

Le sevrage tabagique en trois minutes



L'implication des professionnels de santé, et notamment du médecin généraliste, est primordiale.

Le temps dédié au conseil sur le sevrage tabagique est le temps le plus utile que les médecins peuvent consacrer pour réduire la morbi-mortalité. Sur une année, un médecin qui motive dix fumeurs à arrêter de fumer aura prévenu cinq décès précoces (1). Les médecins généralistes sont les mieux placés pour aider les fumeurs et ouvrir le dialogue à travers le conseil minimal. De par leur nombre et leur proximité avec les patients, ils permettent de toucher un grand nombre de fumeurs (2). La meilleure façon de parler du tabagisme est la plus courte et la plus neutre possible. Le conseil minimal inclut 2 questions : « Fumez-vous ? » et « Souhaitez-vous arrêter de fumer ? » (2).

DEUX QUESTIONS SONT ESSENTIELLES

Première étape : « Fumez-vous ? », pour connaître ou vérifier le statut tabagique du patient

Au cours de chaque consultation, le professionnel devrait s'enquérir systématiquement du statut tabagique du patient, quel que soit le motif de consultation. Cette pratique est peu chronophage et a prouvé son efficacité (3,4). L'interrogatoire d'un patient sur son tabagisme doit être systématique, dès le plus jeune âge. S'agit-il d'un fumeur, d'un non-fumeur ou d'un ex-fumeur ? Si le patient est fumeur, quel est le nombre de cigarettes fumées par jour et l'âge du début du tabagisme régulier (une cigarette par jour au moins) ? S'il s'agit d'un ex-fumeur, la date de l'arrêt (4).

Deuxième étape « Souhaitez-vous arrêter de fumer ? »

La deuxième étape consiste à connaître le niveau de motivation du fumeur. Un

conseil minimal permet d'ouvrir un espace de discussion, même si la réponse est non (4). Il pourra aussi provoquer une demande de prise en charge. Dans tous les cas, le médecin généraliste va ainsi aider le fumeur à construire sa décision d'arrêt.

La durée préconisée pour réaliser un conseil minimal est de moins de trois minutes. Cette décision consensuelle est basée sur le rapport coût en temps et efficacité attendue de la démarche. Elle prend en compte les disponibilités en temps souvent limitées dans la pratique quotidienne. Le conseil minimal peut en moins d'une minute entraîner 2 à 5 % d'arrêt soutenu à un an (3).

La réponse est « non, je ne veux pas m'arrêter » : dans ce cas, il est important de laisser une porte ouverte en terminant le conseil minimal par une phrase neutre : « en tant que professionnel de santé, je vous recommande

d'arrêter de fumer dès que cela vous semblera faisable ; voici une brochure où vous pourrez trouver de l'information. Je suis à votre disposition pour en reparler si vous le souhaitez... » (2).

Le médecin doit donc expliquer qu'il sera prêt à l'aider et à l'épauler dès que le patient sera motivé pour s'arrêter, et que ce sevrage sera d'autant plus facile qu'il existe maintenant des traitements efficaces, évitant les complications habituellement décrites (irritabilité, envie de fumer, etc...). L'offre d'une brochure d'information et la proposition d'une aide se traduisent par quatre fois plus d'arrêts soutenus par an (5).

La réponse est du type « j'aimerais bien ou j'ai beaucoup diminué ma consommation ». Ce type de réponse montre déjà une hésitation à fumer. Le médecin peut alors renforcer cette orientation en aidant le patient à augmenter sa motivation d'arrêter par des

Algorithme de la prise en charge d'un patient fumeur (9)



