayant fumée il y a 6 à 9 heures•Personne soumise à un tabagisme passifPersonne exposée récemment à du monoxyde de carbone (grillades, circulation routière, travaux de revêtement...)•Patient présentant un BPCO évoluée
10- 20 ppm	Fumeur modéré occasionnel ou dont la dernière cigarette remonte à plusieurs heures.
21- 50 ppm	Grand à très grand fumeur.
Supérieur à 50 ppm	Valeurs rarement enregistrées, très grands fumeurs inhalant la fumée de cigare ,de pipe de cannabis.



RESUMER VOS ENTRETIENS AVEC LE FUMEUR

UNE REGLE: RESUMER L'ENTRETIEN EN FIN ET AU DEBUT D'UNE NOUVELLE SÉANCE

Il est utile de rappeler au fumeur, à la fin de ce premier entretien, que l'évaluation de son tabagisme est calculé à partir d'une quantité totale de tabac consommée. Celle-ci est le plus souvent exprimée en nombre de paquets /an, ce calcul bien qu'approximatif permet d'estimer rapidement la consommation total au cours de son parcours.

Cette évaluation globale ne tient pas compte en effet de deux facteurs essentiels dans la survenue des risques du tabac : la durée et l'âge de début du tabagisme. Le médecin traitant appréciera en fonction de ces 2 critères de consommation: les sujets à risques (acquis, génétique, professionnels), et décidera du niveau du bilan de santé à proposer à son patient. Les risques à ce niveau sont soit de sous évaluer une pathologie asymptomatique sous jacente soit de sous estimer les risques par une exploration peu sensible ou peu spécifique.

Il est nécessaire de résumer les points importants apportés par le fumeur et notamment ses souhaits vis-à-vis de son tabagisme. S'il lui semble préférable de différer son sevrage, le renforcement de sa motivation restera une bonne alternative et un bon investissement. Une évaluation des chances de réussite du sevrage permet d'aider le fumeur toujours hésitant à choisir (Test Demaria). S'il souhaite s'engager dans un arrêt du tabac et qu'il soit suffisamment motivé on lui laisse choisir les modalités de son sevrage.

Plusieurs techniques de prise en charge sont possibles associant le plus souvent une "désensibilisation" progressive à la nicotine, pour les fumeurs dépendants avec ou sans l'aide des substituts (sevrage partiel) et des techniques de gestion du comportement notamment des émotions négatives et du stress.



QUESTIONNAIRE CANNABIS

AUTO-EVALUATION DE SA CONSOMMATION

Questionnaire CAST (Cannabis abuse screening test)

(Une seule croix par ligne)

Oui Non

Au cours de votre vie :

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?

Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?

Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?

Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que
vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?

Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre
consommation de cannabis sans y parvenir ?

Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis
(dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...) ?

Avez-vous une consommation mixte Tabac- Cannabis ?

Source : Beck F., Legleye S., Reynaud M., Karila L.

INTERPRETATION

En principe

2 réponses positives :

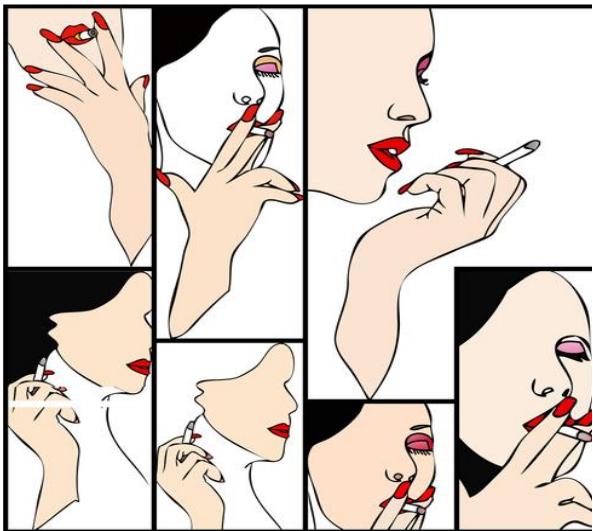
Vous devez vous interroger sérieusement sur les conséquences de votre consommation.

3 réponses positives ou plus :

Vous devriez demander de l'aide.



LA DEPENDANCE PSYCHOLOGIQUE ET COMPORTEMENTALE DU FUMEUR





EVALUER LA DEPENDANCE COMPORTEMENTALE A LA CIGARETTE

La dépendance comportementale représente le besoin de maintenir ou de retrouver des sensations associées à l'action de fumer : la gestuelle, le plaisir, la détente, le bien-être et de prévenir ou de traiter l'anxiété, le stress, la tristesse, les émotions négatives.

Cette dépendance s'est constituée progressivement cigarette après cigarette depuis le premier jour d'entrée dans le tabagisme. Le fumeur est conditionné à fumer, tout sevrage nécessite donc une part de déconditionnement et du temps.

L'arrêt du tabac ne peut se résumer au sevrage de la nicotine, il ne sera durable que s'il s'accompagne d'un changement de comportement du fumeur et de la réalisation de son projet dit de substitution au plaisir de fumer.

Le test de Horn permet de « décrire » le tabagisme du fumeur et d'identifier les facteurs qui le poussent à fumer. Il se présente sous la forme d'un questionnaire qui estime la dépendance comportementale et psychique. La réponse à ce test sera facilitée par l'analyse du journal du fumeur (JDF) avec la mise en évidence de corrélations entre "sa fume et son état émotionnel sur 48h au moins .

LE TEST DE HORN

TESTER VOTRE DEPENDANCE COMPORTEMENTALE

- A. Je fume pour me donner un coupe de fouet
- B. Je prends du plaisir à fumer et à tenir ma cigarette
- C. Tirer sur une cigarette est relaxant
- D. J'allume une cigarette quand je suis soucieux
- E. Quand j'ai plus de cigarette je cours en acheter
- F. Je fume par automatisme
- G. Je fume pour me donner du courage
- H. Le plaisir c'est d'abord de manipuler la cigarette
- I. Il y a quantité de plaisir dans l'acte de fumer
- J. Je fume quand je suis mal à l'aise
- K. Je ne suis pas dans le coup quand je fume pas
- L. J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle encore
- M. Je fume pour en imposer aux autres
- N. J'ai du plaisir à regarder les volutes de fumée
- O. Je fume même si je suis détendu
- P. Je fume pour oublier que j'ai le cafard
- Q. J'ai toujours besoin de manipuler quelque chose
- R. J'oublie la cigarette que j'ai dans ma bouche



5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1
5 4 3 2 1

Répondez en entourant le chiffre correspondant à votre réponse: 5 toujours, 4 souvent, 3 moyennement, 2 parfois, 1 jamais
Classer les cigarettes que vous fumez en fonction du score (variable de 3 à 15) et de l'importance que vous leur attribuée

Les questions E+K+Q correspondent aux cigarettes de plaisir de fumer B+H+N aux cigarettes de plaisir gestuel C+I+O aux cigarettes des moments de relaxation D+J+P aux cigarettes d'anxiété et de soutien F+L+R aux cigarettes automatiques.



EXEMPLE DE SUIVI DU FUMEUR ET DE LA GESTION DE SES EMOTIONS ET PENSEES NEGATIVES AUTOMATIQUES

Date - Heure	Situation	Emotion	Pensées automatiques
Jeudi 14h45	Un client important annule un rendez-vous	Inquiet (niveau 5)	"Il n'est pas content de nous" "Il va passer à la concurrence"
Jeudi 16h00	J'ai du mal à terminer un rapport difficile	Découragé (niveau 8)	"Je n'y arriverai jamais" "Je suis de moins en moins performant"
Jeudi 19h00	Une personne me double dans la file d'attente à un distributeur automatique d'argent	En colère (niveau 4)	"Il me prend pour un imbécile" "Les gens sont mal élevés"

Tableau 4: Exemple d'auto-relevé des pensées automatiques en situation de stress



EVALUER UN ETAT ANXIO-DEPRESSIF OU UNE POLYADDICTION

Avant de s'engager dans le sevrage d'une addiction il est nécessaire d'en savoir plus !

***Dépister un état anxieux et ou dépressif sous jacent.**

Pour cela on utilise des questionnaires du type H.A.D ou le test de Beck plus rapide à remplir et valider que nous utilisons dans notre programme.

***Prendre en charge une autre addiction.**

L'association de plusieurs addiction est fréquente au niveau de certaines populations à risques, (SDF, chômeurs) à certains âges (adolescence tabac alcool), milieux socio professionnel (artistes). Test AUDIT Elle rend le sevrage difficile et justifie de faire des priorités dans l'ordre du sevrage, par exemple dans le cas le plus fréquent de l'association tabac alcool il est recommandé de débuter par l'arrêt de l'alcool puis 12 mois après par celui du tabac. Dans le cas de l'association tabac haschisch (joint) fréquente chez les jeunes il faut arrêter les deux produits simultanément car le haschich se fume avec du tabac.

Dans le cas d'addictions multiples il est nécessaire de faire intervenir des thérapeutes spécialisés ou une équipe hospitalière pluridisciplinaire pour assurer la prise en charge et le suivi de ces patients particulièrement difficiles.

***Dépister une pathologie secondaire au tabagisme**

On sera particulièrement attentif chez les fumeurs très dépendants de la nicotine, et ceux présentant des facteurs héréditaires de cancers, de pathologies cardio-vasculaires (HTA) ou métaboliques (diabète, obésité), les immunodéprimés (HIV), les fumeurs exerçant une profession à risque (cofacteurs). La difficulté ici reste de déterminer la qualité et la sensibilité du bilan à mettre en place ainsi que la fréquence des contrôles au cours du suivi.



EVALUER LES FACTEURS (DE)FAVORABLES AU SEVRAGE

LES FACTEURS FAVORABLES

- IMC normal - Poids stable
- Faible dépendance nicotine Test de Fagerstrom < 4
- Forte motivation et chance de réussir (échelle > 7)
- Compétences du fumeur (Plan d'action écrit)
- Sevrage en couple, personne soutien
- Projet de substitution à la cigarette mis en place

FACTEURS A PROPOSER

- Alimentation normale, équilibrée
- Découvrir ,Encourager les dons du fumeur,
- Pratiquer régulièrement d'une activité physique
- Soutenir le Projet se substitution du fumeur
- Informer l'entourage sur la CAT au cours du sevrage

LES FACTEURS DÉFAVORABLES

- Prise de poids > 5 Kg
- Deuil, dépression, chômage (Test de BECK /HAD)
- Polyaddiction (Test FACE)
- Méconnaissance des situations à risques./ SHR
- Absence de Plan d'action en SHR
- Fausses croyances,connaissances faibles (Q/R < 7)
- Rechutes fréquentes

FACTEURS A PROPOSER.

- Hygiène de vie , sommeil régulier , Alimentation normale , heures régulières, pratique du sport, de la relaxation de la sieste , marche,.suppression des excitants (alcool , café)...
- Améliorer les connaissances (Formation M 1 2 3 4 5).
- Témoigner sur le site -Groupe de parole (/forum web)
- Utiliser la E-cigarette avec une solution nicotinique adaptée



EVALUER LES CHANCES DU FUMEUR DE REUSSIR SON SEVRAGE

Si les propositions vous semblent justes, entourez le chiffre qui suit

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Je viens à la consultation spontanément par décision personnelle | 2 |
| 2. J'ai déjà arrêté de fumer pendant plusieurs semaines | 1 |
| 3. Actuellement mon activité professionnelle est sans problème | 1 |
| 4. Actuellement tout va bien sur le plan familial | 1 |
| 5. Je veux me libérer de cette esclavage | 2 |
| 6. Je fais du sport , ou j'ai l'intention de faire une activité physique | 1 |
| 7. Je veux être en meilleur forme physique | 1 |
| 8. Je veux préserver mon aspect physique | 1 |
| 9. Je suis /ma conjointe est enceinte | 1 |
| 10. J'ai des enfants en bas age | 2 |
| 11. J'ai bon moral actuellement | 2 |
| 12. J'ai l'habitude de réussir ce que j'entreprends. | 1 |
| 13. Je suis plutôt d'un tempérament calme et détendu | 1 |
| 14. Mon poids est habituellement stable | 1 |
| 15. Je veux accéder à une meilleure qualité de vie | 2 |

TOTAL

- > 16 Vous avez de très grandes chances de réussir votre sevrage du tabac
< 12-15 > Vous avez de grandes chances de réussir
< 7-11 < Vos chances sont réelles mais il y a des difficultés à vaincre
< 6 Votre motivation n'est pas suffisante ,Est-ce bien le moment d'arrêter ?



RESUME DES CONNAISSANCES A ACQUERIR (M2)

BASE COMMUNE A CONSULTER AVANT CHAQUE FORMATION (M2 M3 M4 M5)

Connaître les éléments nécessaires pour enregistrer le “diagnostic éducatif du fumeur”

Connaitre les principes et la pratique de l’entretien motivationnel (d’après Miller- Rollnick)

Connaître les étapes impliquées dans un changement de comportement

SAVOIR DEFINIR UN FUMEUR HESITANT (M2)

Connaître les objectifs, les outils, les critères d'évaluation pour préparer le fumeur au J0

SAVOIR REVELER-EVALUER L'AMBIVALENCE ET LA MOTIVATION DU FUMEUR A SE SEVRER

Connaître les tests validés : Test de la balance décisionnelle, échelle d'évaluation numérique de la motivation et de ses composantes

SAVOIR EVALUER LES DEPENDANCES ET LE COMPORTEMENT D'UN FUMEUR DEPENDANT

(Test de Fagerstrom, test de Horn, Journal du fumeur, test de Rosenberg)

SAVOIR RAPPELER LES BENEFICES ET LES FACTEURS PREDICTIFS D'UN SEVRAGE

Connaitre et appliquer les principes de l'éducation thérapeutique au sevrage d'une addiction

SAVOIR RESUMER CHAQUE ENTRETIEN ET EVALUER CHAQUE FORMATION DU FUMEUR (20 Q/R)