

Test de Fagerström (complet)

1. Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?

| | |
|----------------------|----------|
| - Dans les 5 minutes | 3 |
| - 6 à 30 minutes | 2 |
| - 31 à 60 minutes | 1 |
| - Plus de 60 minutes | 0 |

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (par exemple cinémas, bibliothèques) ?

| | |
|-------|----------|
| - Oui | 1 |
| - Non | 0 |

3. A quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?

| | |
|-------------------------------|----------|
| - A la première de la journée | 1 |
| - A une autre | 0 |

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

| | |
|---------------|----------|
| - 10 ou moins | 0 |
| - 11 à 20 | 1 |
| - 21 à 30 | 2 |
| - 31 ou plus | 3 |

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

| | |
|-------|----------|
| - Oui | 1 |
| - Non | 0 |

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malades au point de rester au lit presque toute la journée ?

| | |
|-------|----------|
| - Oui | 1 |
| - Non | 0 |

Interprétation : Dépendance :

| | |
|--------------------|-------------|
| Très faible | 0-2 |
| Faible | 3-4 |
| Moyenne | 5 |
| Forte | 6-7 |
| Très forte | 8-10 |

Test Q-MAT

1. Pensez-vous que dans 6 mois

| | |
|---|----------|
| - Vous fumerez toujours ? | 0 |
| - Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarette ? | 2 |
| - Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarette ? | 4 |
| - Vous aurez arrêté de fumer ? | 8 |

2. Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

| | |
|---------------|----------|
| - Pas du tout | 0 |
| - Un peu | 1 |
| - Beaucoup | 2 |
| - Enormément | 3 |

3. Pensez-vous que dans 4 semaines

| | |
|---|----------|
| - Vous fumerez toujours ? | 0 |
| - Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarette ? | 2 |
| - Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarette ? | 4 |
| - Vous aurez arrêté de fumer ? | 6 |

4. Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer ?

| | |
|----------------|----------|
| - Jamais | 0 |
| - Quelquefois | 1 |
| - Souvent | 2 |
| - Très souvent | 3 |

Interprétation : Motivation à réussir le sevrage tabagique :

| | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| Moins de 6 points | Motivation insuffisante |
| 6 à 12 points | Motivation moyenne |
| Plus de 12 points | Bonne ou très bonne motivation |

Test HAD

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| 1. Je me sens tendu, énervé | | |
| | La plupart du temps | 3 |
| | Souvent | 2 |
| | De temps en temps | 1 |
| | Jamais | 0 |
| 2. J'ai toujours autant de plaisir à faire les choses qui me plaisent | | |
| | Oui, toujours | 0 |
| | Le plus souvent | 1 |
| | De plus en plus rarement | 2 |
| | Tout est plus difficile | 3 |
| 3. Je me sens ralenti | | |
| | Pratiquement tout le temps | 3 |
| | Très souvent | 2 |
| | Quelquefois | 1 |
| | Pas du tout | 0 |
| 4. J'éprouve des sensations d'angoisse et j'ai une boule dans la gorge ou l'estomac noué | | |
| | Très souvent | 3 |
| | Assez souvent | 2 |
| | Parfois | 1 |
| | Jamais | 0 |
| 5. J'ai perdu l'intérêt pour mon apparence | | |
| | Totalement | 3 |
| | Je n'y fais plus attention | 2 |
| | Je n'y fais plus assez attention | 1 |
| | J'y fais attention comme d'habitude | 0 |
| 6. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place | | |
| | Oui, c'est tout à fait le cas | 3 |
| | Un peu | 2 |
| | Pas tellement | 1 |
| | Pas du tout | 0 |
| 7. J'envisage l'avenir avec optimisme | | |
| | Comme d'habitude | 0 |
| | Plutôt moins qu'avant | 1 |
| | Beaucoup moins qu'avant | 2 |
| | Pas du tout | 3 |
| 8. J'ai une sensation de peur, comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver | | |
| | Oui, très nettement | 3 |
| | Oui, mais ce c'est pas trop grave | 2 |
| | Un peu, mais cela ne m'importe pas | 1 |
| | Pas du tout | 0 |
| 9. Je sais rire et voir le bon côté des choses | | |
| | Toujours autant | 0 |
| | Plutôt moins | 1 |
| | Nettement moins | 2 |
| | Plus du tout | 3 |

| | | |
|---|------------------------|---|
| 10. Je me fais souvent du souci | | |
| | Très souvent | 3 |
| | Assez souvent | 2 |
| | Occasionnellement | 1 |
| | Très occasionnellement | 0 |
| 11. Je me sens heureux | | |
| | Jamais | 3 |
| | Pas souvent | 2 |
| | Quelquefois | 1 |
| | La plupart du temps | 0 |
| 12. Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir heureux | | |
| | Jamais | 3 |
| | Rarement | 2 |
| | Oui, en général | 1 |
| | Oui, quoiqu'il arrive | 0 |
| 13. Je m'intéresse à la lecture d'un bon livre ou à un bon programme radio ou télé | | |
| | Souvent | 0 |
| | Assez souvent | 1 |
| | Rarement | 2 |
| | Pratiquement jamais | 3 |
| 14. J'éprouve des sensations soudaines de panique | | |
| | Très souvent | 3 |
| | Assez souvent | 2 |
| | Rarement | 1 |
| | Jamais | 0 |

| | |
|---|---|
| <u>Anxiété:</u> | <u>Dépression:</u> |
| Somme scores questions 1, 4, 6, 8, 10, 12, 14 | Somme scores questions 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13 |
| <u>Score anxiété > 10</u> : état anxieux anormal | <u>Score dépression > 10</u> : forte probabilité de dépression |

Trucs pour tenir bon !

La préparation

- **Ecarter toute tentation:** éviter certaines situations de stress ou fréquentations (fêtes).
- **Faire « place nette »:** se débarrasser des briquets, cendriers, réserve de tabac,...
- **Aérer et nettoyer** vêtements, rideaux, fauteuils, housses de voiture pour faire disparaître l'odeur du tabac.
- **Préparer des stratégies** pour faire face à des situations délicates.
- **S'encourager** (se parler mentalement): se dire des slogans du type « NON !! J'ai décidé d'arrêter » lorsque vous ressentirez le besoin ou une forte envie de fumer.
- **Prendre conscience** en cas de situation de stress ou de détresse que la cigarette n'a jamais résolu aucun de vos problèmes, aucune de vos difficultés, aucun de vos conflits et ne résoudra jamais rien.
- Ecrire ce que vous ressentez ou en parler à quelqu'un ; cela vous permettra d'**extérioriser votre tension**.
- **Faire preuve d'imagination**, élaborer vos propres stratégies (ex: « Mon truc à moi c'est... »).
- **Changer son look**, effectuer un nettoyage des dents chez le dentiste, soigner ses mains: faire disparaître les doigts jaunes.
- **Transformer la fumée en argent** (ex: cadeaux).

Les stratégies d'évitement

- **Pour résister à une envie subite**, s'occuper les mains, entamer une activité, bouger,... (bricoler, ranger, nettoyer, arroser les plantes, chanter, dessiner, tailler un crayon, prendre une douche, brosser vos dents, prendre un cure dents, cirer vos chaussures,...).
- **Pour résister à une envie diffuse**, sortir au grand air, faire une promenade ou aller dans un endroit où l'on ne fume pas (cinéma, grand magasin, musée,...), faire également une activité où vos mains sont occupées : activité physique, bricolage, cuisine, couture, peinture, jouer sur l'ordinateur, faites des mots croisés,...
- **S'occuper** (de soi) (ex: prenez un bain), **être actif** (ex: activités manuelles telles que bricolage, jardinage,...)
- Changer l'ordre des choses, **bouleverser vos habitudes**, s'approprier à vivre une nouvelle vie (ex: Vous avez l'habitude de vous lever de préparer le café, de déjeuner, puis de prendre une douche. Levez-vous, prenez votre douche, pressez-vous des oranges, déjeunez et quittez vite la table).
- **Sortir, rester actif, pratiquer un sport** ou une activité physique.

Les conseils diététiques

- **Boire beaucoup d'eau.** Commencer la journée par boire un verre d'eau au saut du lit ! Ne pas quitter votre bouteille. Consommer de 1,5 à 2 l par jour. Boire tout doucement une gorgée, mastiquer avant de l'avaler. Recommencer 5 à 6 fois et ce, chaque fois que l'envie d'une cigarette se manifeste. Plus vous absorberez de liquides, plus vous évacuerez rapidement la nicotine de votre organisme.

La respiration

- Prendre de grandes respirations pour assurer une bonne concentration d'oxygène dans le sang et se relaxer.
- **Penser à bien respirer et à pratiquer l'exercice respiratoire:**
 - Expirer, inspirer profondément.
 - Gonfler le ventre et garder l'air quelques secondes.
 - Expirer.
 - Recommencer 5 à 6 fois.

- **Manger sainement**, tant pour compenser l'habitude de porter la main à sa bouche que pour minimiser son apport calorique.
- **Ne pas sauter de repas.** Prendre un petit déjeuner. Une collation à 10h et à 15h. Consommez des fruits frais et des légumes croquants à volonté (carottes, choux fleurs crus,...), des yaourts.
- Supprimer le temps du sevrage les boissons excitantes ou que vous avez tendance à associer au tabac (alcool, café, thé,...).
- Eviter de grignoter entre les repas.
- Eviter tout ce qui est trop calorique, épicé (le temps du sevrage).
- **Garder un substitut sous la main** (bâtonnets de carotte, cornichons, agrumes, pommes,...) ainsi qu'un paquet de chewing-gum ou de bonbons (sans sucre !).
- **Prendre un jus d'agrumes** (jus d'orange ou de pamplemousse) ou un verre de lait / soja en cas d'envie de fumer pour enlever temporairement le goût de fumer.

Sevrage tabagique Document de suivi (AR 31 aout 2009)

Identification du patient

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Historique du tabagisme (initiation, tentatives, arrêts,...)

Evaluation de la dépendance tabagique (ex : test de Fagerström)

Evaluation de la motivation à l'arrêt

Mesure de CO

Evaluation de la présence d'anxiété et/ou de dépression (ex : HAD : hospital anxiety and depression scale)

Utilisation d'une spécialité pharmaceutique spécifique (ex : traitement nicotinique de substitution)

Dates des séances