

GÉNÉRAL

Sevrage Tabagique : Protocole de Prise en Charge

La consommation de tabac de certains salariés vous inquiète ? Vous souhaitez prévenir l'aggravation de leur état en leur proposant un sevrage tabagique ?

Cette fiche vous fournit un protocole d'action éprouvée, quelques conseils et outils pour mener à bien votre accompagnement.



PREVENIR

Médecins

Nos sources

- [RESPADD](#)
- [Ministère de la Santé](#)
- [Améli](#)
- [Le mois sans tabac](#)

En plus de dégrader la santé des salariés, le tabagisme peut générer des surcoûts pour les employeurs et altérer le climat social de l'entreprise. Sa prévention est donc un engagement nécessaire, au service de tout le monde.

1 • ÉVALUEZ LA SITUATION

« Fumez-vous ? »

Pour repérer le statut tabagique et réaliser une primoprescription de traitements nicotiques de substitution, organisez un entretien avec le ou la salarié.e concerné.e et :

- Posez-lui simplement la question suivante : « Vous arrive-t-il de fumer ? ».
- Évaluez sa dépendance tabagique grâce à des tests comme le test de Fagerström simplifié.
- Conseillez-lui d'arrêter, au moins une fois : « Arrêter de fumer est une décision importante que vous pouvez prendre pour protéger votre santé » ; « Je peux vous aider si vous le souhaitez ».
- Dans le cas échéant, proposez-lui une aide à l'arrêt ou à la réduction à l'aide d'un traitement nicotique de substitution et décrivez les alternatives au tabac fumé.

Le test de Fagerström (simplifié)

1 • Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins..... **1**
- 11 à 20..... **2**
- 21 à 30..... **3**
- 31 à plus..... **4**

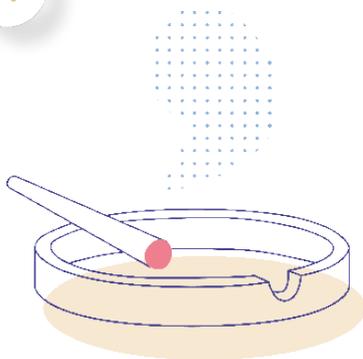
2 • Après le réveil, quand fumez-vous votre 1ère cigarette ?

- Moins de 5 min..... **1**
- 6 à 30 min..... **2**
- 31 à 60 min..... **3**
- Après plus d'1h..... **4**

Interprétation des résultats

- 0-1** Pas de dépendance
- 2-3** Dépendance modérée
- 4-6** Dépendance forte

[Voir le test complet](#)



2 • CONSTRUISEZ UNE RELATION DE CONFIANCE

Pour créer les conditions d'un échange constructif et serein avec le ou la salarié.e, il est indispensable :

- D'adopter une attitude bienveillante;
- D'adopter une attitude non directive et de non-jugement;
- D'exprimer votre empathie;
- De poser des questions ouvertes;
- D'éviter le discours magistral et le jargon médical;
- D'affirmer votre disponibilité;
- D'écouter la personne et de l'aider à exprimer sa perception de la situation, en tenant compte de celle-ci dans votre accompagnement

Attention !

- Evitez la confrontation;
- Evitez de vous mettre en position supérieure, magistrale, moralisatrice;
- Evitez de nier la compétence et l'autonomie de la personne;
- Evitez de donner un cours/une leçon ;
- Evitez les questions personnelles, relatives à la vie privée





« Elodie, vous arrive-t-il de fumer ? »

« Je fume rarement plus de 10 cigarette par jour, c'est peu non ? »



« A quelle heure prenez-vous votre première cigarette ? »

« Je fume après le petit-déjeuner, 20 min après le lever je dirais. »

« Vous avez développé une forme d'accoutumance. Je peux vous aider à corriger cela. Qu'en pensez-vous ? »

« Je ne suis pas sûre d'être prête. Cela me semble difficile. Je n'y arriverai pas... »

« On peut peut-être fixer ensemble des objectifs ? Et je vous donnerai quelques conseils pour les atteindre. »

« Non, pas maintenant. Je vais y réfléchir. »

« Je vous comprends. C'était mon devoir de vous informer. Nous en reparlerons quand vous voulez.»

3 • BÂTISSEZ ENSEMBLE L'ACCOMPAGNEMENT

Les études montrent que la poursuite de l'accompagnement augmente le maintien du sevrage à long terme.

L'entretien motivationnel

L'entretien motivationnel (EM) est une méthode de communication directive, centrée sur la personne. Son but est d'encourager le changement de comportement.

La méthode d'intervention brève dite des 5 R, est une technique d'entretien motivationnelle, particulièrement adaptée pour aider un fumeur à renforcer sa motivation à l'arrêt et/ou à la réduction de sa consommation.

- **Raison** : encourager le fumeur à indiquer les raisons personnelles qui pourraient l'encourager à arrêter de fumer.
- **Risques** : aider le fumeur à identifier les conséquences négatives potentielles liées à sa consommation.
- **Résultats** : demander au fumeur d'identifier les bénéfices potentiels liés à l'arrêt du tabac.
- **Résolution des obstacles** : demander au fumeur d'évoquer les obstacles/freins à l'arrêt
- **Répétition** : répéter cet entretien lors de chaque consultation

En France,
57% des fumeurs
déclarent vouloir
arrêter de fumer.

Source : [Goalmap, citant le Mois sans tabac](#)



Boîte à outils du patient

D'autres outils proposent un accompagnement à l'arrêt du tabac à distance.

- **Le soutien téléphonique avec la ligne Tabac Info Service au 39 89** (service gratuit + prix d'un appel), du lundi au samedi, de 8 h à 20 h, qui propose un accompagnement gratuit par un tabacologue sur plusieurs entretiens ;

Contacter Tabac Info Service (tèl. 3989)



- **Les applications pour smartphone, notamment Tabac Info Service et Stop-tabac.ch** qui permettent un e-coaching personnalisé selon la situation des fumeurs. Très interactives, elles permettent au fumeur de faire le point sur sa situation, ses motivations, ses craintes face à l'arrêt et de mobiliser sa communauté pour le soutenir ;

- **Les pages, les sites internet et les groupes Facebook** sont très prisés, parmi lesquels «[Tabac Info Service](#)» et «[Je ne fume plus](#)».

Découvrir « Je ne fume plus »



Et le vapotage ?

Le vapotage est un outil de substitution temporaire à la cigarette.

Il contient de la nicotine, a une dose réglable, ce qui favorise le sevrage tabagique. De plus en plus de fumeurs l'utilisent pour se désaccoutumer progressivement à leurs pratiques addictives. Cela peut valoir le coup d'en parler avec votre le ou la salarié.e.

En savoir plus



4 • COMPLÉTEZ VOTRE FORMATION

Il n'est jamais trop tard.

Vous pouvez vous former à la tabacologie, l'aide au sevrage tabagique, le Repérage Précoce et l'Intervention Brève (RPIB). L'inscription à ces formations peut se faire par le biais de la formation continue de votre établissement, le compte personnel d'activité ou dans le cadre d'une démarche personnelle.

DIU « Aide au sevrage tabagique »

- **Universités Angers, Brest, Nantes, Pointiers, Rennes et Tours**

omid.rucheton@univ-angers.fr

02 41 73 58 05

- **Universités Aix-Marseille, Bordeaux 2, Montpellier I et Toulouse 3**

nicole.vires@umontpellier.fr

04 67 66 26 58

- **Universités Nancy Reims et Strasbourg**

secretariat.pr.paille@chru-nancy.fr

03 83 15 71 90

- **Universités Paris VI et Paris Sud**

secretariat.uct.pbr@aphp.fr

01 45 59 69 25

DIU « Prévention du tabagisme »

- **Universités Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble Alpes,**

Lyon 1 Claude Bernard

fc-sante@univ-grenoble-alpes.fr

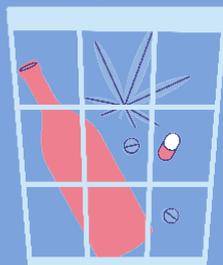
04 76 63 74 34

Le Mois sans Tabac, vous connaissez ?

Le ministère des Affaires sociales et de la Santé a lancé en octobre 2018 la 1^{ère} édition du Mois sans Tabac, un événement national annuel.

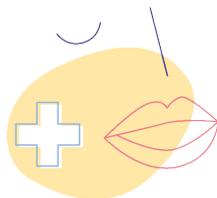
Le principe : encourager les fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours. Les fumeurs qui se prêtent au jeu ont 5 fois plus de chance d'arrêter de fumer définitivement. Cette initiative a fait ses preuves au Royaume Uni depuis plusieurs années, multipliant son importation.

En savoir plus



ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de santé au travail](#)



[Start-up](#)



Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre Médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Comment sensibiliser

les salariés fumeurs

au vapotage



- Point juridique :

- consommation de tabac,

alcool, drogues



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Actions Addictions réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

Tour Montparnasse • 33 avenue du Maine BP 119 • 75755 Paris Cedex 15
contact@actions-addictions.fr