Le repérage précoce
Intervention brève en tabacologie

Favoriser l'engagement de tous les professionnels

Jeudi 3 octobre 2019

Julie Marty, Infirmière Addictologue, ELSA Hôpital Cochin
(Paris)

La Lutte contre le tabagisme :un enjeu crucial de santé publique

- 17 Millions de fumeurs dans le monde
- 25,4% de fumeurs quotidiens en 2018 en France

- Première cause de mortalité évitable en France
- 75 000 décès/an (soit 13% des décès survenus en France en 2015) (200 décès/ jour)

- Principal facteur de risque de BPCO
- 1er facteur de risque évitable des pathologies cardio vasculaires
- Depuis 15 ans : augmentation de plus de 5%/an en moyenne de décès attribuables au tabac chez la femme.

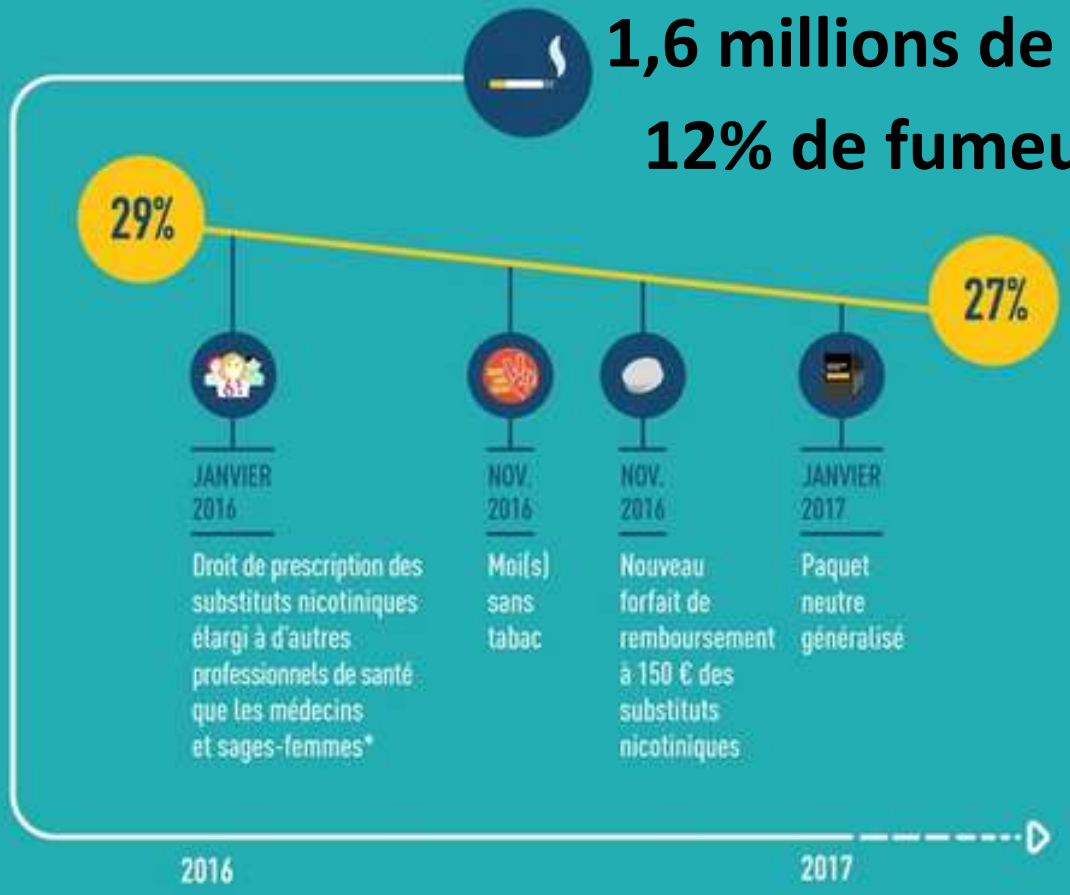
- Première addiction rencontrée dans les services hospitaliers

Source : baromètre santé 2018 Santé Publique France

CONTEXTE FAVORABLE : LE PROGRAMME NATIONAL DE RÉDUCTION DU TABAGISME

1,6 millions de fumeurs en moins

12% de fumeurs en moins en 2 ans



*médecins du travail, chirurgiens-dentistes, infirmiers et kinésithérapeutes

Source : Baromètre santé 2017 - Santé publique France

En 2018 : parmi les fumeurs quotidiens :

- 56,5% avaient envie d'arrêter

- 24,9% avaient fait une tentative d'arrêt d'au moins une semaine au cours de l'année dernière

Source : baromètre santé 2018 Santé Publique France

Les bénéfices à l'arrêt

- Les bénéfices à l'arrêts sont rapides : élément motivationnel +++

➢ Respiration, meilleure efficacité des traitements, meilleure cicatrisation, etc …….

Le retour des soignants sur la PEC des fumeurs

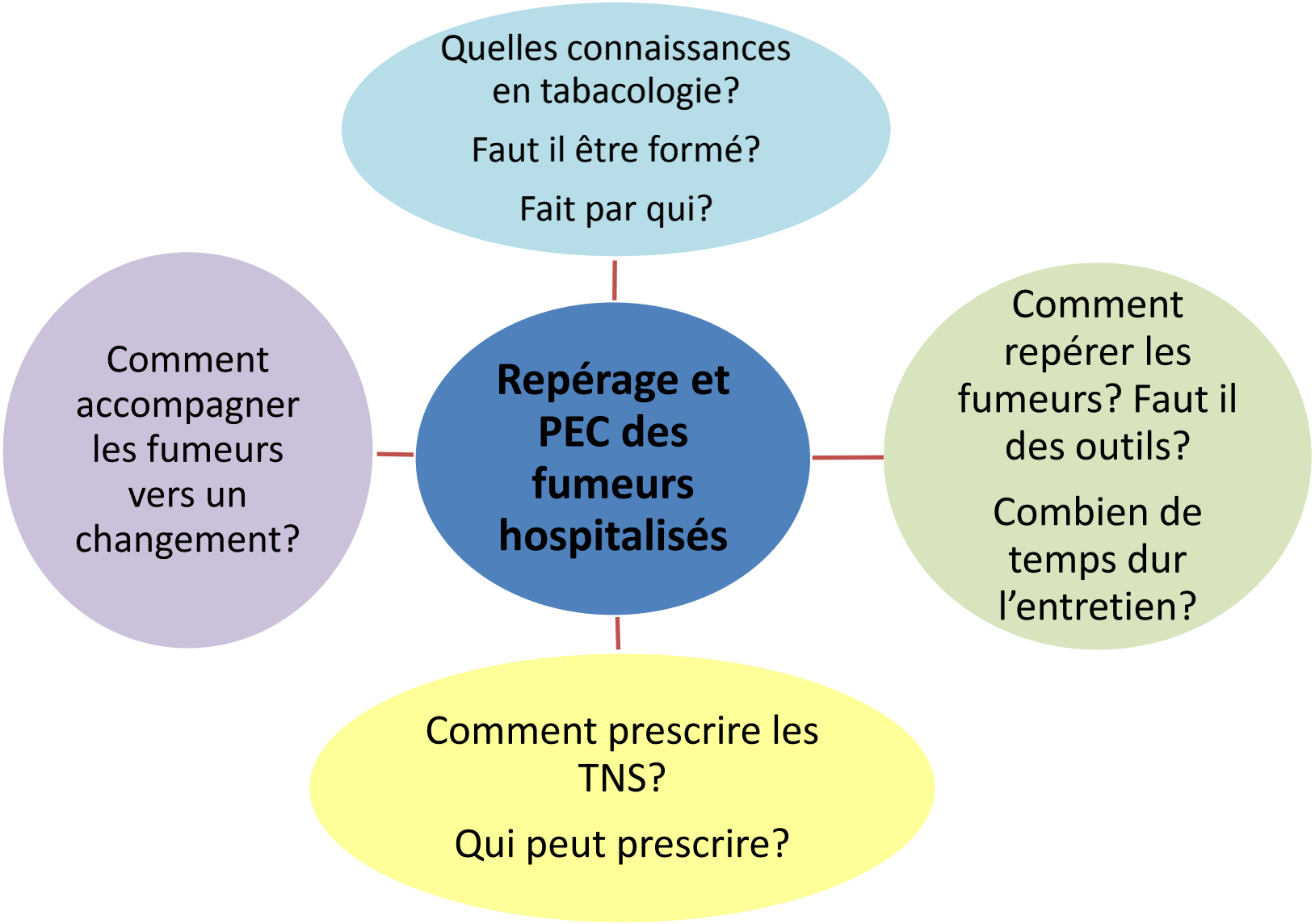
- <u>Pour les nouveaux prescripteurs</u> :

- Peu d'information sur le droit de prescription
- Peu d'information sur la réalisation d'une ordonnance
- Peu d'information sur les TNS
- Ne se sentent pas légitime pour prescrire

- <u>Pour tous les soignants</u> :

- Idées reçues (nicotine, sevrage tabagique, etc.)
- Repérage non systématique
- Ne savent pas comment aborder la question du tabagisme avec les fumeurs
- Peur de ne pas avoir assez de temps pour entreprendre cette démarche

Comment prendre en charge les patients fumeurs hospitalisés?



Objectif : Amélioration de la prise en charge de tous les patients fumeurs

La prévalence du tabagisme à l'hôpital est importante :
c'est un moment privilégié pour le repérage des fumeurs :

Le rôle des professionnels de santé est déterminant pour:

- Assurer la diffusion le plus largement possible auprès de tous les professionnels de santé :
- Démocratiser la prescription des TNS par les nouveaux prescripteurs et rendre accessible les TNS
- Diffusions d'outils

L’intervention brève en tabacologie

L’IB permet grâce à l'utilisation d'un questionnaire ad hoc et d'un entretien dirigé d'inspiration motivationnelle d'une dizaine de minutes, d'amener près de **80%** des fumeurs dans une démarche d'arrêt.

Cette nouvelle approche des soins en tabacologie, inspirée des travaux internationaux du réseau INEBRIA, fait partie de la stratégie nationale **Lieu de Santé Sans Tabac** créée par le RESPADD et devenue en 2018 une priorité nationale du Programme national de lutte contre le tabac.

L’IB est…

- Rapide, efficace, simple
- Orientée vers le changement
- Basée sur la science
- Efficiente
- Structurée
- Centrée sur la personne
- Vise à limiter les comportements à risque : prévention II
- Accessible

- …d’inspiration motivationnelle

Ce qui est important dans l'IB….

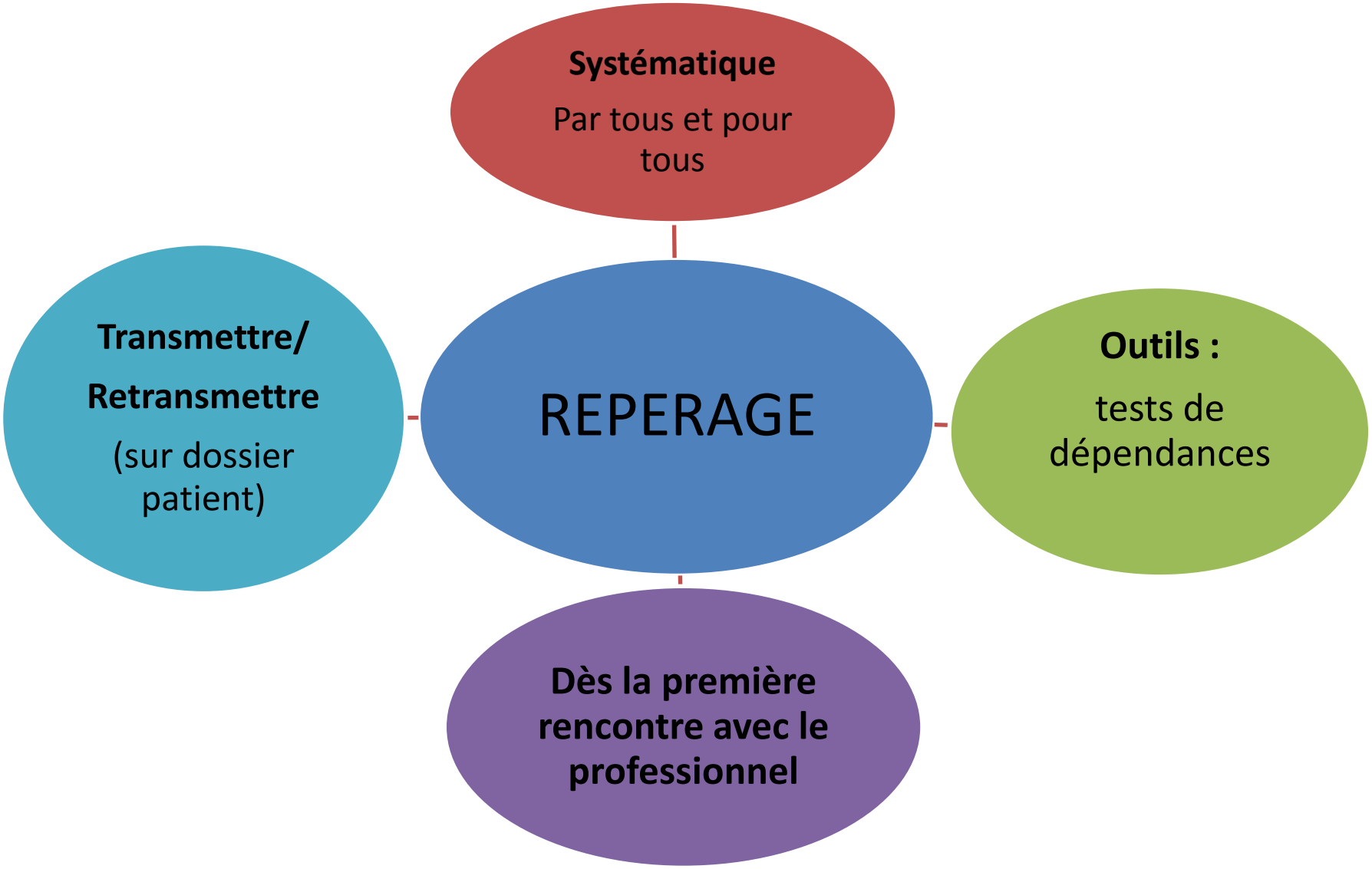
- Valorisation de la personne
- Reformulation
- Pas de jugement de valeur/respect
- Discours positif
- Se placer en tant qu'accompagnant
- Demander l'accord « *Qu'en pensez-vous ?* »

- <u>Deux questions principales</u> :

« Selon vous, quels seraient les principaux bénéfices à modifier votre consommation de tabac ? »

« Selon vous, qu'est-ce que vous pourriez faire pour réussir à arrêter de fumer ? »

Le repérage


Systématique
Par tous et pour tous
Transmettre/
Retransmettre
(sur dossier patient)
REPERAGE
Outils :
tests de dépendances
Dès la première rencontre avec le professionnel

Score simplifié de dépendance

Ces 2 questions sont les plus importantes du questionnaire de dépendance à la nicotine de Fagerström dont elles constituent 60% du score.

- Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 minutes	3
6-30 minutes	2
31-60 minutes	1
Plus de 60 minutes	0

2. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

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

Interprétation

0-2 non ou peu dépendant

3-4 dépendant

5-6 très dépendant

CDS

Indiquez par un chiffre entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes : 0 = je ne suis absolument pas dépendant(e) des cigarettes 100 = je suis extrêmement dépendant(e) des cigarettes	0-20	1
	21-40	2
	41-60	3
	61-80	4
	81-100	5
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	0-5 cig/jour	1
	6-10	2
	11-20	3
	21-29	4
	30 et +	5
D'habitude, combien de temps (en minutes) après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	0-5 min	5
	6-15	4
	16-30	3
	31-60	2
	61 et +	1
Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :	Impossible	5
	Très difficile	4
	Plutôt difficile	3
	Plutôt facile	2
	Très facile	1

Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :

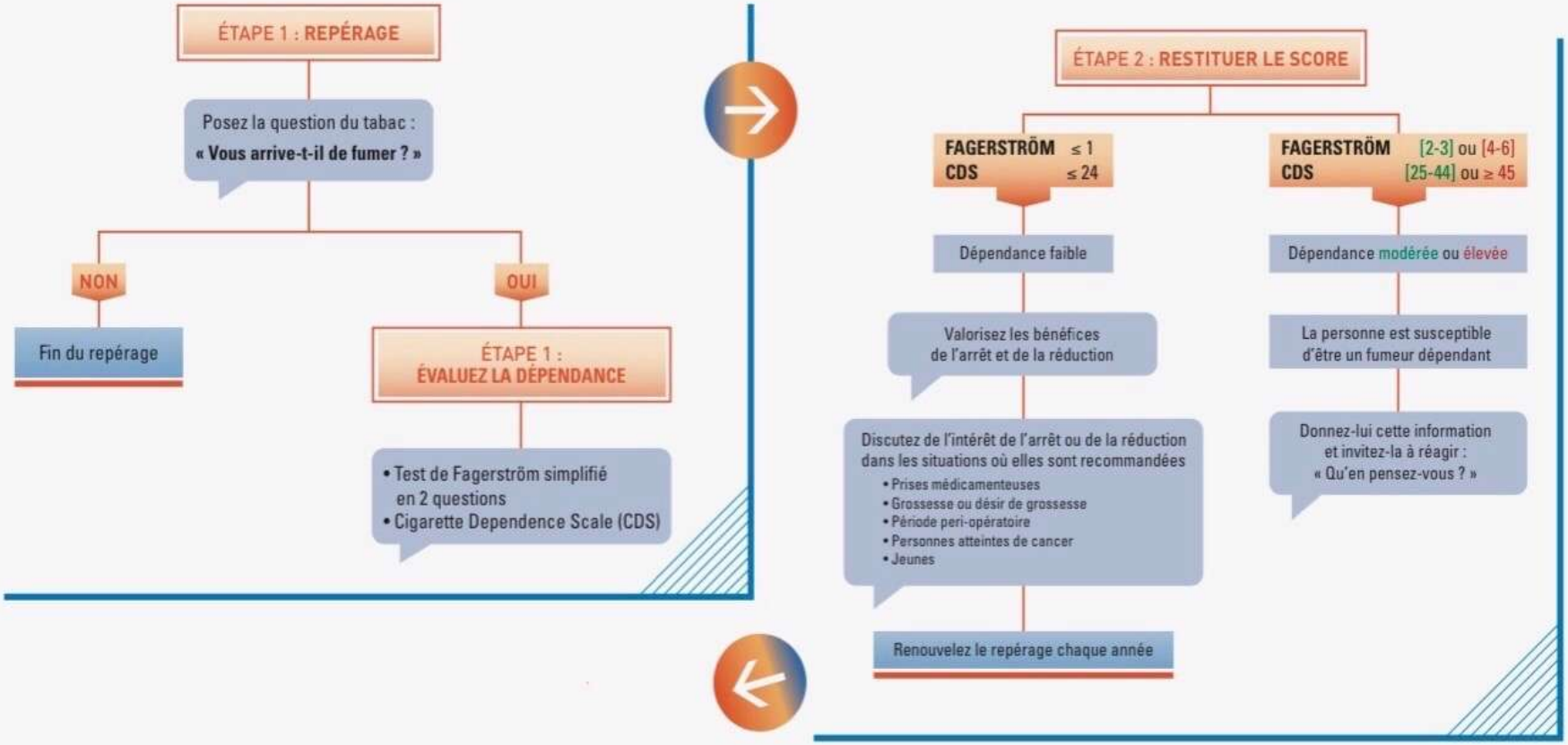
Après quelques heures passées sans fumer, je ressens le besoin irrésistible de fumer.	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5
Je suis stressé(e) à l'idée de manquer de cigarettes.	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5
Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi.	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5
Je suis prisonnier(ère) des cigarettes.	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5
Je fume trop.	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5
Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller chercher des cigarettes.	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5
Je fume tout le temps.	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5
Je fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé.	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5

Total des points des 12 rubriques
...

Interprétation des résultats	
Jusqu'à 24 points	Dépendance modérée
Entre 25 et 44 points	Dépendance moyenne
45 points et plus	Dépendance forte

© 2016 – Stop-tabac.ch

Repérer la consommation de tabac et adapter son intervention



ÉTAPE 3 : DÉLIVRER UNE INTERVENTION BRÈVE

Expliquez la dépendance tabagique

Faites le lien avec les difficultés de la personne et les constats cliniques s'il y en a

Explorez l'intérêt d'un changement
« A votre avis, quels bénéfices pourriez-vous tirer d'un arrêt ou d'une réduction de votre consommation de tabac ? »

Proposez des objectifs, laissez le choix
« Je vous propose de réfléchir avec vous des objectifs que vous pourriez fixer et des différentes aides qui existent afin de protéger votre santé et ressentir les nombreux bénéfices que vous venez d'évoquer. Qu'en pensez-vous ? »

A ce stade, la personne est disposée à s'engager dans un changement

NON

Ne vous découragez pas, l'ambivalence est un phénomène normal. Vos conseils ont des chances d'entraîner un changement dans la façon de penser de la personne, changement positif en soi.
Si vous continuez à l'encourager, elle pourra décider de passer à l'acte.

Pour le moment :

- Encouragez-la à s'informer ;
- Remettez le livret *« Arrêter de fumer pour comprendre »* ;
- Citez les bénéfices du sevrage : pour sa santé, son budget, son entourage familial, son bien-être personnel et pour retrouver le goût et l'odorat ;
- Préservez le contact futur *« Vous n'êtes pas prêt. Pour moi c'est important de vous informer et je suis à votre disposition pour en reparler »*.

OUI

Aidez à fixer un objectif pour arrêter ou réduire sa consommation

- Proposez un traitement nicotinique de substitution (TNS) cf. Statut tabagique et TNS
- Informez sur les alternatives au tabac fumé (vaporisateur personnel) et les autres aides mises à disposition (Tabac info service, Stop-tabac)

Accordez-vous sur un plan comprenant

- Les stratégies spécifiques adaptées par la personne (par ex. quantifier les cigarettes fumées)
- Les manières de suivre la progression (carnet de bord, calendrier)
- Les manières de faire face aux situations à haut risque (par ex. quand l'entourage fume)

Donnez la possibilité de réévaluer lors d'une prochaine consultation et/ou orientez

STATUT TABAGIQUE ET TNS : PATCHS EN MG / FORMES ORALES (FO)

Nombre de cigarettes/jour	< 10 cig/j	11-20 cig/j	21-30 cig/j	> 30 cig/j
Dosage en nicotine sur la base de 1 cigarette = 1 mg nicotine	7 ou 14 (ou 10) / FO	21 (ou 15) / FO	21 + 14 (ou 25) / FO	21 + 21 (ou 15 + 15) / FO

Posologie des TNS selon le nombre de cigarettes fumées

ÉTAPE 4 : AU COURS DU SUIVI, MAINTENIR SON SOUTIEN

A la consultation de suivi, la personne a été capable de remplir l'objectif de consommation et de le maintenir

NON

- Rassurez-la et reconnaissez que le changement est un processus difficile
- Valorisez tout changement positif et identifiez les obstacles pour atteindre l'objectif

Réévaluez et réajustez la posologie des TNS en expliquant les symptômes du sous-dosage et en donnant des conseils pour maîtriser les envies

Gardez le contact :
« Sachez que je suis disponible pour vous aider »

OUI, la personne est confortable : pas de symptôme de manque, ni d'effet indésirable

Renforcez et valorisez la poursuite du suivi des recommandations et l'éventuelle disparition des symptômes

Accordez-vous sur la posologie des TNS :
- Renouvelez le même dosage
- Diminuez le dosage
- Associez patchs + formes orales

Encouragez-la à gérer seule sa dose journalière de TNS en fonction de ses propres envies et ses symptômes de sevrage

Gardez le contact et proposez un suivi

NB : devant une situation difficile ou lors d'une reprise importante de la consommation, orientez la personne vers un professionnel d'aide au sevrage (tabacologue/addictologue, ELSA, CSAPA) ou réfléchissez, si vous êtes médecin, à l'utilisation d'un médicament d'aide à l'arrêt de seconde intention (varénicline et bupropion)

CHECK-LIST EN 7 POINTS

- Restituez les scores des tests de repérage
- Expliquez la dépendance tabagique
- Recherchez l'intérêt pour le fumeur de l'arrêt et/ou de la réduction de la consommation
- Exposez les méthodes utilisables pour arrêter et/ou réduire sa consommation
- Proposez des objectifs, laissez le choix
- Donnez la possibilité de réévaluer lors d'une prochaine consultation et/ou orientez
- Remettez le livret *« Arrêter de fumer pour comprendre »*

Exprimer son empathie

Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle

Contenu d'une IB

Information

1 Restituer le score du test de repérage
2 Expliquer le risque tabac
3 Parler de la consommation

Motivation

4 L'intérêt de la réduction du point de vue du patient

Conseil

5 Exposer des méthodes utilisables pour réduire sa consommation
6 Proposer des objectifs et laisser le choix
7 Donner la possibilité de réévaluer dans une autre consultation
8 Remettre le livret

Autoformation

Revisiter cette « check-list »

Mettre l'accent sur la responsabilité du patient

En pratique :

- Approche différente que lors des entretiens réalisés à l'ELSA (entretiens d'une heure en moyenne contre 10 minutes pour IB), plus de patients pris en charge.
- IB utilisée à plusieurs reprises dans les services avec patients fumeurs
- Sensibilisation à l'IB dans les différents services du GH et proposition de formations.
- Formation +++ des soignants : démocratiser l'aide au sevrage tabagique.
- Réalisable par tous et efficace.

Se former à l'IB

- **Formation formateurs relais à l'IB : 2 journées**
- **Formation à l'IB : 1 journée**

formations proposées en collaboration avec Emilie Beauvillier,RESPADD :

En 2018 :

- 5 sessions de formation IB (1 journée)

En 2019 :

- 12 sessions Formation IB tabac (1 journée)
- 6 sessions Formation formateurs relais (2 journées)

Se former à l'IB

- Groupe de 24 personnes maximum pour favoriser les échanges
- Bases de tabacologie sous forme de quizz
- Les bases de L'IB et mise en pratique
- Remise outils à chaque participants : Affiches, kit mois sans tabac, CDS, livret premier gestes en tabacologie….

Se former à l'IB

- **Objectifs :**

- Approfondir ses connaissances sur le tabac
- Identifier les freins et les ressources d'aide à l'arrêt
- Développer ses compétences afin d'accompagner les fumeurs vers l'arrêt du tabac
- Savoir prescrire les TNS
- Se saisir de l'opération MOIS SANS TABAC pour mettre en place des actions de prévention.

- **Objectifs formateurs relais :** relai/ressources/référents

- Démocratiser la prise en charge tabac
- Rendre systématique le repérage
- Diffuser les bonnes pratiques.

FORMATION IB: CONCLUSION

Participation active
Echange
Mise en confiance
Rassure
Répond à leurs questions
Leur parait réalisable
Mise en pratique
Travail en binôme réussi
Evaluation à distance à 6 mois

Comment favoriser l'engagement de tous les professionnels ?

- **En rendant accessible le repérage systématique et l'accompagnement des fumeurs grâce à l'IB**
  (rapide, simple, efficace)

- Elargir la formation a l'IB au maximum : objectif : 1 formateur relai par établissement pour diffusion des bonnes pratiques , formation à l'IB un grand nombre de soignants.

- En facilitant l'accès des TNS grâce à la prescription rapide , accessibilité dans les différents services.

Conclusion

Rendre accessible l'IB pour tous les professionnels de santé

- Repérage systématique des patients fumeurs : CDS disponible dans tous les services

Engagement de l'institution :

- informer les patients sur l'aide au sevrage tabagique dans tous les services
- Identifier et former des formateurs relais
- Simplifier l'accès des TNS et permettre la prescription des nouveaux prescripteurs
- Accès documentation à remettre aux patients

Les formateurs relais :

Personnes ressources

Transmettre l'information

Former et informer un maximum de soignants à l'IB

Merci de votre attention

julie.marty@aphp.fr