

- **Madame** A. T., 32 ans, célibataire sans enfant, en reconversion professionnelle.
- Je la vois en consultation le 10 février 2015, adressée par son chirurgien du Centre Léon Bérard à Lyon.
- En 2011, une tumeur maligne avait été diagnostiquée (liposarcome de la cuisse droite), et une chimiothérapie avait alors été mise en place avant exérèse en 2012. Sa consommation de tabac était alors de 4 PA.
- Sa consommation est de 20 roulées par jour.
- Elle a commencé à fumer à l'âge de 22 ans, et à fumer quotidiennement à l'âge de 24 ans.

- Le score de Fagerström est de 7/10
- Le CO est à 33 ppm
- Sa demande est la suivante : le chirurgien aimerait qu'elle arrête de fumer, mais elle pense qu'elle ne pourra pas y arriver, qu'elle n'a pas envie d'arrêter.

- **QUESTIONS**

- A quel stade se situe-t-elle?
- Quelles questions lui poser ?
- Que lui proposer ?

- Stade pré-intentionnel
- Votre chirurgien aimerait que vous arrêtiez de fumer : qu'en pensez-vous ?
- En venant me voir, quelle était votre idée ? Arrêter de fumer ? Réduire ? « Réduire ma consommation » de combien ? De moitié ? Moins ? « Diminuer de 5 cigarettes »
- Lesquelles allez-vous choisir ? Pensez à celles qui sont le moins importantes pour vous.
- Quand allez-vous commencer ? au début du mois de mars
- En raison de sa forte dépendance nicotinique, je lui propose un TNS. Que lui donneriez-vous ?

- Patch 14mg + Cp 1.5 mg à la demande (5-10 par jour)
- Quel remboursement en ce qui la concerne ?
- Connaissez-vous bien le forfait et son montant ?



- **L'arrêt du tabac : une prise en charge des substituts nicotiques**
- Article mis à jour le 15 juillet 2015
- L'Assurance Maladie vous accompagne dans l'arrêt du tabac. Elle prend en charge, sur prescription médicale établie par un médecin ou une sage-femme, les traitements par substituts nicotiques (patch, gomme, pastille, inhalateur...) à hauteur de 50 € par année civile et par bénéficiaire.
- Pour les femmes enceintes et pour les jeunes de 20 à 25 ans, ce montant est de 150 €.
- Depuis le 1er juillet 2015, les jeunes de 25 à 30 ans, les bénéficiaires de la CMU complémentaire et les patients en ALD cancer peuvent également bénéficier d'un forfait de 150 €.

- Je la revois le 31 mars 2015.
- Elle m'explique qu'elle a commencé à réduire le 3 mars, après une période de déni initial : diminution de consommation et augmentation de son inquiétude. En effet, elle est admissible à un concours (assistante de service social) et a peur que sa réduction de consommation de tabac la perturbe.
- Elle a noté chaque jour le nombre de cigarettes fumées (voir liste) et je lui fais constater qu'elle a largement dépassé l'objectif initial de réduction (- 5 cig./j) : réduction de moitié.
- TNS : elle met le patch chaque jour, et prend 3 cp/jour.
- Le CO est passé à 10 ppm (grand sourire)
- Je lui proposer de remplir les 4 colonnes de la balance décisionnelle et de poursuivre le TNS.

- Elle a repris rdv 3 mois plus tard, en juin 2015.
- Son carnet de consommation journalier (sous excel) montre une réduction de consommation moyenne : 5 à 7 cigarettes par jour.
- Et ce sont des cigarettes manufacturées et non plus des roulées.
- Elle me précise qu'elle décale dans le temps les premières cigarettes et qu'elle a réduit sa consommation → je la félicite pour ses changements (renforcement du sentiment d'efficacité personnelle).
- Le CO est à 16 ppm (dernière cigarette fumée 1h30 avant ; 3 cigarettes depuis le matin).
- On analyse ensemble la balance décisionnelle (voir document)

3/03 = 13
 4/03 = 9
 5/03 = 12
 6/03 = 9
 7/03 = 11
 8/03 = 8
 9/03 = 7
 10/03 = 10
 11/03 = 11
 12/03 = 7
 13/03 = 7
 14/03 = 6
 15/03 = 7
 16/03 = 7
 17/03 = 9
 18/03 = 5
 19/03 = 9
 20/03 = 8
 21/03 = 10
 22/03 = 9
 23/03 = 9
 24/03 = 9
 25/03 = 8
 26/03 = 8
 27/03 = 7
 28/03 = 9
 29/03 = 5
 30/03 = 11
 31/03 = 9

Nombre de cigarettes fumées / jour (année)

| Jour | Sept. | Oct. |
|---------|-------------|-------------|
| 1 | 7 | 6 |
| 2 | 6 | 9 |
| 3 | 6 | 8 |
| 4 | 6 | 8 |
| 5 | 4 | 6 |
| 6 | 6 | 7 |
| 7 | 6 | 9 |
| 8 | 7 | 9 |
| 9 | 4 | 8 |
| 10 | 4 | 9 |
| 11 | 5 | 10 |
| 12 | 7 | 6 |
| 13 | 8 | 7 |
| 14 | 8 | 7 |
| 15 | 6 | 8 |
| 16 | 9 | 8 |
| 17 | 6 | 9 |
| 18 | 10 | 10 |
| 19 | 5 | 6 |
| 20 | 8 | 8 |
| 21 | 8 | 8 |
| 22 | 9 | 9 |
| 23 | 9 | 9 |
| 24 | 9 | 9 |
| 25 | 9 | 10 |
| 26 | 9 | |
| 27 | 12 | |
| 28 | 6 | |
| 29 | 6 | |
| 30 | 6 | |
| 31 | | |
| TOTAL | 211 | 193 |
| MOYENNE | 7,033333333 | 8,041666667 |
| MEDIANE | 6,5 | 8 |

JE FUME

J'ARRÊTE DE FUMER

AVANTAGES

INCONVENIENTS

BENEFICES

INCONVENIENTS

- * pas de fluctuation de poids
- * anti-stress
- * détente / repose le cerveau
- (~~* anti-socialisme~~)

- * coût au mois / à l'année
- * gros pb. santé sur de nombreux joints
 - ↳ ≠ cancers
 - ~~↳ ...~~
 - ↳ voir chaque
 - ↳ AVC
 - ↳ pb. de circulation

- ~~je~~ y pense ☹
- je ne les emmène pas partout
- je ne m'ai pas peur de ne pas les avoir
- j'en achète moins
- j'améliore ma santé
- ☹ de dépendance

- achat trait médicamenteux

- Qu'en pensez-vous ?
- Quelles questions ?
- Que proposer ?

- Je la revois trois mois plus tard, après les congés d'été.
- Elle a fumé 4-5 cigarettes par jour (valeur médiane) en juillet-août, mais plus depuis le début du mois (4-12 cigarettes par jour ; médiane = 6.5).
- « J'ai pris du temps pour moi ».
- Je prends 5 cp par jour (au lieu de 3), mais je me sens moins motivée ». Patch 14mg : 1 et demi/jour
- Le CO est à 11 ppm (dernière cigarette il y a 4 heures ; 3 cigarettes depuis le matin).
- Elle me précise que le soir, seule, elle a besoin de se relaxer → cigarette. Je lui demande si une activité ne permettrait pas de se relaxer également ? « si, je dessine le soir, dans la pénombre »

26 octobre 2015

- Son carnet journalier montre une augmentation de sa consommation journalière (6 à 10/j ; médiane=8).
- Le CO est à 6 ppm (dernière cigarette il y a 1 heure ; 3 depuis ce matin). Elle fume plus le soir, seule chez elle : « comme cela, j'ai le cerveau anesthésié ». elle ne pense pas à prendre de cp le soir.
- Je lui propose alors d'y penser (à prendre des cp le soir, à la place de qq cigarettes).