



**Tabac :
des conseils
pour aider vos
patients à modifier
leurs habitudes
liées au tabac.**

Le comportement tabagique est lié à des besoins en nicotine, des habitudes souvent bien ancrées et la recherche de certains effets. Les habitudes liées au tabac peuvent être très fortes. Les explorer permet de faciliter l'arrêt du tabac de vos patients.

Quelques points clés :

- **Identifier les motivations de vos patients fumeurs en évoquant les bénéfices les plus concrets de l'arrêt du tabac :**

Par exemple leur dire que l'arrêt du tabac leur permettra de retrouver du souffle pour monter leurs escaliers ou leurs activités sportives, que les économies réalisées leur permettront des achats « plaisir », qu'ils retrouveront une liberté en n'étant plus dépendants.

- **Identifier avec eux les freins et les peurs qui les empêchent d'arrêter et les rassurer :** Rappeler que la prise de poids n'est pas systématique et qu'un traitement adapté permet d'éviter les symptômes de manque tels que l'irritabilité, une augmentation du stress ou un état dépressif.

- **Rappeler à vos patients qu'ils n'ont pas toujours été fumeurs :**
Ils ont donc passé un certain nombre d'années en étant non fumeurs.
Leur statut tabagique ne les définit pas.

- **Permettre à vos patients d'identifier de nouvelles routines pour changer leurs habitudes.**

- **S'ils n'en sont pas à leur première tentative, analyser avec eux les précédents essais. Identifier leurs difficultés passées et les causes de leur rechute afin de mieux les prévenir.**

- **Fixer une date d'arrêt en accord avec eux ou une démarche d'arrêt progressif.**

- **Les féliciter à chaque fois pour leurs efforts et progrès.**

- **Rappeler à vos patients votre disponibilité pour les aider et assurer un suivi.**