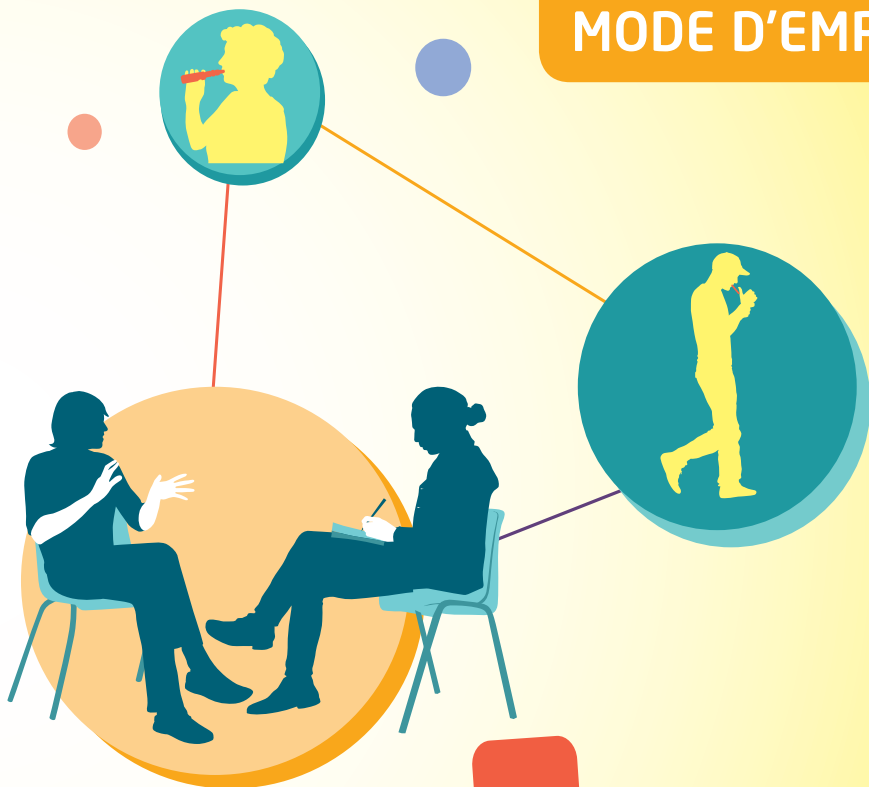


Tabagisme : accompagner les personnes en situation de précarité

MODE D'EMPLOI



Depuis 2017, le nombre de fumeurs quotidiens diminue. Le tabagisme reste néanmoins un marqueur social : les personnes en situation de précarité et d'exclusion sont aujourd'hui les plus consommatrices de tabac. Pourtant, tout le monde peut réussir à arrêter de fumer ! C'est également vrai pour les personnes en situation de précarité, qui sont, elles aussi, nombreuses à souhaiter arrêter de fumer mais qui ont besoin d'accompagnement adapté.



En Bretagne, 14 personnes* décèdent chaque jour des conséquences du tabac : c'est la première cause de décès prématurée évitable. Au-delà de l'impact du tabagisme sur la santé, fumer représente un coût significatif pour la personne. En 2020, dans le cadre du programme national de lutte contre le tabac, le prix du tabac va augmenter. Un paquet coûtera alors 10€. Une personne qui fume quotidiennement un paquet de cigarettes dépensera par an 3650€, soit 300€ par mois.

Comment aborder la question de l'arrêt du tabac avec les personnes en situation de précarité ?

Le sevrage peut être difficile et plusieurs tentatives sont très souvent nécessaires pour ces personnes comme pour tous les fumeurs. D'une manière générale, il est important d'être dans un dialogue en s'adaptant aux préoccupations de la personne.

- ▶ **Adopter une approche positive**, axée sur le bien-être, centrée sur la personne et son environnement.
- ▶ **Situer le tabac dans un contexte de santé globale**, prendre en compte les addictions associées, les problèmes liés à un manque d'activités physiques ou de mauvaise alimentation.
- ▶ **Faire s'exprimer la personne sur la place qu'occupe la cigarette** dans sa vie, sur ce qui lui plaît ou la gêne par rapport à sa consommation.
- ▶ **Aider la personne à exprimer les effets positifs de l'arrêt** à court terme pour soi et ses proches : faire des économies, retrouver l'odorat, le goût, mieux respirer, et retrouver la liberté...
- ▶ **Au lieu de : « Vous devez arrêter »**, préférez des conseils d'aide à l'arrêt : *« Il est important pour vous et pour votre santé d'arrêter. Quand vous serez prêt, je pourrai vous y aider, ou vous orienter vers une personne qui vous accompagnera »* ou encore *« Quand vous en aurez envie, n'hésitez pas à venir m'en parler »*.
- ▶ **Valoriser la tentative et le succès**, mais rassurer après un échec, se concentrer sur les efforts plus que sur les résultats. Le sevrage est difficile, plusieurs tentatives sont très souvent nécessaires. Une réduction de consommation peut être un premier pas vers un arrêt.
- ▶ **S'appuyer sur les connaissances de la personne**, sur ce qu'elle sait des modalités d'aide au sevrage pour mieux l'informer sur les moyens qu'elle ne connaît pas.

* Etude DRESS sur l'état de santé des français - Rapport 2017

Des outils pour vous aider dans l'accompagnement

Test de Fagerström : <http://test-addicto.fr/tests/tabac/fagerstrom.html>

CO testeur : pour mesurer le monoxyde de carbone dans les poumons, prendre conscience des taux et suivre ses progrès.

- ▶ **Profiter de moments clés** pour aborder la question du tabac (demande de contraception, grossesse, maladie respiratoire, décès d'un proche à cause d'une maladie liée au tabac).
- ▶ **Présenter d'autres manières de gérer son stress** avec de petits gestes quotidiens alternatifs : préférer boire de l'eau, manger une pomme...
- ▶ **Aider à mettre en place** des réponses pour mieux gérer ses émotions, son ennui (activité créative, activité physique, de relaxation...).
- ▶ **Apporter des informations** sur les modalités de prises en charges financières et médicales :
 - **Les remboursements de substituts nicotiniques**. Un forfait de 150€ est attribué par année civile. Cependant, de plus en plus de substituts sont pris en charge à 65% sur prescription médicale par les médecins, sages-femmes, infirmiers, kinésithérapeutes, dentistes (voir les marques sur le site internet de l'assurance maladie : ameli.fr).
La délivrance des substituts est gratuite en centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) ;
 - **Pour les produits non remboursés mais permettant de bénéficier du forfait** en moins de 48h : les ordonnances ne doivent comporter que la prescription de substituts nicotiniques et il faut demander une télétransmission au pharmacien ;
 - **Les structures ressources qui accompagnent à l'arrêt** et leurs modes d'intervention : les professionnels de santé (médecins généralistes, sages femmes, infirmiers, kinésithérapeutes, dentistes), les unités de tabacologie à l'hôpital ou en Centre de Soins et d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), les réseaux sociaux de soutien comme les groupes fermés sur Facebook « *Lesbretons#moissanstabac* » ou « *Je ne fume plus !* » (Adhésion gratuite).

DES OUTILS D'AIDE À L'ARRÊT ADAPTÉS À CHACUN

- ▶ **Les substituts nicotiniques : patchs, gommes, pastilles, sprays, inhalateurs**
- ▶ **Les entretiens motivationnels et les Thérapies Cognitivo-comportementales (TCC) dispensés par des professionnels formés**
- ▶ **Des médicaments spécifiques peuvent être prescrits par un médecin**
- ▶ **Les vapoteuses : pour les personnes ne souhaitant pas de substitut nicotinique (pas d'efficacité prouvée à ce stade, mais dangerosité bien moindre que le tabac). Le dispositif de la Vape du Cœur permet d'offrir du matériel et des liquides aux personnes en difficulté économique : lavapeducoeur.fr**
- ▶ **Le soutien téléphonique par un tabacologue de *Tabac Info Service* au 39 89 du lundi au samedi de 8h à 20h (appel gratuit)**
- ▶ **Le coaching gratuit par une application mobile sur www.tabac-info-service.fr**



Carte des consultations

► Orienter vers des structures référentes :

84 points de consultations spécialisés en Bretagne

www.anpaa-bretagne.fr/carte-des-consultations-de-tabacologie-en-bretagne



Sites internet

Tabac info service : tabac-info-service.fr

ANPAA : anpaa-bretagne.fr