ANNEXE 1

ALGORITHME 1 «DESACCOUTUMANCE AU TABAC: EVALUATION ET CONSEILS»

Identifier le tabagisme
«Etes-vous fumeur?»

non

Identifier l'arrêt récent
«Avez-vous arrêté de fumer dans les 6 derniers mois?»

Action
«Arrêt depuis < 6 mois»
Renforcer la décision

oui

Conseiller clairement d'arrêter de fumer à tous les fumeurs

Evaluer la motivation à arrêter de fumer
«Avez-vous l'intention d'arrêter de fumer? Quand?»

Indétermination
«Non, peut-être dans > 6 mois»
Pas d'ambivalence sur l'arrêt

Intervention brève:
Sensibiliser (~5 min.)
- **Personnaliser les conseils: bénéfices d'arrêt** (court et long terme, santé, respect d'autrui, libération de la dépendance, image de soi, qualité de vie, économies), risques pour soi & autrui
- **Susciter remise en question**
- **Offrir de l'aide** mais laisser le patient décider de l'arrêt
- **Brochure «Et si j'arrêtais de fumer?»***

Suivi
Rediscuter tabac aux prochains RDV

Intention
«Oui, dans < 6 mois»
Ambivalence sur l'arrêt

Intervention moyenne:
Motiver (~10 min.)
- **Personnaliser les conseils:** bénéfices de l'arrêt, risques
- **Motiver:** balance pour/contre l'arrêt du tabac
- **Discuter** obstacles: sevrage, stress, poids, rechute, autres fumeurs, perte de plaisir
- **Offrir de l'aide** mais laisser le patient décider
- **Présenter les méthodes** d'arrêt du tabac démontrées efficaces (conseil médical, groupe, nicotine, bupropion, documents) et non efficaces (hypnose, acupuncture)
- **Brochure «J'envisage d'arrêter de fumer»***
- Intervention réalisable en plusieurs visites

Suivi
Utiliser ou fixer un prochain RDV pour rediscuter du tabac

Préparation
«Oui, dans < 1 mois»
Très peu d'ambivalence sur l'arrêt

Intervention soutenue:
Aider (⩾15 à 20 min.)
- **Renforcer** la décision d'arrêt
- **Informer** sur le sevrage nicotinique
- Fixer **date d'arrêt** complet
- **Préparer** l'arrêt: éliminer «arsenal» du fumeur, informer
- Obtenir **soutien de l'entourage**
- **Brochure «C'est décidé, j'arrête de fumer»***
- **Evaluer dépendance nicotine**
- Prescrire **substitution en nicotine ou bupropion** avec instructions si dépendance nicotinique
- **Prévenir la rechute:** identifier situations à risque, planifier stratégies pour situations à risque (anticiper, éviter, attendre, distraire, fuir), utilisation des substituts
- Intervention réalisable en plusieurs séances

Suivi
RDV: 1+2+4+8 sem.
+/– selon besoins

Info: Jacques.Cornuz@chuv.ch, Jean-Paul.Humair@hcuge.ch, Jean-Pierre.Zellweger@hospvd.ch

**Commande de brochures pour les patients (fax): en français/italien 022 379 59 12 en allemand 031 389 92 60*