

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.

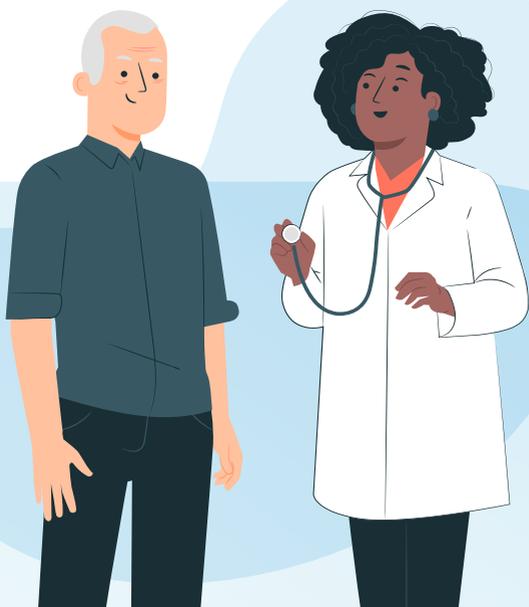
↘ Or, arrêter de fumer n'est pas plus difficile à 75 ans qu'à 35 ans.

↘ 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 pour mon patient

- ✓ Réduction des risques cardiovasculaires
- ✓ Amélioration de la fonction pulmonaire
- ✓ Réduction des risques de cancer
- ✓ Amélioration de la circulation sanguine
- ✓ Amélioration de la fonction érectile
- ✓ Amélioration des fonctions cognitives et prévention des troubles neurologiques
- ✓ Amélioration de la santé osseuse
- ✓ Amélioration du système immunitaire
- ✓ Amélioration de la qualité de vie
- ✓ Amélioration de la santé bucco-dentaire : aspect des dents, meilleure haleine, goût amélioré
- ✓ Réduction des risques pour la santé des proches (tabagisme passif)
- ✓ Amélioration de l'autonomie et de la longévité

Source : <https://cncf.fr/tabac-sante/nombreux-benefices-arret-tabac/>

↘ Sur le plus long terme, l'arrêt du tabac améliore l'espérance de vie, réduit les risques d'AVC et d'infarctus du myocarde, et diminue de moitié le risque de développer un cancer du poumon, après 5 ans d'abstinence, risque qui rejoint celui d'un non-fumeur, après 15 ans.

↘ Une récente étude estime que chaque cigarette fumée fait perdre 20 minutes d'espérance de vie

Référence: Jackson SE, Jarvis MJ, West R. The price of a cigarette: 20 minutes of life? Addiction. 2024 Dec 29. doi: 10.1111/add.16757. Epub ahead of print. PMID: 39734064.

Aborder le sevrage tabagique avec mon patient

Les phrases clés :

1 « Êtes-vous fumeur ? »

2 « Avez-vous essayé d'arrêter de fumer ? »

↳ Si oui, qu'est ce qui n'a pas fonctionné ?

3 « Voulez-vous arrêter le tabac ? »

↳ Arrêter de fumer peut avoir des effets extrêmement bénéfiques sur la santé. **Même après des années, l'arrêt améliore fortement la santé** : le cœur, les poumons fonctionnent mieux.

↳ Dès les premières heures après avoir arrêté, **le cœur retrouve une fréquence de battements normale et la pression artérielle se stabilise. En quelques semaines, la circulation sanguine s'améliore**, ce qui diminue le risque d'infarctus ou d'AVC. Cela peut vraiment faire une différence, même à un âge avancé.

↳ Fumer est un facteur majeur de cancer. **L'arrêt du tabac diminue significativement la probabilité de développer un cancer**, même après des années de tabagisme.

↳ **Des substituts nicotiques comme des comprimés à sucer, des patchs, des substituts nicotiques peuvent aider à gérer le sevrage.**

↳ **Les personnes qui arrêtent de fumer ont une meilleure qualité de vie, plus d'énergie** et un risque réduit de nombreuses maladies, dont les maladies cardiaques et pulmonaires.



↳ Formations et ressources



4 « Si vous avez des questions ou des préoccupations, je suis là pour vous accompagner. Nous pouvons mettre en place un plan pour vous aider à arrêter à votre rythme. »