



Un substitut nicotinique adapté et **L'ACCOMPAGNEMENT PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ** augmentent les chances de réussite du sevrage tabagique

Arrêter de fumer... un changement de comportement

Arrêter de fumer est un processus (complexe) que l'on peut caractériser par différents stades de motivation au changement, résultats d'un cheminement personnel. La rechute, fréquente, fait partie du processus et doit être vue comme une étape et non comme un échec.

Arrêter de fumer... une approche personnalisée

Il est important de pouvoir évaluer à quel stade de motivation au changement se trouve le patient et d'y adapter sa communication pour l'amener à changer de comportement.

L'entretien motivationnel pour favoriser la communication et l'écoute du patient

L'entretien motivationnel est une méthode de communication directive, centrée sur la personne, visant à amener un changement de comportement en aidant le patient à explorer et à résoudre son ambivalence. La motivation au changement doit venir de la personne elle-même.

Une posture d'écoute et d'accompagnement... **questionnement et écoute active**

Exprimer de l'empathie.

Se montrer disponible, montrer de l'intérêt et être à l'écoute du patient sans juger ni culpabiliser, respecter ses décisions.

« Il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Cela prend du temps et se fait souvent en plusieurs étapes »

Développer la divergence.

Relever les avantages et inconvénients de la situation actuelle et les avantages du changement, les contradictions entre le comportement actuel du patient et ses valeurs et/ou objectifs personnels pour faire ressortir les arguments du patient en faveur du changement.

Renforcer le sentiment d'efficacité

personnelle. Le patient se sentira prêt à changer s'il a une confiance suffisante en sa capacité à mettre en œuvre le changement et à réussir. Il est donc indispensable d'encourager la personne, de la valoriser et ce, tout au long de sa démarche.

Techniques de communication

- 🗨️ **Poser des questions ouvertes** pour encourager le patient à s'exprimer et identifier ses attentes.
*« Qu'aimez-vous dans le fait de fumer ?
Quels sont les inconvénients liés à la cigarette qui vous inquiètent le plus ?
Qu'attendez-vous comme avantages de l'arrêt du tabac ? »*

- 🗨️ **Refléter** verbalement (reformuler) ce qu'a dit la personne sous forme d'affirmations afin de montrer son intérêt et de faire ressortir les motivations du patient. Patient(e) : *« Si j'essaie d'arrêter mes cigarettes, je ne tiendrai pas trois jours. »*
Pharmacien(ne) : *« Vous ne voyez pas comment vous pourriez arrêter de fumer. »*

- 🗨️ **Résumer** témoigne de l'écoute de l'intervenant, permet de s'assurer de la bonne compréhension des dires du patient et de renforcer les éléments qui viennent d'être discutés.
« Si je résume, vous fumez depuis 4 ans, c'est-à-dire depuis que vous avez changé de travail. »

- 🗨️ **Valoriser** les décisions du patient et les efforts fournis afin de le soutenir et de renforcer sa confiance en ses capacités à changer.

- 🗨️ Donner une **information claire, correcte et complète** au patient sur tous les aspects du tabagisme, l'arrêt du tabagisme, les médicaments et leur utilisation et s'assurer que le patient a bien compris et retenu l'information fournie.

Arrêter de fumer : soutenir et conseiller le patient selon son stade de motivation et son parcours

Patient à l'officine

- Demande d'information par rapport à la cessation tabagique
- Délivrance de médicaments pour le traitement de pathologies pour lesquelles le tabagisme (actif et passif) constitue un facteur de risque ou aggravant (affections des voies respiratoires et cardiovasculaires, diabète, hyperlipidémies, ostéoporose, troubles de l'érection et de la fécondité, intervention chirurgicale ...)
- Délivrance de médicaments pour lesquels il existe un risque d'interaction avec le tabac (contraceptifs hormonaux, théophylline)
- Délivrance d'un test de grossesse, femme enceinte ou souhaitant l'être, femme allaitante



Intervention minimale - Statut tabagique et motivation

« Fumez-vous ? »

« Envisagez-vous d'arrêter de fumer ? »

« Sur une échelle de 0 à 10, quelle est votre motivation à arrêter de fumer ? »



0

« Je n'envisage pas d'arrêter »

Fumeur « satisfait »

PREINTENTION

- Respecter sa décision et laisser la porte ouverte au dialogue. Ne pas juger ni culpabiliser
- Exprimer sa disponibilité et/ou informer/sensibiliser à la cessation tabagique



« 1001 raisons d'arrêter de fumer ! Oui, MAIS ... »



1 2 3

« J'envisage d'arrêter dans quelques mois. J'hésite, je me pose des questions »

Fumeur ambivalent
Arrêt dans les 6 mois

INTENTION

- Explorer l'ambivalence : « Quels sont les points positifs et négatifs à l'heure actuelle dans le fait de fumer ? Qu'attendez-vous comme avantages et inconvénients de l'arrêt du tabac ? »
- Renforcer la motivation en résumant les avantages, pour le patient, de la cessation tabagique
- Donner des informations sur la cessation tabagique et exprimer sa disponibilité



« 1001 raisons d'arrêter de fumer ! Oui, MAIS ... »



« J'ai décidé d'arrêter. Je veux essayer d'arrêter »

Fumeur prêt à l'arrêt
Arrêt dans le mois

PRÉPARATION

- Valoriser la décision du patient :
« Bravo pour votre décision ! »
- Présenter les différentes méthodes d'aide au sevrage
- Référer au médecin si nécessaire (« Directives de renvoi »)
- Encourager la décision et exprimer sa disponibilité :
« Je vous propose de faire le point ensemble sur vos motivations à arrêter »



« 1001 raisons d'arrêter de fumer ! Préparez-vous ! »



« J'arrête. Je voudrais un substitut nicotinique »

Fumeur qui arrête
Arrêt aujourd'hui

ACTION

- Valoriser la décision du patient : *« Bravo ! C'est une très bonne chose d'arrêter de fumer »*
- Résumer et valoriser les bénéfices liés à l'arrêt
- Expliquez les différentes méthodes d'aide au sevrage. Choisir une substitution adaptée (voir « Choix du substitut ») ou référer vers le médecin si nécessaire (voir « Directives de renvoi »)
- Donner les informations de première délivrance
- Repérer les difficultés (situations à risque, surmonter les envies ...) et donner des conseils pratiques et hygiéno-diététique : *« Dans quelles circonstances fumez-vous ? Comment pensez-vous résoudre les difficultés rencontrées ? »*
- Encourager la décision et exprimer sa disponibilité
- Soutenir le patient au cours du sevrage : *« Comment vous sentez-vous ? Quels sont les points positifs de la cessation tabagique ? Quelles difficultés rencontrez-vous ? Ressentez-vous des symptômes de manque* ? »*



« Vous avez décidé d'arrêter de fumer ! »
« 1001 raisons d'arrêter de fumer ! Préparez-vous ! »



« J'ai arrêté, mais je n'ai pas tenu le coup »

Fumeur qui rechute

ACTION

- Valoriser la tentative et augmenter la confiance :
« Vous avez arrêté pendant 3 mois. C'est déjà une réussite ! Chaque tentative vous rapproche de l'arrêt définitif »
- Résumer et valoriser les bénéfices liés à l'arrêt
- Rechercher les causes de la rechute : Circonstances ? Symptômes de manque* ? Effets indésirables ? Vérifier observance, bon usage et adéquation de la substitution (dosage, forme, durée)
- Etablir des stratégies de prévention de rechute et/ou adapter le traitement de substitution si nécessaire en cas de nouvelle tentative
- Référer au médecin si nécessaire ou vers une structure spécialisée (tabacologue, Tabac-Stop : 0800 111 00 ou www.tabacstop.be)

* Symptômes de manque :
besoin impérieux de fumer, irritabilité,
troubles du sommeil, agitation ou
impatience, difficultés de concentration

Directives de renvoi

(médecin, tabacologue, Tabac-Stop : 0800 111 00 ou www.tabacstop.be)

- Grossesse, allaitement
- Adoléscent (< 18 ans)
- Rechutes répétées, fumeur fortement dépendant, symptômes de sevrage importants malgré un bon usage et une bonne observance
- Pathologie nécessitant une substitution nicotinique sous contrôle médical (angor, infarctus ou AVC récents, arythmies cardiaques sévères, hypertension ou hyperthyroïdie non contrôlée, maladies vasculaires périphériques, ulcère gastro-intestinal, oesophagite, diabète, insuffisance rénale ou hépatique sévère, phéochromocytome)
- Troubles psychiatriques, co-morbidité anxio-dépressive ou antécédents, conduite addictive associée (alcool, cannabis, etc.)
- Prise de médicaments pouvant être influencés par le tabagisme ou le sevrage (théophylline, insuline)

Grossesse et allaitement

- De préférence, pas de médicament
- Substitution nicotinique sur avis médical, à la dose la plus faible possible. Arrêt au 3ème trimestre de grossesse si possible
- Préférer les formes orales
- Si patch (par exemple, nausées de grossesse), application durant la journée
- Substitution orale juste après la tétée, pas pendant les 2h qui précèdent. Si patch, tétées nocturnes

Cigarette électronique

La e-cigarette avec nicotine semble efficace pour aider à arrêter de fumer. Elle doit être considérée comme une aide dans l'arrêt complet du tabac. Cependant, un accompagnement professionnel augmente les chances de réussite. A l'heure actuelle, les données disponibles ne sont pas suffisantes pour déterminer si la e-cigarette sans nicotine peut aider un fumeur à arrêter de fumer.

Abstraction faite de la nicotine, les e-cigarettes sont considérablement moins toxiques que le tabac. Le vapotage ne génère pas de produits de combustion du tabac ; seul un nombre limité de produits toxiques à relativement faible dose sont libérés. Cette conclusion suppose toutefois que la e-cigarette répond aux conditions strictes définies par la directive européenne. Néanmoins, la toxicité des arômes, colorants et saveurs autorisés et utilisés actuellement dans les e-cigarettes n'a pas été suffisamment évaluée. De même, les effets à long terme sur la santé d'une utilisation chronique des e-cigarettes sont actuellement insuffisamment connus.

Un substitut nicotinique adapté



Caractéristiques des différentes formes de substituts nicotiniques

	Patch	Gommes à mâcher Comprimés à sucer	Inhaler	Spray buccal
Spécialités	Nicorette® 10/15/25 mg/16h (à retirer au coucher) Nicotinell® 7/14/21 mg/24h (matriciel) Niquitin® 7/14/21 mg/24h	Nicorette® gommes et co à sucer 2/4 mg Nicotinell® gommes 2/4 mg Niquitin® co à sucer 1,5/2/4 mg	Nicorette® 10 mg/recharge	Nicorette® 1 mg/dose
Posologies maximales par 24h (suivant notices)	1 patch Les patches "16h" reproduisent le rythme naturel du fumeur et n'interfèrent pas avec le sommeil. L'envie matinale de fumer peut être mieux contrôlée avec le patch "24h"	Gommes à mâcher Nicorette® 2/4 mg : 24 Nicotinell® 2 mg : 25 Nicotinell® 4 mg : 15 Comprimé à sucer Nicorette® 2/4 mg : 15 Niquitin® 1,5/2/4 mg : 15	12 recharges (1 recharge = 60 bouffées soit 2 bouffées/min. pendant 20-30 min.)	64 pulvérisations/24h (soit 4 pulvérisations/heure sur 16h)

Avantages	Libération constante et prolongée de nicotine Observance ++ Discret	Modulable/à la demande Libération rapide de nicotine	Modulable/à la demande Libération rapide de nicotine Geste main-bouche	Modulable/à la demande Libération rapide de nicotine (> autres formes orales)
Inconvénients	Non-modulable Ne permet pas de répondre aux envies soudaines	Observance # Gomme à mâcher : • Peu discret et esthétique • Adhère aux prothèses dentaires	Faible niveau de substitution : à utiliser de préférence en association	
Effets indésirables et précautions	Réactions cutanées locales (rougeurs démangeaisons), troubles digestifs Déconseillé si : • Affections cutanées chroniques (psoriasis, de matité chronique . .) • Grossesse et allaitement	Irritation de la bouche et de la gorge, picotements, toux, hoquet troubles digestifs Si irritation avec les gommages/comprimés à 4 mg, changer pour les gommages/comprimés à 1,5 ou 2 mg	Irritation de la bouche et de la gorge, picotements, toux, hoquet, troubles digestifs, maux de tête	
Bon usage	Utiliser chaque jour un nouveau patch. Appliquer sur une peau propre, sèche, intacte et sans poils (hanche, bras ou poitrine) Appuyer fortement pendant une dizaine de secondes avec la paume de la main Se laver les mains après application Le patch peut être porté sans problème pendant les activités sportives, la natation, le bain ou la douche Changer d'endroit chaque jour Retirer le patch avant d'effectuer des procédures d'imagerie par résonance magnétique (IRM) Seuls les patches matriciels peuvent être coupés	Évitez de prendre de la nourriture ou des boissons acides (café, boissons gazeuses, jus de fruits) jusqu'à 15 minutes avant la prise du substitut Veiller à toujours avoir le substitut sous la main pour les envies soudaines		
		Gomme : Mastiquer lentement pendant 10 secondes puis placer la gomme entre la joue et la gencive pendant 1 minute. Répéter pendant 30 minutes. Mastiquer trop énergiquement est la principale cause d'effets indésirables Comprimé à sucer : Laisser fondre en faisant passer le comprimé de temps en temps d'une joue à l'autre jusqu'à dissolution complète (10 minutes pour les Niquitin® Minilozenge 1,5 et 4 mg, 20 à 30 minutes pour les autres comprimés)	Gomme : Inhaler plus ou moins profondément, comme avec une cigarette Le nombre d'inhalations nécessaires, la fréquence et la technique d'inhalation varient d'une personne à l'autre • Une recharge peut être utilisée activement pendant environ 20 minutes réparties sur maximum 3 heures (par exemple 4 x 5 min. ou 2 x 10 min.) • Le taux de nicotine libéré de la recharge : diminue progressivement avec le temps (max. 3h) ; diminue dans un environnement froid (< 15°C)	Gomme : Expliquer et/ou montrer comment déverrouiller l'embout buccal (voir notice). A la première utilisation, amorcer la pompe en appuyant 3 fois sur la tête de la pompe jusqu'à l'apparition d'une fine brume • Appuyer fortement sur le spray pour libérer une pulvérisation dans la bouche en évitant tout contact avec les lèvres • Ne pas inspirer pendant la pulvérisation et ne pas avaler pendant quelques secondes après



Choix du substitut nicotinique (forme et dosage) en fonction de

- La dépendance : Combien de temps après le réveil allumez-vous votre première cigarette ?
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
- Les contre-indications existantes
- Les préférences du patient (avantages et inconvénients)

-> voir « Caractéristiques des différentes formes de substituts nicotiniques »

	Dépendance légère > 60 minutes après le réveil et/ou < 10 cigarettes/jour	Dépendance modérée 30 à 60 minutes après le réveil et/ou 10-15 cigarettes/jour	Dépendance sévère < 30 minutes après le réveil et/ou > 15 cigarettes/jour ou rechute après substitution standard
Posologie initiale			
Informations de première délivrance			
<ul style="list-style-type: none">• Idéalement, abandonner complètement la cigarette dès le début du traitement• Posologie. Eviter le sous-dosage qui augmente le risque de rechute !• Prise régulière plutôt qu'en cas d'envie de fumer (= à la demande)• Min. 2 à 3 mois à la dose initiale, diminution progressive sur 4 à 8 semaines jusqu'à l'arrêt complet. Durée minimale de traitement de 3 mois si dépendance sévère. Ne pas diminuer le dosage ou arrêter le traitement précocement !• Bon usage• Effets indésirables			
Substitution nicotinique orale facultative - au choix du patient			
Gomme ou comprimé 1,5 ou 2 mg par heure et/ou à la demande (8 à 12/jour)			
Inhaler 1 recharge par heure et/ou à la demande			
Spray 1 à 2 pulvérisations toutes les heures ou à la demande			
1^{ER} CHOIX :	Patch 14 ou 21 mg (24h) ou 15 mg (16h) Si nécessaire, en combinaison à la demande, avec : <ul style="list-style-type: none">• soit gomme 2 mg• soit comprimé 1,5-2 mg• soit inhaler 1 recharge• soit spray	Patch 21 mg (24h) ou 25 mg (16h) en combinaison, par heure et/ou à la demande, avec : <ul style="list-style-type: none">• soit gomme/comprimé 2 mg• soit spray	1^{ER} CHOIX : Patch 21 mg (24h) ou 25 mg (16h) en combinaison, par heure et/ou à la demande, avec : <ul style="list-style-type: none">• soit gomme/comprimé 2 mg• soit spray
ALTERNATIVES :	ALTERNATIVES : Gomme ou comprimé 4 mg par heure et/ou à la demande (8 à 12/jour) ou en combinaison avec inhaler 1 recharge à la demande Spray 2 pulvérisations toutes les 30 min. à toutes les heures et/ou à la demande (2 pulvérisations 15 fois/jour) Patch* 1,5 patch matriciel (20 cigarettes par jour) à 2 patchs (30 cigarettes par jour)	ALTERNATIVES : Gomme ou comprimé 4 mg par heure et/ou à la demande (8 à 12/jour) ou en combinaison avec inhaler 1 recharge à la demande Spray 2 pulvérisations toutes les 30 min. à toutes les heures et/ou à la demande (2 pulvérisations 15 fois/jour) Patch* 1,5 patch matriciel (20 cigarettes par jour) à 2 patchs (30 cigarettes par jour)	ALTERNATIVES : Gomme ou comprimé 4 mg par heure et/ou à la demande (8 à 12/jour) ou en combinaison avec inhaler 1 recharge à la demande Spray 2 pulvérisations toutes les 30 min. à toutes les heures et/ou à la demande (2 pulvérisations 15 fois/jour) Patch* 1,5 patch matriciel (20 cigarettes par jour) à 2 patchs (30 cigarettes par jour)
	Inhaler 1 recharge par heure et/ou à la demande (4 à 6/jour) Spray 1 à 2 pulvérisations toutes les 30 min. à toutes les heures et/ou à la demande (1 à 2 pulvérisations 15 fois/jour)	Inhaler 1 recharge par heure et/ou à la demande (4 à 6/jour) Spray 1 à 2 pulvérisations toutes les 30 min. à toutes les heures et/ou à la demande (1 à 2 pulvérisations 15 fois/jour)	* Posologie nécessaire à une substitution complète (100 %) (d'après First Line treatment nicotine, K. Fagerström, KULeuven, Mars 2008) - Uniquement sur avis médical !