



Les ressources et outils à disposition

ANNUAIRE DES CONSULTATIONS DE TABACOLOGIE :

Tabac Info Service – « Je trouve un tabacologue »

Addict-Aide – « Trouvez une aide près de chez moi »

NUMÉROS D'AIDE ET D'ÉCOUTE :

Tabac Info Service – 39 89 – Gratuit et suivi de tabacologie

Ecoute Cannabis – 0 980 980 940 – Gratuit et anonyme

LES GROUPES D'ENTRAIDE :

Forum Addict-Aide

Groupe Facebook « Je ne Fume Plus »

Groupe Facebook « Entraide tabac »



OUTILS D'AIDE À LA GESTION DES ÉMOTIONS :

Cohérence Cardiaque – Vidéos gratuites sur internet

Owlie – Le Chatbot

APPLICATIONS SUR SMARTPHONE :

Tabac Info Service

Ouquit

Kwit

QuitNow



LE REMBOURSEMENT DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES (SN) :

Ameli.fr – Espace Assuré – Prise en charge des SN

LES SITES D'INFORMATIONS :

Tabac Info Service

Addict-Aide

Association Addictions France

Fédération Addiction

RESPADD

(outils tabac et psychiatrie, grossesse, cancers...)

AIDUCE

(Association Indépendance des Utilisateurs de Cigarette électronique)

Psychoactif.org



Les équipes de Association Addictions France peuvent vous aider si vous avez des questions concernant le repérage du tabagisme, l'accompagnement à la réduction et à l'arrêt du tabac et les ressources disponibles pour orienter efficacement.

Pour en savoir plus :

Association Addictions France :
addictions-france.org

Notes :



Addictionsfr_occitanie



@AddictionsFr



Association Addictions France



Association Addictions France

Parler du tabac : les conseils pour aborder le sujet



Comment aborder la question du tabagisme et de son arrêt





Ce qu'il faut savoir avant d'aborder le sujet



- 1 fumeur sur 2 meurt du tabac.
- Même les cigarettes occasionnelles peuvent donner de graves problèmes de santé.
- La nicotine du tabac n'est pas cancérigène : ce sont les composants irritants du tabac (nitrosamines, hydrocarbures...) et la fumée (combustion) qui provoquent les cancers.
- Le tabagisme altère l'efficacité des médicaments psychiatriques.

- L'arrêt du tabac est bénéfique sur la santé physique et mentale, quelque soit l'âge.
- Au bout de quelques jours, les premiers bénéfices de l'arrêt peuvent se faire sentir : retour du goût et de l'odorat, meilleure respiration, teint plus lumineux...
- Au bout de quelques mois, la concentration, l'humeur et la qualité de vie globale (santé, finances, mental...) s'améliorent significativement.



- Les tentatives de réduction, de changement de comportement, de substitution temporaire et d'arrêt doivent être valorisés et sont à voir comme des expériences : pour atteindre un objectif, il faut s'entraîner et persévérer.
- Être accompagné-e et avoir un appui physique (substituts, vape) augmentent jusqu'à 70% de chance d'arrêter définitivement.



- Le tabagisme a des conséquences avérées et nombreuses sur la grossesse, notamment du au monoxyde de carbone qui entraîne une hypoxie placentaire et fœtale.

- La posture motivationnelle, collaborative, valorisante et non culpabilisante est essentielle pour accompagner l'arrêt du tabac lors de la grossesse.

- Les TCC sont à proposer en première intention, et les traitements de substitutions nicotiques peuvent être proposés en cas de poursuite du tabagisme.



Comment participer à la prise en charge du tabagisme

1 REPÉRER

Question essentielle et systématique :
« Vous arrive-t-il de fumer en ce moment ? ».

Si oui « Envisagez-vous de réduire votre consommation ou d'arrêter de fumer prochainement ? »



2 ÉVALUER

Test de Fagerström simplifié :
« Combien de cig/jour fumez-vous ? »
« Combien de temps après le réveil fumez-vous ? »

Si + de 10 cig/jour et - de 30 min après le réveil = forte dépendance physique au tabac.

3 INFORMER

Sur les dépendances au tabac, sur les bienfaits de l'arrêt et sur les différentes méthodes possibles (suivi individuel, ateliers motivationnels, substituts nicotiques...).



4 AGIR

Si la personne est ok, vous pouvez directement lui proposer de travailler sur ses habitudes (écrire une liste d'alternatives au tabac par exemple), lui proposer de tester des substituts nicotiques etc. Si la personne a des appréhensions, ne pas hésiter à lui proposer diverses activités et aides proposées par votre structure / sur le territoire.



5 ORIENTER

Vers un service de tabacologie / addictologie,
Tabac Info Service, AddictAide, groupes de paroles, ateliers de relaxation...



Les méthodes de réduction et d'arrêt du tabac



LE COMBO GAGNANT

Apporter une aide physique et ainsi éviter / réduire les symptômes de manque de nicotine.

Les substituts nicotiques peuvent être prescrits dans le cadre :

- d'un arrêt immédiat,
- d'une réduction de consommation,
- d'une impossibilité temporaire de fumer.

Prescription par les :
médecins,
Infirmier-ères, kinés,
sage-femmes,
dentistes.



Apporter une aide psycho-comportementale et ainsi garder la motivation + éviter le sentiment d'échec en cas de pépin.

L'aide peut se faire en face à face ou à distance, par l'association de plusieurs professionnelles, sous forme de consultations individuelles (TCC) et/ou collectives.

ET LES AUTRES MÉTHODES ?

Attention aux méthodes dites « miracles ».

Rien ne peut être miraculeux dans le détachement d'une dépendance, car c'est avant tout un travail sur soi et son environnement. C'est choisir ce qui nous met le plus en confiance, et tester différents combo de méthodes jusqu'à trouver l'équilibre pour maintenir l'objectif voulu.

Les méthodes alternatives peuvent avoir leur place dans ce combo, à condition qu'elles soient pratiquées par des professionnelles soumis à une déontologie..