



Aide

à l'arrêt du tabac

Guide pour les professionnels de santé.

Demander Conseiller Classer Assister Organiser

Ask

Advise

Assess

Assist

Arrange

Règle des 5A

Ce document a été conçu par l'INSP (Unité des recherches sur l'épidémiologie et la lutte contre le tabagisme) et la DSSB (Unité des Maladies non Transmissibles)

Réalisation & conception ALPO 2005
Associazione "Alleviare la Povertà" Onlus



Demander au patient lors de chaque contact s'il est fumeur.

Appliquer un système de recueil qui identifie la consommation tabagique à chaque contact avec le patient.

Signes Vitaux

Pression sanguine :

Pouls :

Température :

Fréquence respiratoire :

Poids :

Consommation tabagique : Actuelle* Ancienne* Jamais*

*Encercler la proposition

Conseiller aux fumeurs d'arrêter

Dire aux patients :

Arrêter de fumer
c'est la meilleure décision
que vous pouvez prendre
pour protéger votre santé.

Classer les fumeurs dans un stade de préparation au sevrage.

Demander à chaque fumeur s'il se sent prêt à arrêter de fumer.

- Si le patient se sent prêt à arrêter : préparer le patient, fixer avec lui le jour de l'arrêt et assurer un suivi pour prévenir les reprises.
- Si le patient ne se sent pas encore prêt à arrêter : fournir de brèves informations pour arrêter et aider le patient à reconnaître les facteurs qui l'empêchent d'arrêter.

Assister les fumeurs souhaitant arrêter avec un plan de sevrage.

Conseiller aux fumeurs de :

- se fixer un jour pour arrêter, idéalement dans deux semaines (pas d'urgence)
- avoir un support de la part de la famille, des amis et des collègues de travail
- revoir les tentatives d'arrêts précédentes ce qui l'a aidé à arrêter, ce qui l'a ramené à la reprise
- Anticiper les défis, particulièrement durant les premières semaines, incluant le sevrage nicotinique.
- Identifier les raisons de l'arrêt et les bénéfices encourus

Donner des conseils en cas de succès de l'arrêt

- l'abstinence totale est essentielle : pas une seule bouffée
- boire de l'alcool est fortement associé à une reprise
- Avoir des membres de la famille qui continuent à fumer à la maison est également associé à une reprise

Encourager la pharmacothérapie

- Recommander l'utilisation des substituts nicotiques (seul le timbre à la nicotine est actuellement disponible en Tunisie)

Organiser les visites de suivi

Evaluer les progrès et discuter des buts atteints et des problèmes rencontrés

Fournir des informations pour le suivi

Si une reprise survient, encourager une nouvelle tentative pour arrêter. Dites au patient que cette reprise fait partie du parcours d'arrêt.

- revoir les circonstances qui sont à l'origine de la reprise, et faire que cette rechute soit perçue comme une expérience enrichissante et non comme un échec

- réévaluer l'utilisation de la pharmacothérapie et ses problèmes

- les reprises doivent être présentées comme des étapes du parcours d'arrêt – succès différés

Suggestions pour l'utilisation des timbres à la nicotine

Dosage	Durée	Effets secondaires	Disponibilité
21mg/24heures 14mg/24heures 7mg /24heures	Variable selon le plan de sevrage	Réactions cutanées locales Insomnies	Timbres à la nicotine Laboratoires Pierre Fabre