

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.

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.



Les bénéfices de l'arrêt du tabac en kinésithérapie pour mon patient



✓ Amélioration de la capacité respiratoire

L'arrêt du tabac permet de réduire l'obstruction bronchique et de retarder l'apparition de l'insuffisance respiratoire. Cela est particulièrement important pour les patients atteints de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)

✓ Réduction des symptômes et des exacerbations

Arrêter de fumer aide à prévenir et à contrôler les symptômes respiratoires, réduisant ainsi la fréquence et la sévérité des exacerbations. Cela contribue à une meilleure tolérance à l'effort et à l'exercice.

✓ Amélioration de la santé générale

L'arrêt du tabac a des effets bénéfiques sur l'ensemble du corps. La peau vieillit moins vite, les dents jaunissent moins, et l'haleine est plus fraîche. De plus, l'arrêt du tabac améliore la cicatrisation et renforce le système immunitaire, rendant le corps moins sujet aux maladies.

✓ Augmentation de l'espérance de vie

Arrêter de fumer à tout âge augmente l'espérance de vie. Par exemple, un patient qui cesse de fumer à 40 ans peut augmenter son espérance de vie de 7 ans, et à 50 ans, de 4 ans.

✓ Réduction des risques cardiovasculaires

L'arrêt du tabac réduit significativement les risques de maladies cardiovasculaires, y compris les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et les infarctus du myocarde. Ces bénéfices sont observables même après plusieurs années de tabagisme.

✓ Amélioration de la qualité de vie

La kinésithérapie, en complément de l'arrêt du tabac, peut aider à retrouver une meilleure condition physique. L'exercice physique, souvent recommandé par les kinésithérapeutes, facilite l'arrêt du tabac en produisant des endorphines, améliorant la fréquence cardiaque et réduisant la tension artérielle.

↘ En résumé, l'arrêt du tabac, accompagné de kinésithérapie, offre de nombreux avantages pour la santé respiratoire, cardiovasculaire et générale, contribuant à une meilleure qualité de vie et à une espérance de vie accrue.

Aborder le sevrage tabagique avec mon patient

Les phrases clés :

1 « Êtes-vous fumeur ? »



2 « Savez-vous qu'arrêter de fumer peut avoir de nombreux bénéfices pour votre santé. Par où souhaitez-vous commencer ? »

↳ Tout d'abord, **arrêter de fumer améliore considérablement votre capacité respiratoire**. Vous remarquerez une diminution de l'essoufflement et une meilleure endurance lors de vos activités quotidiennes. Cela peut aussi réduire les risques de maladies respiratoires comme la bronchite chronique et l'emphysème.

↳ **Arrêter de fumer réduit également le risque de maladies cardiovasculaires**, comme les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. **Votre tension artérielle peut également diminuer**, ce qui est bénéfique pour votre cœur et vos vaisseaux sanguins.

↳ Le tabac réduit l'apport sanguin aux muscles et aux articulations, ce qui peut aggraver les douleurs articulaires et musculaires. **En arrétant de fumer, vous améliorez la circulation sanguine, ce qui peut réduire ces douleurs et favoriser une meilleure récupération après l'exercice.**

↳ **Le tabac ralentit le processus de cicatrisation. Arrêter de fumer permet à votre corps de guérir plus rapidement après une blessure ou une intervention chirurgicale.** C'est particulièrement important pour les personnes âgées, car une bonne cicatrisation est essentielle pour maintenir une bonne santé générale.

↳ **Arrêter de fumer peut améliorer l'apparence de votre peau.** Le tabac réduit l'apport en oxygène et en nutriments à la peau, ce qui peut la rendre terne et favoriser l'apparition de rides. En arrétant de fumer, vous pouvez retrouver un teint plus éclatant et une peau plus saine.

↳ **Formations et ressources**



3 « En tant que kinésithérapeute, je peux vous prescrire des aides au sevrage, comme les substituts nicotiques si vous les souhaitez. »