

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 bénéfices de l'arrêt du tabac pour mon patient



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

✔ **Réduction des risques cardiovasculaires :**

L'arrêt du tabac permet de réduire significativement les risques de maladies cardiovasculaires

✔ **Amélioration de la santé respiratoire :**

Les premiers effets bénéfiques sur les poumons se font ressentir dès les premières 24 heures après l'arrêt du tabac

✔ **Amélioration de l'apparence physique :**

L'arrêt du tabac a des effets positifs sur l'apparence (peau, dents, haleine, ongles)

✔ **Renforcement du système immunitaire**

✔ **Amélioration de la cicatrisation**

✔ **Augmentation de l'espérance de vie**

✔ **Amélioration de la qualité de vie**

➤ 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. 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.

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 ? »

↳ **Tout d'abord, votre santé respiratoire va s'améliorer.**

En arrêtant de fumer, vos poumons vont commencer à se régénérer. Vous respirerez mieux et vous aurez moins de toux et de mucosités.

↳ **Votre risque de maladies cardiovasculaires va diminuer.**

Le tabac est un facteur majeur de risque pour les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. En arrêtant de fumer, vous réduisez considérablement ces risques.

↳ **De plus, votre peau va retrouver son éclat.** Le tabac réduit l'oxygénation de la peau, ce qui peut la rendre terne et favoriser les rides. Sans tabac, votre peau sera plus lumineuse et plus saine.

↳ **Ensuite, votre énergie va augmenter.** Le tabac réduit la capacité de vos poumons à absorber l'oxygène, ce qui peut vous fatiguer plus rapidement. En arrêtant de fumer, vous aurez plus d'énergie pour vos activités quotidiennes.

↳ **Votre odorat et votre goût 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.

↳ **Et enfin, vous réduirez considérablement le risque de cancers liés au tabac.** Votre santé globale en bénéficiera, et vous vous sentirez mieux dans votre corps et votre esprit.

↳ Formations et ressources



3 « Il existe plusieurs approches pour arrêter de fumer. Les substituts nicotiques comme les patchs, les gommes ou les pastilles peuvent vous aider à gérer les symptômes de sevrage. Je peux vous en prescrire tout de suite si vous le désirez »