

SEVRAGE TABAGIQUE

ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE

Comment évaluer la dépendance à la cigarette ?

Test de Fagerstrom

Le test de Fagerstrom sur le site de "Tabac Info Service Le test de dépendance à la nicotine de Fageström : Score de 0 à 2: Le sujet n'est pas dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques. Si toutefois le sujet redoute cet arrêt, les professionnels de santé peuvent lui apporter des conseils utiles. Score de 3 à 4 : Le sujet est faiblement dépendant à la nicotine. Score de 5 à 6 : Le sujet est moyennement dépendant. L'utilisation des traitements pharmacologiques de substitution nicotinique va augmenter ses chances de réussite. Le conseil du médecin ou du pharmacien sera utile pour l'aider à choisir la galénique la plus adaptée à son cas. Score de 7 à 10 : Le sujet est fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (traitement nicotinique de substitution ou bupropion LP). Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, orienter le patient vers une consultation spécialisée.

Niveau de preuve : accord professionnel

Comment évaluer la part des habitudes dans le tabagisme ?

Test de Horn

Le test de Horn peut aider le fumeur à mieux connaître ses habitudes et ses envies de cigarettes : Fume-t-il pour le plaisir, pour se stimuler, pour se calmer ...?

Niveau de preuve : accord professionnel

Comment évaluer l'anxiété et la dépression chez un patient tabagique ?

L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21)

Niveau de preuve : accord professionnel

Comment évaluer les risques spécifiques au tabac pendant la grossesse ?

Il existe un lien de causalité (association statistiquement significative, relation dose - effet, réversibilité à l'arrêt, mécanisme physiopathologique pour expliquer l'effet) entre le tabagisme maternel pendant la grossesse et la survenue de :

- troubles de la fertilité masculine et féminine ;
- GEU ;
- avortements spontanés ;
- anomalies du déroulement de la grossesse (prématurité, RCIU, HRP, RPM, L'émergence de connaissances de plus en plus nombreuses sur le rôle du tabac chez la femme enceinte souligne l'importance non seulement de l'intoxication active et/ou passive de la femme, mais également de celle du compagnon. D'où la nécessité d'une prise de conscience par tous les intervenants de santé et par les couples des bénéfices de l'arrêt du tabac, de préférence avant la conception ou du moins le plus rapidement possible au cours de la grossesse.

Niveau de preuve : accord professionnel

PRISE EN CHARGE

Quelles sont les approches psychologiques utiles dans l'aide au sevrage tabagique?

En France, dans le domaine de l'aide/accompagnement psychologique et comportemental à l'arrêt du tabac, on distingue plusieurs approches :

1. le conseil minimal avec ses deux questions et la remise éventuelle d'une documentation :

- fumez-vous ?
- si oui, souhaitez-vous arrêter de fumer ?

2. l'intervention brève constituée du conseil minimal suivi d'une information sur les outils d'aide à l'arrêt du tabac, avec ou sans remise de documents, se fait avec encouragement et empathie ;

3. l'entretien motivationnel constitué de quelques messages courts d'encouragement à l'arrêt du tabac et au maintien de celui-ci, adaptés au degré de motivation pour l'arrêt du tabac, peut utiliser les recommandations internationales : les « 5 A » :

- Ask : demander « fumez-vous ? »,
- Advise : conseiller « vous devriez arrêter de fumer »,
- Assess : évaluer la préparation à l'arrêt du tabac,
- Assist : aider à l'arrêt,

- Arrange : suivre la tentative d'arrêt ;

4. la thérapie comportementale et cognitive (TCC). En tabacologie, cette technique repose sur plusieurs caractéristiques :

- une importance donnée à la dimension éducative et pédagogique,
- une approche scientifique (vérification et évaluation des pratiques tabagiques),
- une approche stratégique qui met en jeu des moyens pour atteindre des buts clairement définis,
- un style de relation spécifique basée sur la coopération avec le sujet, l'alliance thérapeutique. Cette technique nécessite une formation spécifique.

5. La consultation psychologique est assurée par un psychologue ou un psychiatre. Une revue systématique de la littérature a mis en évidence une efficacité significative de toutes les approches psychologiques et/ou comportementales d'aide et d'accompagnement à l'arrêt du tabac.

Niveau de preuve : Grade B

Outils d'aide à la consultation

Le dossier de tabacologie de l'INPES

Il est utilisé dans le cadre des consultations de tabacologie pour la prise en charge des patients désirant arrêter de fumer.

Il permet un suivi personnalisé des patients et un protocole commun d'évaluation des consultations de tabacologie.

Ce dossier a été actualisé en 2011 en tenant compte des expériences des tabacologues et des références internationales dans la prise en charge du sevrage tabagique.

Vous pouvez télécharger afin de les imprimer :

- Une présentation de ce dossier comportant notamment des informations sur la procédure d'informatisation des consultations de tabacologie et le mode d'emploi de ce dossier.
- Le dossier consultant de tabacologie
- Un test de suivi permettant l'évaluation de l'anxiété et de la dépression en cours (HAD)