



Repérage, évaluation et suivi de la consommation

• Qui repérer ?

Tous les patients quel que soit leur motif de consultation

• Comment repérer ?

La consommation de tabac est facile à repérer.

Il suffit de poser la question. Par exemple : « est-ce que vous fumez ? »

-Si la réponse est « non », apporter une brève information sur l'intérêt d'arrêter le tabac, remettre une brochure et rester à disposition de la personne.

En reparler lors d'une consultation suivante

-Si la réponse est « oui », demander au patient s'il serait prêt à arrêter et évaluer

• Que faut-il évaluer ?

Cette évaluation peut être rapide. Les points clés nécessaires pour adapter le traitement sont :

- le nombre de cigarettes fumées par jour (jours de travail, jours de repos)
- le nombre de jours de consommation (par semaine ou par mois si elle n'est pas quotidienne)
- le nombre d'années de consommation. Le risque de complications dépend davantage de la durée de consommation que du nombre de cigarettes fumées.
- le mode de consommation : cigarette, industrielle ou roulée, cigare, pipe, chique, etc.

La remise d'un carnet de recueil de la consommation de tabac est très utile.

Carnet de recueil de la consommation						
Nombre	Heure	Besoin de	Lieu et	Motif de	Pensées	Emotions

La consommation de tabac doit être notée et suivie dans le dossier du patient

Notes

La **dépendance pharmacologique** qui est un élément essentiel du diagnostic et de la prise en charge du fumeur.



Le Test de Fagerström

Le questionnaire de dépendance de Fagerström :

Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 ou moins	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 ou plus	3
SCORE	0-2 Dépendance très faible 3 Dépendance faible	4 Dépendance moyenne
	5 Forte dépendance 6 Très forte dépendance	Score de dépendance / 6

La mesure du monoxyde de carbone :



On dispose d'analyseurs permettant de doser simplement et à faible coût le CO dans l'air expiré. Son taux rend compte d'une consommation de tabac récente, des quelques heures précédant la mesure. Celle-ci permet grâce à sa lecture immédiate, de discuter avec le patient de sa consommation de tabac. Les chiffres obtenus peuvent l'aider à en prendre conscience, à le sensibiliser à ce problème et à le motiver à arrêter. Lors de l'arrêt, ils montrent la chute rapide des taux confirmant (ou non) au soignant le maintien de l'arrêt et permettant au patient de renforcer sa motivation.

• La dépendance comportementale

Préciser les situations qui sont associées à la consommation de tabac : recherche de stimulation, situation de stress, détente, repas... Utile pour la personnalisation du traitement.

• Le craving* : un élément clé de l'évaluation et du traitement

Une simple question sur le niveau d'envie de fumer ou une échelle visuelle analogique (EVA) sont utiles au cours du suivi. Préciser les moments de survenue de ces envies au cours de la journée.

• Le niveau de motivation

est un autre élément clé du résultat. L'une des raisons des échecs est souvent que l'on propose au patient des stratégies thérapeutiques inadaptées au niveau de motivation. Le renforcement motivationnel est un objectif de tous les entretiens.

• Anxiété et dépression

ne sont habituellement pas des contre-indications à l'arrêt du tabac. Au contraire, celui-ci les améliore le plus souvent. Ces situations de comorbidités psychiatriques sont particulièrement fréquentes et doivent être prises en charge étant donné qu'elles peuvent représenter un frein au sevrage tabagique. Il est donc important de repérer au moyen d'échelles* validées en cas de comorbidités addictives (HAD, PHQ9/GAD 7), et d'expliquer que l'arrêt du tabac aura un impact positif sur ces dimensions. Par contre, si les comorbidités psychiatriques sont sévères (dépression sévère ou anxiété sévère, trouble psychotique etc...), il est utile de demander un avis et un suivi spécialisés.

* Détecter anxiété et dépression -> ICI

Notes

* Le craving représente une impulsion vécue sur un instant donné, véhiculant un besoin irrésistible de consommation d'un produit psychoactif et sa recherche compulsive ou encore l'application d'un comportement.