

Accompagnement du patient fumeur : le rôle du pharmacien

Le pharmacien qui accompagne un patient souhaitant arrêter de fumer doit posséder une bonne maîtrise du sujet. Il doit aussi adopter une posture d'écoute et d'empathie afin de ne pas le juger, et l'aider à trouver les éléments qui lui permettront d'enrayer sa consommation de tabac, contrôler ses envies de fumer et éviter une potentielle rechute.

© 2014 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

Mots clés - accompagnement ; sevrage tabagique ; stratégie CREA ; tabac

Support for smokers: the role of the pharmacists. Pharmacists supporting a patient wanting to stop smoking must have in-depth knowledge of the subject. They must be prepared to listen and show empathy in order not to judge and help the person find the elements which will enable them to give up their consumption of tobacco, control their craving to smoke and avoid a potential relapse.

© 2014 Elsevier Masson SAS. All rights reserved

Keywords - "CREA" strategy; pharmacist; support; tobacco; tobacco withdrawal

Dans le cadre d'un sevrage tabagique, il n'existe pas de solution miracle mais une multitude de prises en charge à adapter à chaque patient selon sa propre situation. Impliquer l'entourage dans l'aide au sevrage et son maintien peut s'avérer très efficace.

Identifier les bénéfices liés à l'arrêt du tabac

Il existe toujours un bénéfice à arrêter de fumer, d'autant plus si l'arrêt est précoce et ce, même après l'apparition de pathologies liées au tabac.

Les bénéfices immédiats

Sur le plan cardiovasculaire, vingt minutes après la dernière cigarette, la pression sanguine et les pulsations cardiaques redeviennent normales.

♦ **Après huit heures d'arrêt**, la quantité de monoxyde de carbone du sang régresse de 50 % et l'oxygénation des cellules redevient normale.

♦ **Vingt-quatre heures après la dernière cigarette**, l'organisme commence à se débarrasser du mucus et des résidus de fumée, et le risque de survenue d'un infarctus du myocarde diminue.

♦ **Au bout de quarante-huit heures**, le goût et l'odorat sont peu à peu retrouvés.

♦ **Enfin, après trois jours d'arrêt**, la respiration devient plus aisée car la bronchoconstriction diminue [1,2].

Les bénéfices à long terme

♦ **Sur le plan respiratoire**, en deux semaines à trois mois, la toux régresse, la fatigue diminue et la respiration



© BSF/Ph. Boissonnet

Le pharmacien doit réaliser un véritable accompagnement dans le cadre d'un sevrage tabagique.

devient plus aisée. En un à neuf mois, les cils bronchiques repoussent et l'essoufflement commence à diminuer. Après cinq ans, le risque de cancer du poumon est divisé par deux.

Sébastien FAURE^{a,*}
Maître de conférences
des Universités

Marie BABIN^b
Pharmacien adjoint

Hélène VELÉ^c
Pharmacien adjoint

Guillaume DUBÉ^d
Pharmacien adjoint

Mylène SAMSON^e
Pharmacien adjoint

Vincent LOUBRIEU^f
Pharmacien titulaire

^aFaculté de pharmacie,
Université d'Angers,
16 bd Daviers, 49045 Angers,
France

^b22 allée François-Mitterrand,
49100 Angers, France

^c53 rue Jean-Monnet,
53000 Laval, France

^d6 rue de la Tour,
49250 Saint-Rémy-la-Varenne,
France

^eLes Chardons,
20 Le Chardonnet,
49600 Gesté, France

^f16 Esplanade de l'Hôtel
de Ville, 49240 Avrillé, France

*Auteur correspondant.
Adresse e-mail :
sebastien.faure@univ-angers.fr
(S. Faure).

◆ **Sur le plan vasculaire**, il faut attendre un an pour que le risque d'accident vasculaire cérébral rejoigne celui d'un non-fumeur. Il faut compter dix à quinze ans pour que l'espérance de vie redevienne égale à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

◆ **L'arrêt du tabac est bénéfique pour la peau** et la beauté en général : le teint s'éclaircit, les rides sont moins marquées, les dents deviennent plus blanches, l'haleine plus fraîche et la voix moins rauque.

◆ **Arrêter de fumer permet aussi de préserver son habitat** : les odeurs de tabac froid disparaissent, les murs, les canapés, les vitres ne jaunissent plus et se salissent moins vite.

◆ **Cela permet aussi de véhiculer un message fort à ses enfants** : le tabac est très nocif pour la santé et il est préférable de ne jamais commencer. Enfin, dernier intérêt et non des moindres, l'arrêt du tabac permet de réaliser de réelles économies [1,2].

Apprendre à faire face à une envie de fumer

Avoir envie d'une cigarette est tout à fait normal et fréquent lorsque l'on arrête de fumer.

Comment se manifeste une envie de fumer ?

L'envie de fumer se caractérise par des sensations physiques et psychiques (pensées obsédantes), qui varient de la simple gêne à la boule dans l'estomac, voire à l'inquiétude extrême ou la panique. Dans la majorité des cas, ces sensations se traduisent par des pensées rapides telles que « *une cigarette maintenant me ferait tellement de bien* » ou « *ce n'est pas une petite cigarette qui va me faire du mal* », susceptibles d'entraîner une rechute.

Il faut savoir qu'une envie de fumer ne persiste habituellement que 2 à 3 minutes. La difficulté principale pendant les premiers jours de l'arrêt consiste donc à la surmonter en se maîtrisant quelques instants.

Par ailleurs, ces envies ne durent pas éternellement ; elles deviennent moins intenses et moins fréquentes progressivement après l'arrêt. Elles peuvent aussi disparaître totalement en quelques jours ou semaines [3,4].

Les conseils pour résister à une envie de fumer

Quelques conseils simples peuvent aider un fumeur à surmonter une envie de reprendre une cigarette :

- **changer d'activité** (se brosser les dents, téléphoner à un ami, aller se promener, faire la vaisselle, boire un verre d'eau) ;
- **avoir des pensées positives** telles que « *chaque jour qui passe diminue le risque de reprendre une cigarette* », « *je peux me contrôler* », « *je peux me détendre autrement qu'en fumant* » ou encore « *si je résiste, je*

serai plus fort pour gérer une prochaine envie de fumer », « *je suis fier de moi* » permet de ne pas craquer ;

- **pratiquer la respiration consciente**, c'est-à-dire respirer calmement et profondément en prenant de grandes inspirations et en expirant lentement, et remplacer la pause cigarette par une pause détente, bien meilleure pour la santé ;
- **relire la liste des motivations** ayant présidé à l'arrêt ;
- **prendre un substitut nicotinique** adapté à son niveau de dépendance si l'envie paraît insurmontable ;
- **se féliciter à chaque fois** qu'une envie de cigarette a été surmontée ;
- **enfin, pour venir à bout de ces phénomènes à long terme**, déterminer l'origine d'une envie de fumer, et repérer les circonstances et les moments propices (environnement), de manière à adopter des stratégies (besoin de soutien ou d'accompagnement) permettant de vaincre ses envies efficacement [3,4].

Apprendre à vivre sans tabac : la stratégie CREA

Apprendre à vivre sans tabac nécessite de modifier ses habitudes, ce qui n'est pas toujours facile. Pour gérer les changements liés au sevrage et éviter les situations à risque, la stratégie gagnante s'appelle CREA.

C comme "changer"

Le tabac impose au fumeur un certain rythme de vie : la cigarette du matin accompagne le café, par exemple. Pratiquer le changement permet de lutter contre les automatismes. En pratique, si le fumeur commençait sa journée par un petit-déjeuner avant de se laver, il devra désormais la débiter par une douche. S'il avait l'habitude de fumer à certains endroits, il lui sera conseillé de changer les meubles de place.

R comme "remplacer"

La cigarette peut donner l'impression d'aider dans nombre de situations : se calmer, se donner une contenance, se concentrer, etc. L'arrêt peut, inversement, procurer la sensation d'un grand vide. "Remplacer" permet de lutter contre ce sentiment. Par exemple, la cigarette peut aider un fumeur à mieux gérer son stress ; dans ce cas, il sera bénéfique de la remplacer par une activité de détente : un art martial ou quelques séances de méditation ou de relaxation. L'objectif est de supplanter la cigarette par une activité qui procure les mêmes avantages.

E comme "éviter"

Il est conseillé d'éviter les situations "à risque" au début de l'arrêt : soirées entre amis, café avec les collègues, etc. Cela ne signifie pas pour autant qu'il

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2475627>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2475627>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)