



**FICHE  
PRATIQUE**

# **Tabac : des repères pour la consultation.**

Chaque consultation peut être l'occasion d'interroger vos patients sur leur statut tabagique et leur conseiller d'arrêter de fumer.

**Deux questions :**

**Statut tabagique**

- Êtes-vous fumeur ?
- Avez-vous envisagé d'arrêter de fumer ?

**Un conseil, quelle que soit sa réponse précédente :**

- Arrêter de fumer : par exemple « arrêter de fumer est une bonne décision pour votre santé et je peux vous y aider. Souhaitez-vous que nous en parlions plus en détail ? »

**Si votre patient souhaite arrêter de fumer :**

**Faire le point**

- Préciser ses motivations pour l'encourager.
- Identifier ses craintes par rapport à l'arrêt afin de les lever.
- Évaluer sa dépendance.
- Déterminer avec lui ses modalités d'arrêt (arrêt total « du jour au lendemain », avec une date à fixer, ou un arrêt progressif).

**Enclencher la démarche de sevrage**

- Proposer une prise en charge adaptée.
- Prescrire des substituts nicotiques si besoin.

**Préparer le suivi**

- Proposer un suivi régulier avec vous, en fixant des points d'étape.
- Ou l'orienter vers un tabacologue en présentiel ou par téléphone avec le **39 89**.

**Si votre patient ne souhaite pas arrêter de fumer :**

- Rappeler qu'arrêter de fumer serait bénéfique pour sa santé globale et ses éventuelles pathologies.
- Indiquer qu'il est plus facile d'arrêter de fumer en étant accompagné que tout seul.
- Proposer de réduire son tabagisme à l'aide de substituts nicotiques par voie orale avant d'envisager ultérieurement un arrêt complet