

Sevr'Âge

Les idées reçues des professionnels de santé sur le sevrage tabagique du sujet âgé



66,7%

des professionnels pensent que les fumeurs âgés sont moins enclins à arrêter de fumer que les jeunes



44,7%

En pratique, moins d'un professionnel sur deux demande régulièrement aux personnes âgées leur statut tabagique, et un tiers (35%) le note dans le dossier clinique



37,7%

des professionnels considèrent que fumer est l'un des rares plaisirs que les personnes âgées ont à leur disposition



33,3%

seulement des professionnels ont suivi une formation en tabacologie



51%

seulement des professionnels discutent régulièrement avec leur patient des avantages de l'arrêt du tabac

Sources : Mir S, Cloppet A, Gautier S, Duville C, Morvillers JM, Simzac AB, et al. Les professionnels de santé de soins primaires en Île- de-France face à la prise en charge du tabagisme de la personne âgée. Bull Epidemiol Hebd. 2022;(12):212-20. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/12/2022_12_1.html

Cette fiche pratique a pour objectif d'aider les professionnels de soins primaires à aborder la question du sevrage tabagique avec leurs patients.



Pour toute demande de renseignements : sevrage@gerondif.org



Il n'a pas d'âge pour arrêter de fumer :

➤ Les professionnels de santé d'Île-de-France ont des connaissances sur la prise en charge tabagique, considérée comme faisant partie de leur mission. En revanche, ils semblent manquer de confiance en leurs capacités à gérer cette prise en charge. De plus, la plupart d'entre eux partagent des doutes sur l'efficacité et la nécessité du sevrage tabagique pour les séniors.

➤ Or, arrêter de fumer n'est pas plus difficile à 75 ans qu'à 35 ans.

➤ Arrêter de fumer est bénéfique à tout âge :

- arrêter à 40 ans améliore l'espérance de vie de 9 ans,
- arrêter à 50 ans améliore l'espérance de vie de 6 ans,
- arrêter à 60 ans améliore l'espérance de vie de 4 ans.

➤ Les fumeurs âgés ont autant de chances, voire plus de chances lorsqu'ils sont accompagnés, de réussir à arrêter de fumer que les fumeurs plus jeunes. Et arrêter de fumer améliore la qualité de vie.



Les bénéfices de l'arrêt du tabac pour mon patient

Il est important de parler des bénéfices du sevrage tabagique à vos patients :

- ✓ Réduction significative du risque de maladies parodontales et de cancers oraux
- ✓ Amélioration de la santé des gencives dès quelques semaines après avoir arrêté de fumer
- ✓ Amélioration de l'hygiène buccale générale
- ✓ Réduction de la plaque dentaire et du tartre
- ✓ Amélioration de la santé globale de la bouche



➤ On estime qu'une cigarette évitée représente 11 minutes de vie de gagnée, et qu'un an sans tabac, augmenterait de 36 jours l'espérance de vie ⁽³⁾.

Sources : Jha P, Ramasundarahettige C, Landsman V, Rostron B, Thun M, Anderson RN, McAfee T, Peto R. 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. N Engl J Med. 2013 Jan 24;368(4):341-50. doi: 10.1056/NEJMsa1211128. PMID: 23343063.

Aborder le sevrage tabagique avec mon patient

Les phrases clés :

1 « Êtes-vous fumeur ? »



2 « Saviez-vous que l'arrêt du tabac peut avoir des effets positifs sur votre santé bucco-dentaire ? »

↳ **Tout d'abord, vos dents et vos gencives vont retrouver une meilleure santé.** Le tabac favorise les maladies parodontales et le déchaussement des dents. En arrêtant de fumer, vous réduisez considérablement ces risques. Vos gencives seront plus saines et vos dents plus solides.

↳ **Votre sourire va s'éclaircir.** Le tabac laisse des taches jaunes ou brunes sur les dents. En arrêtant de fumer, ces taches ne s'aggraveront plus, et avec un bon nettoyage professionnel, vos dents retrouveront leur éclat naturel.

↳ **De plus, votre haleine s'améliorera.** Le tabac peut causer une mauvaise haleine persistante. En arrêtant de fumer, votre haleine sera plus fraîche, ce qui est bénéfique pour votre confiance en vous et vos interactions sociales.

↳ **Ensuite, votre goût et votre odorat vont s'améliorer.** Le tabac peut altérer vos sens gustatifs et olfactifs. En arrêtant de fumer, vous redécouvrirez les saveurs des aliments et les odeurs agréables autour de vous.

↳ **Votre capacité de cicatrisation va s'améliorer.** Le tabac ralentit la cicatrisation, ce qui peut être problématique après des interventions dentaires. En arrêtant de fumer, votre corps guérira plus rapidement et plus efficacement.

↳ **Et enfin, vous réduirez considérablement le risque de cancers de la bouche et d'autres maladies graves.** Votre santé globale en bénéficiera, et vous vous sentirez mieux dans votre corps et votre esprit.

↳ Formations et ressources



3 « Nous pouvons discuter des substituts nicotiniques, des techniques de sevrage et des visites régulières pour suivre vos progrès. Je peux également vous orienter vers un professionnel en tabacologie. »