

## Boîte à outils

# Campus et École de Santé Sans Tabac (CESST)



# Contexte

Dans la continuité des objectifs du Schéma Régional de Santé et du Plan National de Lutte contre le Tabac, il est prévu de deployer la démarche Campus et école de santé sans tabac (CESST)



## L'objectif général

Faciliter la mise en place d'actions types de la démarche Campus et école de santé sans tabac.

La BAO contient :

- des conseils,
- des astuces,
- des ressources,
- des bonnes pratiques,

pour accompagner les professionnels dans la mise en place d'une prise en charge des addictions pour les usagers et les professionnels.

## Les établissements ciblés

- Universités et plus particulièrement les filières médecine, pharmacie, odontologie, sage femme
- Instituts de formation en soin infirmier, masseur-kinésithérapeute

# Sommaire

## **Introduction**

**01.**

**La Stratégie Campus et école de santé sans tabac**

**02.**

**Communication**

**03.**

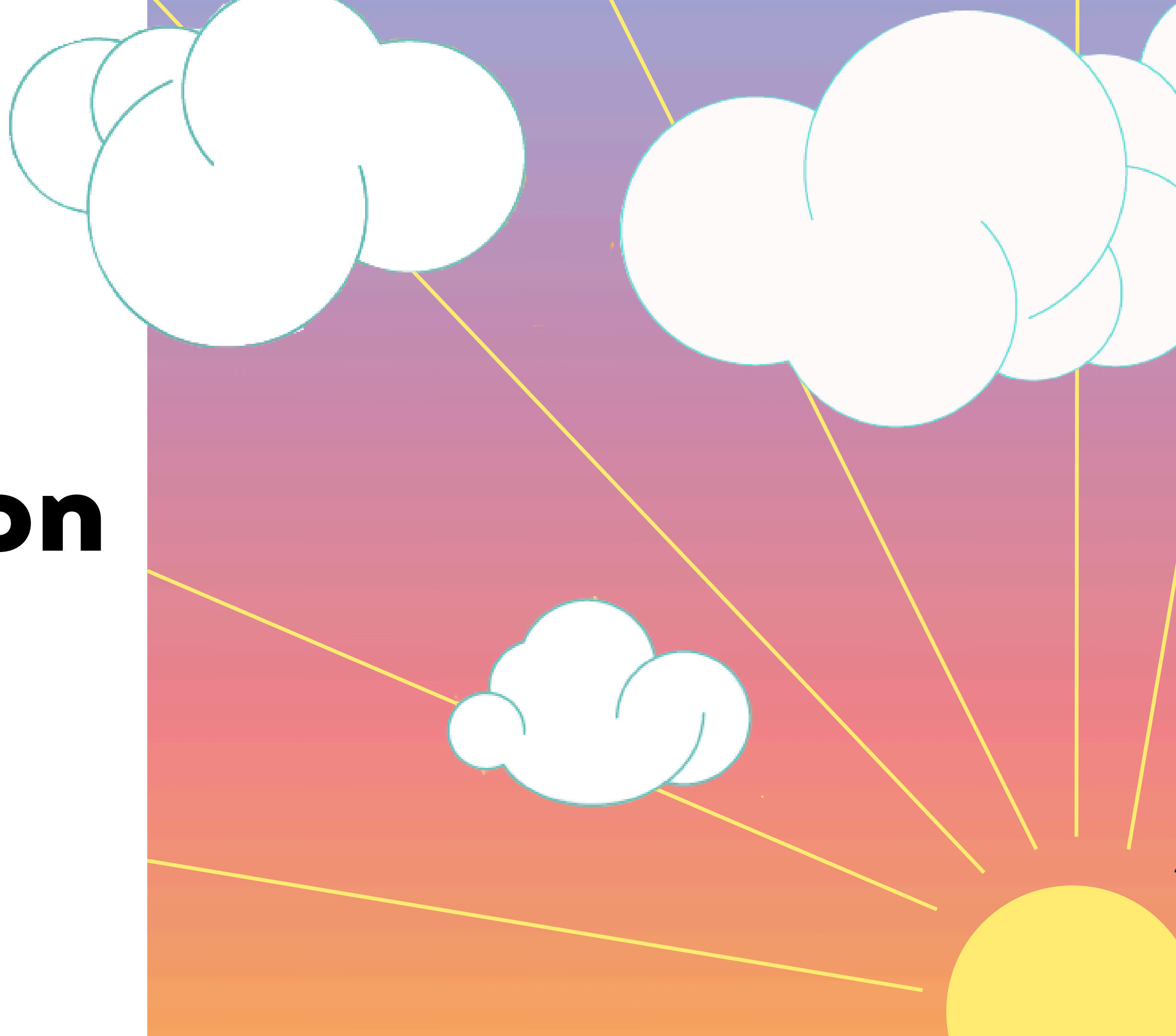
**Méthode projet et évaluation**

**04.**

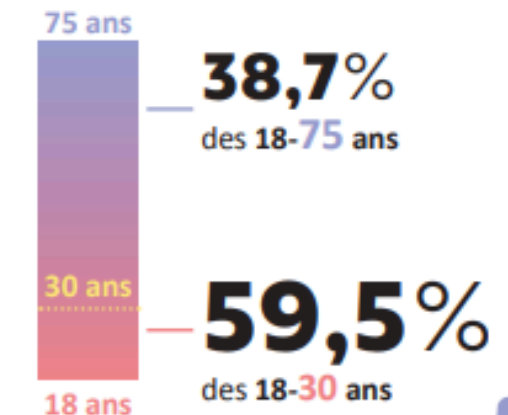
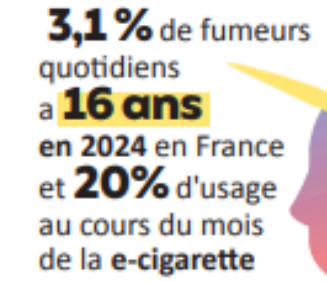
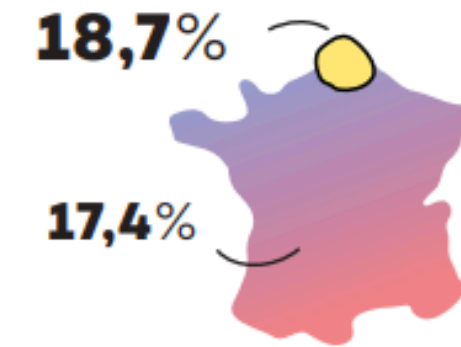
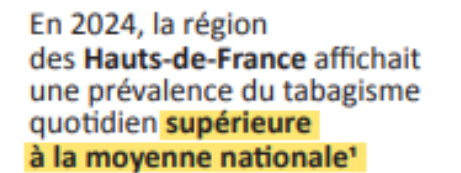
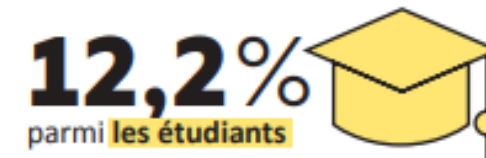
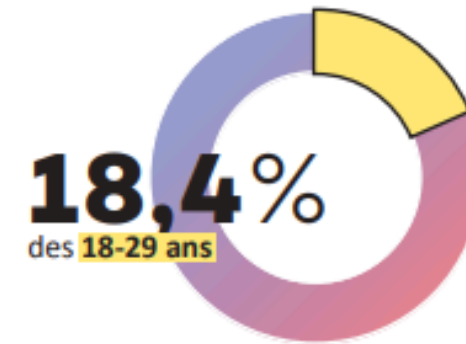
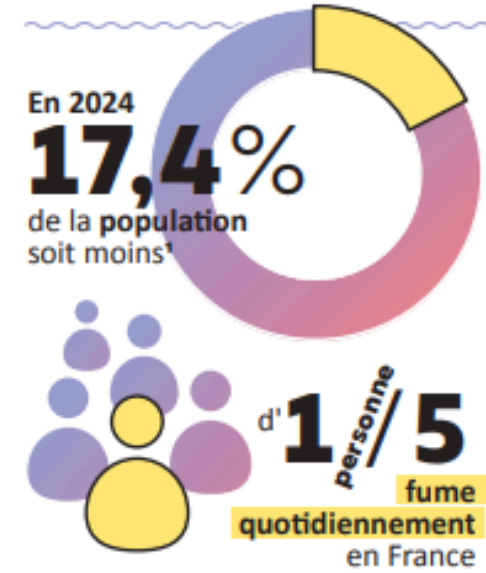
**Témoignage et Ressources**

**Ressources  
complémentaires**

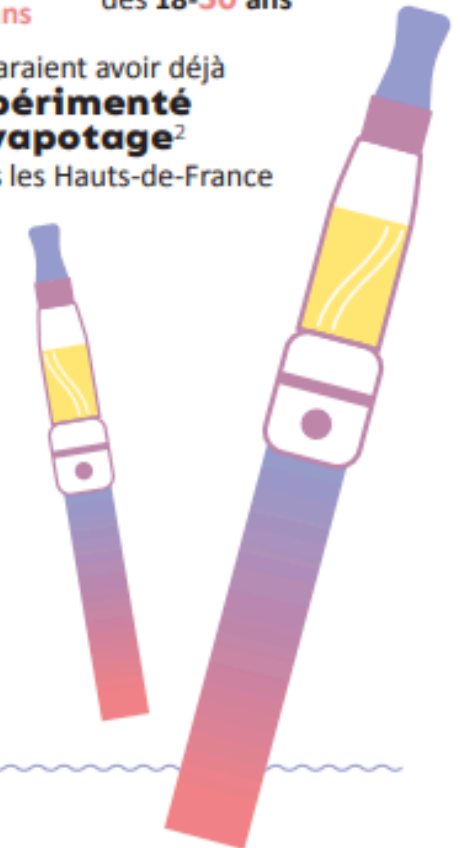
# Introduction



# 01. Le tabagisme et les étudiants en France



déclaraient avoir déjà  
**expérimenté**  
**le vapotage**<sup>2</sup>  
dans les Hauts-de-France



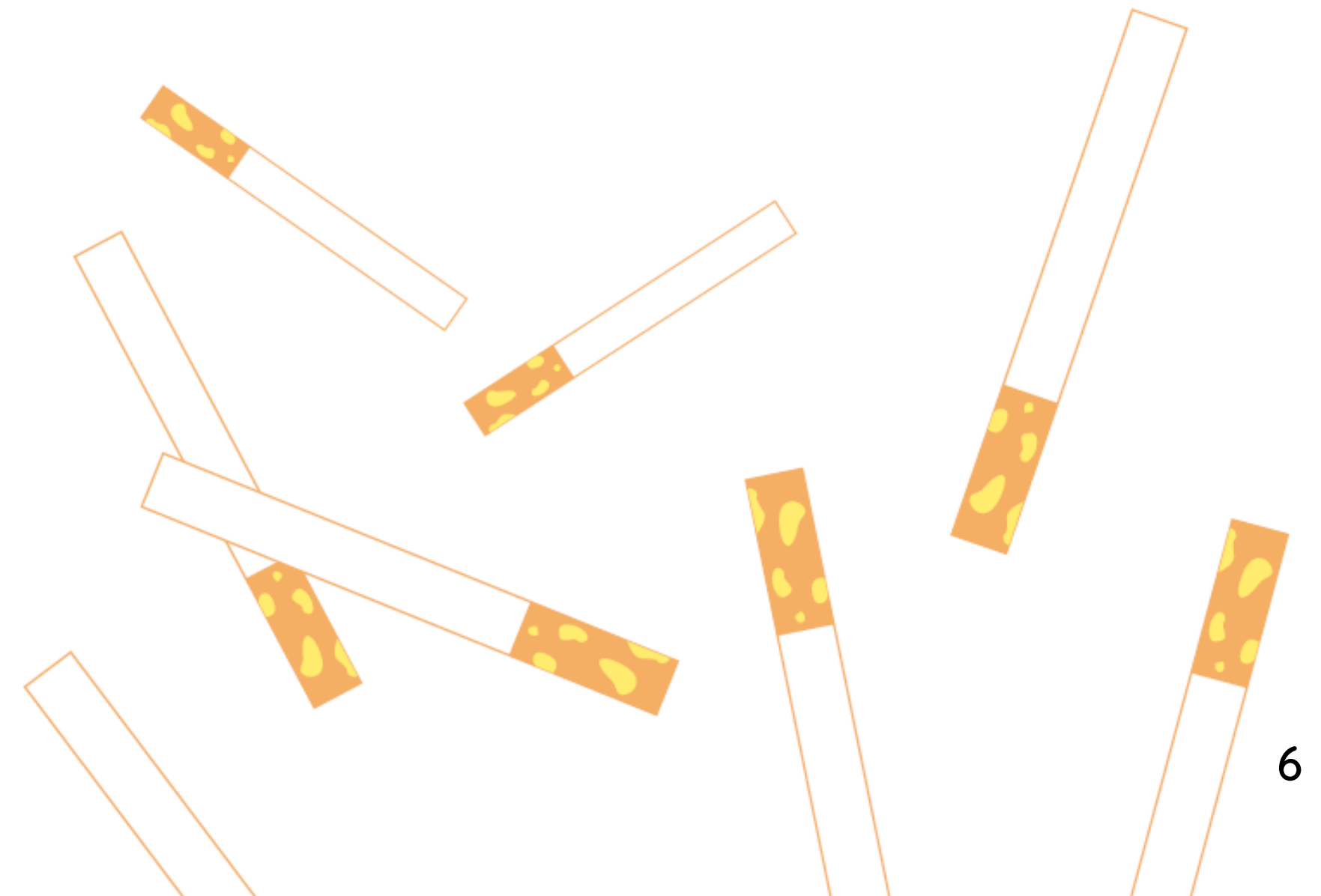
# Les objectifs de cette boîte à outils

Permettre aux professionnels de l'enseignement supérieur de :

- se saisir de la démarche Campus/École de santé sans tabac
- l'adapter aux besoins de leurs publics et aux exigences de leurs structures, aussi bien environnementales qu'institutionnelles.

**La démarche Campus et école de santé sans tabac implique :**

- une dénormalisation du tabac
- une prise en charge systématique des fumeurs, étudiants ou personnels de l'établissement



# 01.

Stratégie

**Campus et École de  
Santé Sans Tabac**

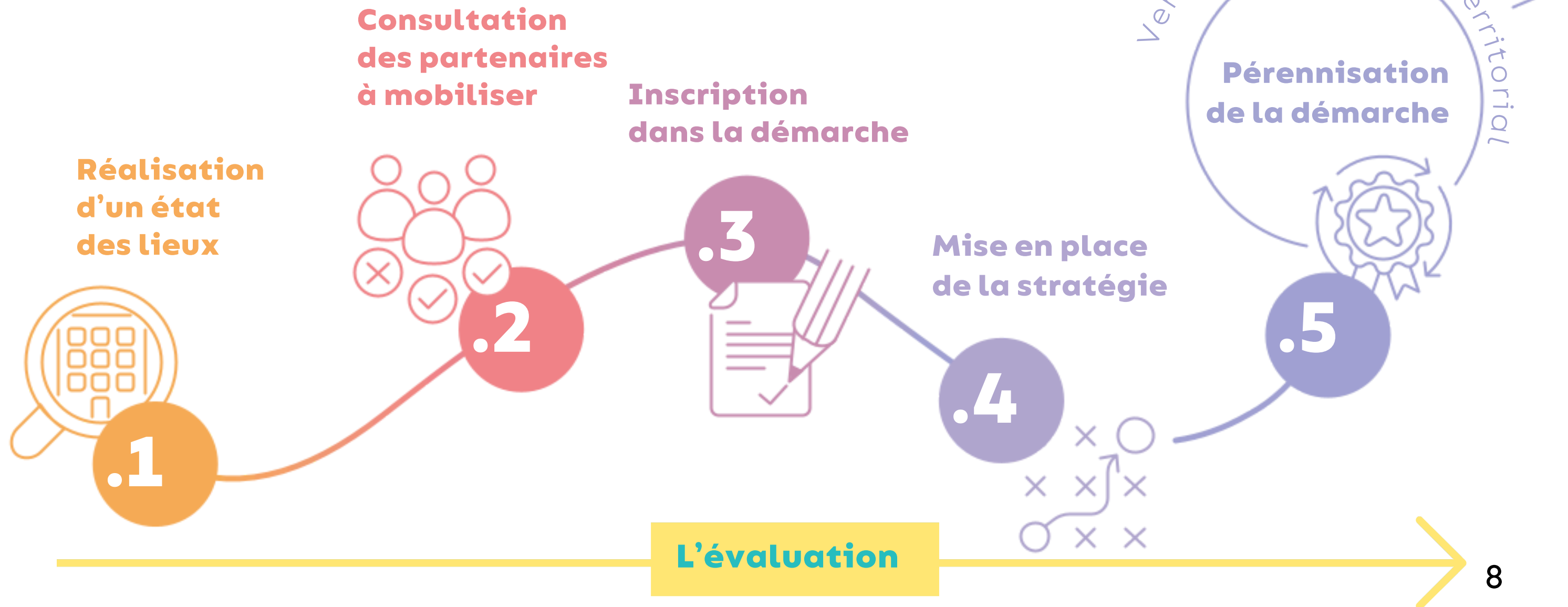
(CESST)



### 03.

# La démarche CESST en bref

La planification des actions dans le cadre d'une démarche CESST



L'évaluation est un processus mis en place tout au long de la démarche comme détaillé dans la partie suivante

# 04.

## Ressources à mobiliser

L'équipe dirigeante et d'encadrement motrice

Les professionnels de la structure

Le Service de Santé Etudiante (SSE)

Les étudiants



## Exemple d'outils

Lo Stratégie LSST 01

P32

**MODÈLE.**  
Fiche de poste d'un(e) chargé(e) de projet CESST

**Fiche de poste**  
**Chargé(e) de projet "Campus ou École de Santé Sans Tabac" (CESST)**  
Établissement XXX

**Contexte :**  
L'établissement XXXXX s'engage activement dans une démarche de "Campus ou École de Santé Sans Tabac" (CESST). Ce projet vise à créer un environnement sans tabac, renforçant ainsi une politique de prévention et de prise en charge du tabagisme, à destination des étudiant.e.s, du personnel et des visiteurs.e.s. En devenant un CESST, l'établissement XXXXX confirme son rôle central dans la promotion de la santé publique et la lutte contre les addictions, et contribue à la diminution de l'usage du tabac dans un lieu accueillant du public.  
Ce projet est soutenu par l'Agence Régionale de Santé (ARS) dans le cadre de l'appel à projets régional 2019 pour le Fonds de lutte contre les addictions liées aux substances psychoactives. Il s'inscrit pour une durée de 11 ans et bénéficie d'un financement dédié pour son déploiement. Pour ce faire, l'établissement recrute un(e) chargé(e) de projet, afin de piloter et coordonner la mise en oeuvre du CESST.

**Missions principales :**  
Le/la chargé(e) de projet CESST aura pour mission d'assurer le déploiement opérationnel du projet en lien avec la stratégie globale de l'établissement durant toute la durée du projet.  
Ses missions incluront :

- **Coordination et pilotage du projet CESST :**
  - Animer et coordonner la démarche CESST.
  - Assurer la gestion du calendrier et des échéances du projet.
  - Garantir une cohérence et une articulation entre les différentes actions du projet (sensibilisation, formation, dispositifs d'accompagnement).
  - Définir et suivre les indicateurs de processus et de résultats du projet.
- **Sensibilisation, communication et formation :**
  - Concevoir des actions de sensibilisation pour les soignants, les patients et les visiteurs sur les enjeux du tabagisme et de son arrêt.
  - Développer des supports de communication (affiches, brochures, campagnes internes) et mettre en place des événements pour promouvoir la démarche CESST.
  - Organiser et superviser des formations spécifiques pour le personnel soignant sur le repérage et la prise en charge des patients fumeurs.

ANNEXE FICHE 12 - DÉPLOYER  
CAMPUS SANS TABAC / EHESP

P37

Lo Stratégie LSST

Communication 02

FAQ et Ressources 03

Méthode projet et évaluation 04

INITIATIVE  
**CAMPUS SANS TABAC.**  
MODE D'EMPLOI

**LES AMBASSADEURS DU CAMPUS SANS TABAC**

**DE QUOI S'AGIT-IL ?**

**Recourir à des ambassadeurs** « campus sans tabac » est une solution vivement recommandée pour promouvoir, mieux faire respecter et faire vivre la politique par une approche éducative menée par des pairs.

**Les ambassadeurs sont des étudiants (ou des employés)** volontaires et formés ( rémunérés ou non) qui interviennent régulièrement le campus, en brème dans l'édifice. Ils ont pour mission d'aborder les personnes qui fument, rappeler les règles en vigueur (si elles fument dans des endroits non autorisés) et les aides proposées sur le site pour arrêter de fumer (outil de communication C pour un exemple de flyer qu'ils peuvent utiliser).

**Les ambassadeurs ouvrent le dialogue** sur le campus sans tabac, répondent aux questions sur les enjeux de l'interdiction, la localisation des éventuels abris fumeurs, rappellent le règlement, les raisons et les objectifs de la mesure et les modalités d'accès aux aides à l'arrêt. En d'autres termes, ils représentent la dimension humaine du campus sans tabac.

**En résumé, le rôle des ambassadeurs est de :**

- Faire respecter le campus sans tabac
- Informer sur l'arrêt et les services d'aide proposés sur le site
- Informer sur les métiers du tabac, les bénéfices de l'arrêt
- Rappeler l'interdit des lieux sans tabac, dont les campus sans tabac
- Encourager les usagers non-ambassadeurs à aborder un fumeur qui ne respecte pas la politique (plus les usagers s'engagent dans le campus sans tabac, plus il sera efficace)
- Renforcer la sensation que la politique est bien mise en application et est portée sur le plan institutionnel
- Faire des retours au chargé de projet campus sans tabac pour améliorer le dispositif

Ces documents sont fournis par l'EHESP dans le cadre du projet PRODIGAMES financé par l'INCa et l'ARS Bretagne. Si des documents sont utilisés par votre université, merci de mentionner la source EHESP - projet Campus sans tabac.

# 05.

## Mise en place d'une démarche LSST Repérage systématique des étudiants

Repérer la consommation tabagique des étudiants est indispensable pour la mise en place de la démarche "Campus et École de Santé Sans Tabac". Ce repérage permet

- d'orienter les patients fumeurs qui le souhaite vers des consultations tabacologiques
- d'évaluer la prévalence tabagique afin d'adapter l'offre de soin et
- d'évaluer l'efficacité des actions menées dans la démarche CESST
- d'évoquer et d'échanger sur sa consommation de tabac afin d'amorcer un questionnement.



Outil associé à la recommandation de bonne pratique « Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence »

### Test de Fagerström simplifié en deux questions

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	
10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3
2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?	
Moins de 5 minutes	3
6 à 30 minutes	2
31 à 60 minutes	1
Après plus d'1 heure	0

Interprétation selon les auteurs :

- 0-1 : pas de dépendance ;
- 2-3 : dépendance modérée ;
- 4-6 : dépendance forte.

Fumez-vous ?

Si oui

Avez-vous déjà envisagé d'arrêter de fumer ?

### Outils

- Questionnaire Campus sans tabac
- Test de Fagerström (6 et 2 questions)
- Cigarette Dependence scale
- Aide au repérage de la HAS
- RPIB du RESPADD
- L'utilisation du CO testeur

### TESTEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA CIGARETTE

#### Cigarette Dependence Scale

**IMPORTANT** Veuillez répondre à toutes les questions

Indiquez par un chiffre entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes : 0 = je ne suis absolument pas dépendant(e) des cigarettes 100 = je suis extrêmement dépendant(e) des cigarettes	Points
0-20	1
21-40	2
41-60	3
61-80	4
81-100	5
6-10	1
11-20	2
21-30	3
31 et +	4
0-5 min	5
6-15	4
16-30	3
31-60	2
61 et +	1
Impossible	5
Très difficile	4
Plutôt difficile	3
Plutôt facile	2
Très facile	1
Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :	
Pas du tout d'accord	1
Plutôt pas d'accord	2
Pas ou moins d'accord	3
Plutôt d'accord	4
Tout à fait d'accord	5
Après quelques heures passées sans fumer, je ressens le besoin irrésistible de fumer.	
Pas du tout d'accord	1
Plutôt pas d'accord	2
Pas ou moins d'accord	3
Plutôt d'accord	4
Tout à fait d'accord	5
Je suis stressé(e) à l'idée de manquer de cigarettes.	
Pas du tout d'accord	1
Plutôt pas d'accord	2
Pas ou moins d'accord	3
Plutôt d'accord	4
Tout à fait d'accord	5
Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi.	
Pas du tout d'accord	1
Plutôt pas d'accord	2
Pas ou moins d'accord	3
Plutôt d'accord	4
Tout à fait d'accord	5

Logo: Ligne de parole sans tabac, Réseau de Prévention des Addictions, LSPP, International Network of Health Services

# Mise en place d'un protocole de prise en des étudiants

## Prise en charge au sein de la structure

En se basant sur le personnel formé ou le service santé de étudiante, la mise en place d'une consultation initiale suivant le repérage est un atout majeur dans la mise en place de la démarche CESST. Étoffer l'offre en proposant des consultations sur l'établissement avec un tabacologue est un réel un plus.

La consultation initiale doit être poursuivie par des consultations de suivi (en interne ou en externe)

## Outils

- étapes 3 et 4 du RPIB
- entretien motivationnel
- les Traitements de Substitution Nicotinique
- la vape
- orienter vers la TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale)

**Aide pour prescrire le dosage initial**

La dose à proposer dépend du :

- nombre de cigarettes fumées par jour (dosage)
- délai entre le réveil et la première cigarette (sur 16h ou 24h)

	1 cigarette	1 tubée/roulée	Cannabis + tabac
	1 mg de nicotine en sevrage	2 mg de nicotine en sevrage	Contacteur service d'addictologie

**Statut tabagique et TSN\* (patches en mg) + formes orales (FO) 2 mg à la demande**

\*TSN: Traitement Substitut Nicotinique

Nbr de cig/jour	< 10 cig/j	11-20 cig/j	21-30 cig/j	>30 cig/j
> 60 min	Rien + FO	10 ou 14 + FO	15 ou 21 + FO	25 ou (14+21) + FO
31-60 min	Rien + FO	10 ou 14 + FO	15 ou 21 + FO	25 ou (14+21) + FO
6-30 min	10 ou 14 + FO	15 ou 21 + FO	25 ou (14+21) + FO	25 ou (14+21) + FO
0-5 min	10 ou 14 + FO	15 ou 21 + FO	25 ou (14+21) + FO	25 +10 + FO ou (14+21+14) + FO

Tableau : 1er gestes en tabacologie du RESPADD (page 12)



# Mise en place **d'un repérage systématique** des professionnels

Repérer la consommation tabagique des professionnels est une étape clé de la mise en place de la démarche CEEST. Ce repérage permet à la fois de pouvoir orienter les professionnels fumeurs qui le souhaitent vers des consultations tabacologiques

## **Service santé travail** **Questionnaire**

# Mise en place **d'un protocole de prise en charge** des professionnels

Le service de prévention et santé au travail pourront conseiller et orienter vers la consultation de tabacologie/addictologie dédiée au personnel, prescrire des substituts nicotiques et aborder les alternatives existantes.

**Une orientation vers une prise en charge externe à la structure ou un adressage externe peuvent être adaptés pour respecter la confidentialité des employés de la structure (CF Annuaire en annexe) :**

- CSAPA
- Hôpitaux
- Lien avec le médecin traitant
- Lien avec le service de prévention et santé au travail

01 La Stratégie LST

P84

**MODÈLE.**  
**Questionnaire Campus/Ecole de Santé Sans Tabac à destination des professionnels**

Quelle position occupez-vous au sein de l'établissement ?  
 Personnel prise en charge psychologique  
 Personnel prise en charge médicale  
 Personnel prise en charge socio-éducative  
 Personnel administratif  
 Personnel technique  
 Autre

Êtes-vous ?  
 Une femme  
 Un homme  
 Non spécifié

Quel âge avez-vous ?  
 20-30 ans  
 31-40 ans  
 41-50 ans  
 51-60 ans  
 61-70 ans

Fumez-vous actuellement ?  
 Oui, tous les jours  
 Oui, occasionnellement  
 Non

Si oui, combien de cigarettes par jour en moyenne ?  
 Moins de 10  
 De 11 à 20  
 De 21 à 30  
 Plus de 30

Si oui, que fumez-vous (plusieurs réponses possibles) ?  
 Du tabac à rouler  
 Du tabac tubé  
 Des cigarettes « classiques » manufacturées  
 Des cigarets

Des cigares  
 Du narguilé (dicha)  
 La cigarette électronique (ou vapoteuse) sans nicotine  
 La cigarette électronique (ou vapoteuse) avec nicotine

Si non, avez-vous déjà fumé ?  
 Oui mais j'ai arrêté il y a moins d'un an  
 Oui mais j'ai arrêté il y a plus d'un an  
 Non

Avez-vous connaissance de la démarche *Lieu de Santé Sans Tabac* au sein de l'établissement ?  
 Oui  
 Non

Vous sentez-vous concerné par la prise en charge des usagers et des professionnels fumeurs ?  
 Oui  
 Non

Participez-vous à la prise en charge des usagers et des professionnels fumeurs ?  
 Oui  
 Non

Savez-vous qu'il existe un service d'aide à l'arrêt du tabac dans votre établissement ?  
 Oui  
 Non

Avez-vous déjà utilisé ce service ?  
 Oui  
 Non



# Les formations disponibles pour **les étudiants et les professionnels**

un pilier essentiel de la mise en place de la démarche CESST pour les équipes soignantes et non soignante

## Organismes de formation en région et leurs catalogues :



**Association Addictions France**  
[addictions-france.org/formation](https://addictions-france.org/formation)



**Fédération Addiction**  
[portail.federationaddiction.fr/formations-nationales](https://portail.federationaddiction.fr/formations-nationales)



**Hauts-de-France Addictions**  
[hautsdefrance-addictions.org/88/modalites-etinformations-pratiques](https://hautsdefrance-addictions.org/88/modalites-etinformations-pratiques)



**Institut Pasteur de Lille**  
[pasteur-lille.fr/expertises/formations](https://pasteur-lille.fr/expertises/formations)

## Exemple

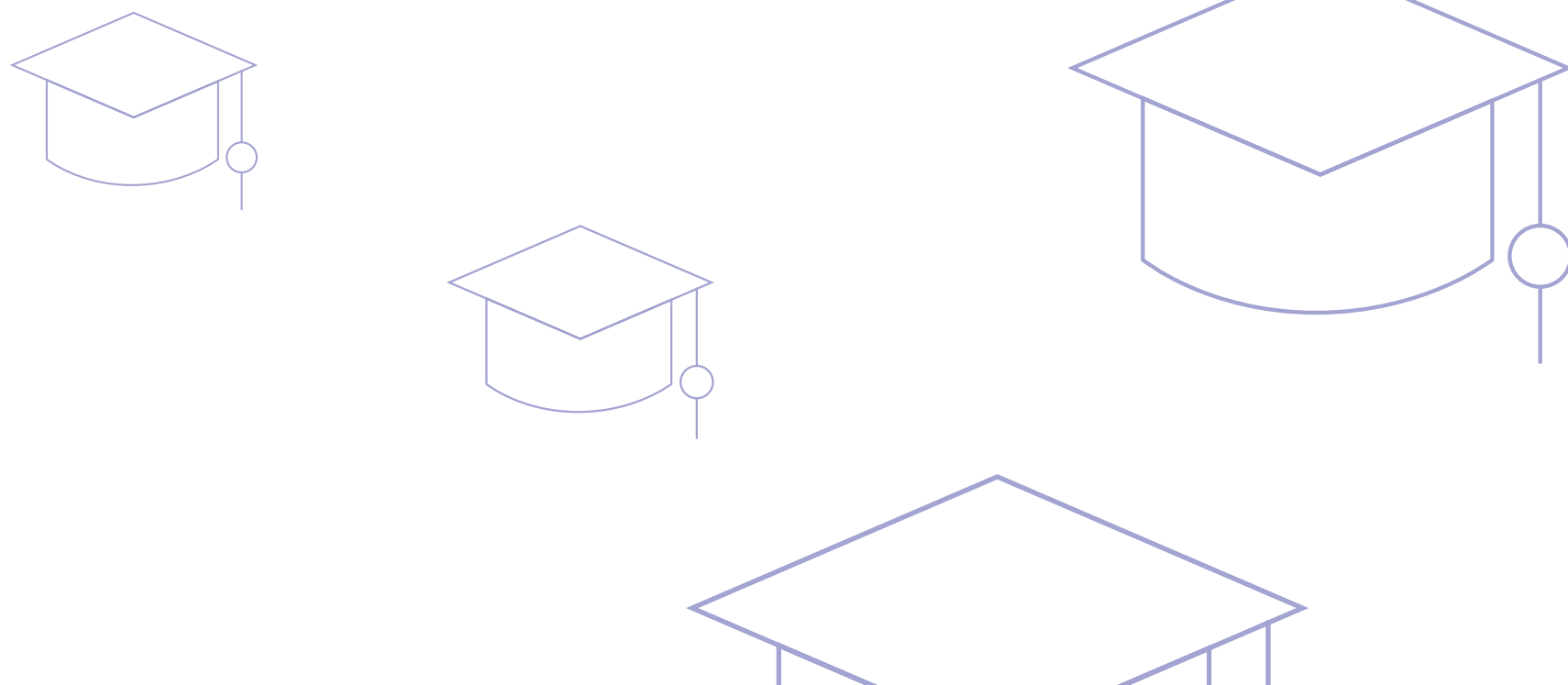
- **RPIB** (Repérage Précoce et Intervention Brève) sous forme de MOOC ou en personne, en équipe sur place
- **Idées reçues sur le tabac**
- **Connecter, motiver, informer en tabacologie**
- **La posture à adopter par les professionnels pour aborder les fumeurs**



# Les formations disponibles pour **les étudiants et les professionnels**

## Actions de formation spécifiques au secteur

Certains organismes de formation proposent des formations spécifiques pour les étudiants ou les professionnels de structure éducative.



## Formations **diplômantes**



### D.U en addictologie



#### Objectifs

Acquérir les connaissances théoriques et pratiques et développer les compétences nécessaires dans le dispositif spécialisé en addictologie.



Université Lille



Université Amiens - GRAP



### D.I.U tabacologie et aide au sevrage tabagique



**Objectifs** Former les professionnels de santé à la prise en charge du tabagisme qui interviendront pour l'information, la prévention et le traitement des différents publics, avec une attention particulière aux personnes plus fragiles : femmes enceintes, adolescents, personnes précaires, personnes atteintes de comorbidités somatiques ou neuropsychiatriques.



Université Paris - Saclay



Université Reims



### D.U hypnose clinique



#### Objectifs

Acquérir les connaissances nécessaires à une pratique éthique de l'hypnose médicale dans le cadre de son exercice de soins initial.



Université Lille



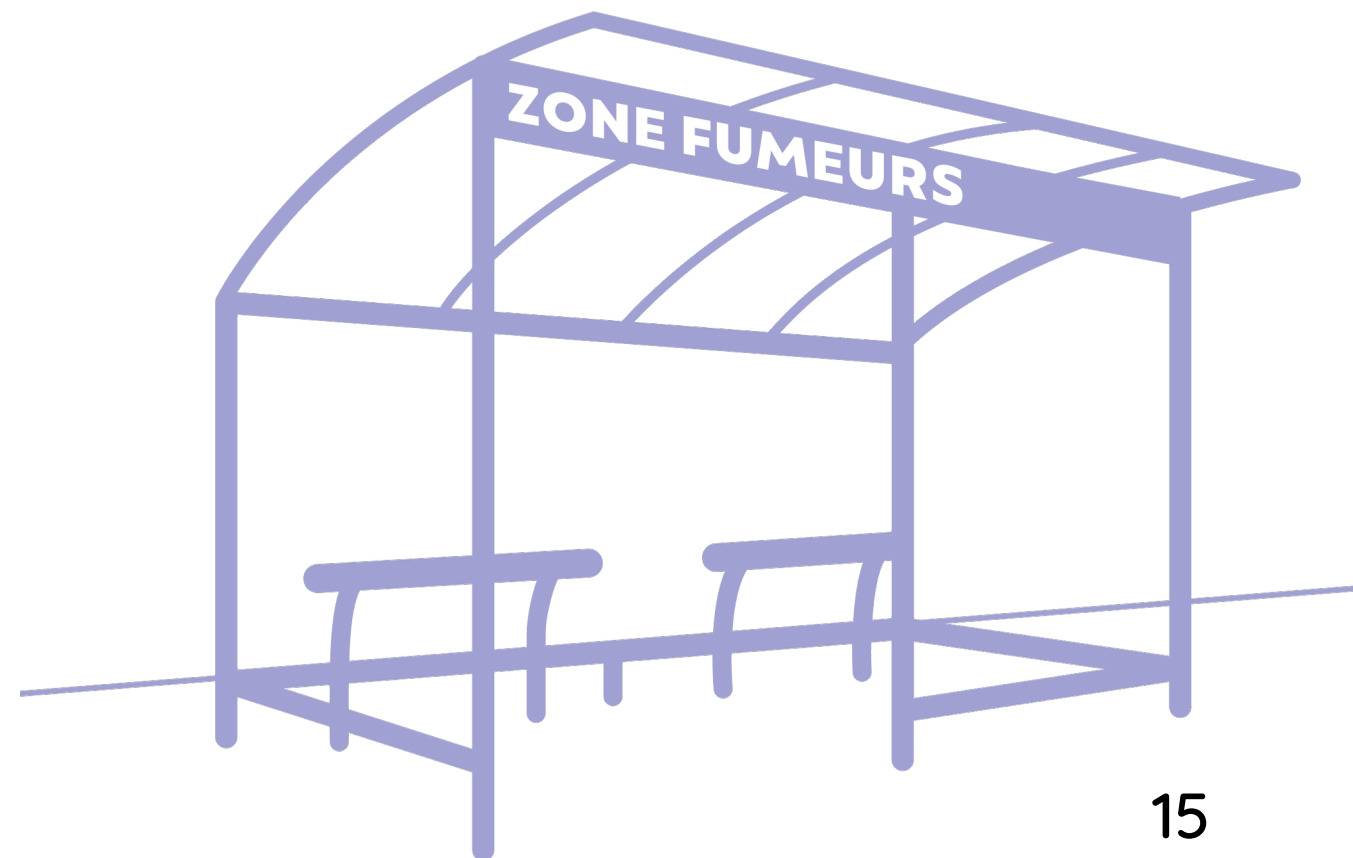
# Aménagement extérieur

Elément essentiel de la stratégie **Campus et Ecole de Santé Sans Tabac** qui participe activement à :

- la dénormalisation du tabac sur le site
- la réduction du tabagisme passif et ultra-passif pour tous les usagers en limitant les zones de tolérance de la cigarette et de la vapoteuse.

## Il convient :

- d'identifier le lieu d'enseignement comme participant à la démarche Campus et école de santé sans tabac
- d'identifier clairement les espaces extérieurs où il est interdit de fumer et privilégier des espaces disposant de limites facilement lisibles pour tous ;
- d'apposer une signalétique d'interdiction de fumer adaptée ;
- d'éventuellement, définir et aménager (couvre-vent, cendrier) les zones à l'air libre où il pourrait être autorisé de fumer, en veillant à ce qu'elles soient éloignées des bâtiments, des fenêtres et des portes d'accès."



# 02.

## Communication



# 06.

## Communication autour de la consommation

Une bonne communication permet de sensibiliser les usagers et les professionnels

### Plusieurs choix s'offre à vous pour cette communication

→ Création en interne

→ Campagnes existantes

**Campagne Tabagisme passif**  
par Hauts-de-France Addictions



[hautsdefrance-addictions.org](https://hautsdefrance-addictions.org)

**Campagnes d'affichage créées**  
par Demain Sera Non Fumeur



[dnf.asso.fr](https://dnf.asso.fr)

**Campagne Pouvoir de vivre**  
par l'Alliance Contre Le Tabac



[alliancecontreletabac.org](https://alliancecontreletabac.org)

**Infographies de Génération Sans Tabac**  
du RESPADD



[generationsanstabac.org](https://generationsanstabac.org)



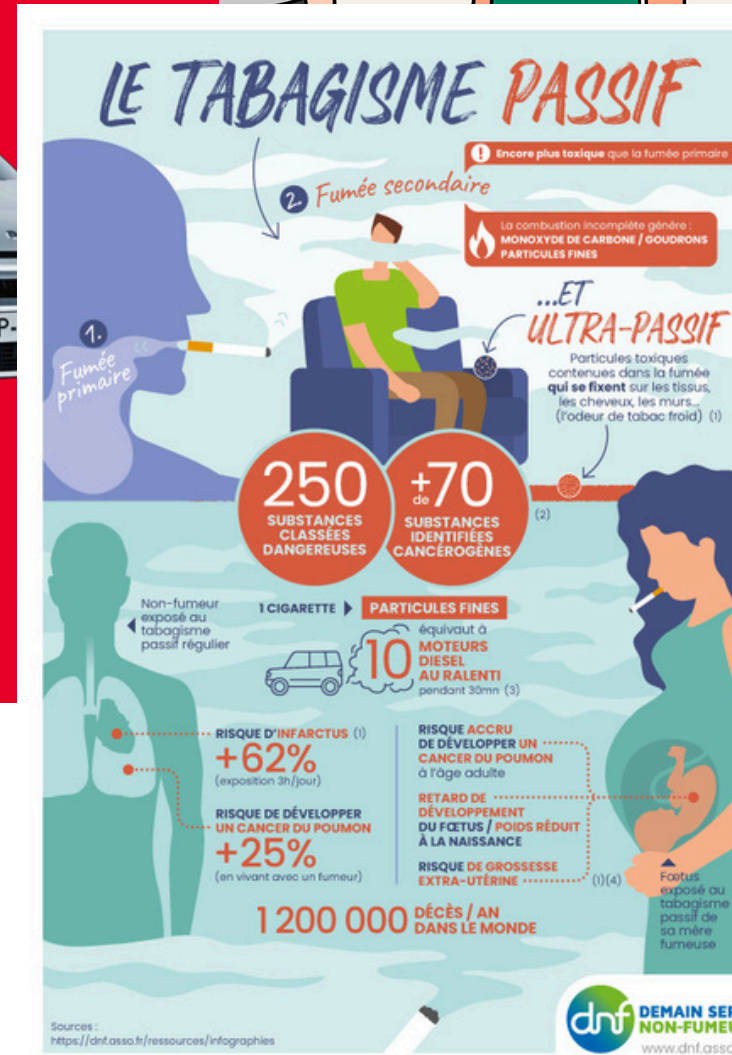
[programme-sante-tabac-hdf.fr](https://programme-sante-tabac-hdf.fr)

Des extraits de ces campagnes sont disponibles dans cette BAO.

Vous pouvez également les retrouver dans la documenthèque du site

**Réduction du Tabagisme en Hauts-de-France**

## COMMENT ÇA FUME, UN NON-FUMEUR?



# Communication autour de la démarche CESST

Dans votre communication, l'une des premières actions qui peut être mise en place consiste à créer une charte graphique.

Le logo constitue l'élément central de cette identité : c'est le premier repère visuel qui symbolise votre engagement et permet d'identifier immédiatement le projet "Campus sans tabac".

Voici, à titre d'exemple, quelques logos déjà utilisés dans la région :



ESC Amiens



**Il est également possible d'adopter le logo et la charte graphique du projet national "Campus sans tabac" en signant la charte Campus sans tabac**

## Engage à mettre en place :

- une signalétique claire pour informer que l'on se trouve sur un campus sans tabac
- un accompagnement gratuit et personnalisé et sur site avec un professionnel de santé pour aider les fumeurs à arrêter de fumer ;
- des animations régulières (stands, événements, participation au Moi(s) sans tabac et à la Journée mondiale sans tabac) pour sensibiliser les usagers aux dangers du tabac et aux avantages de l'arrêt ;
- des moyens pour faire respecter le campus sans tabac, par exemple des ambassadeurs qui le sillonnent pour encourager le respect des espaces sans tabac et informer sur les aides disponibles pour arrêter de fumer ;
- des ateliers de soutien (méthodes non validées pour l'arrêt du tabac) mais qui peuvent aider à gérer le stress lié au sevrage tabagique (sophrologie, yoga, activités physiques, etc.).

# 07.

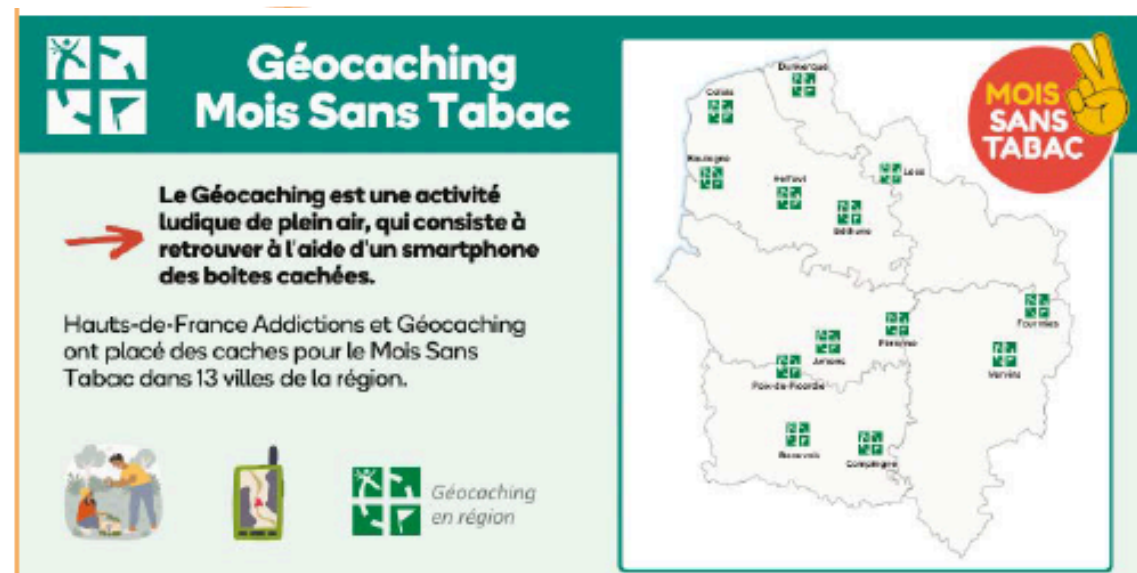
## La journée mondiale sans Tabac et le mois sans tabac

Pour accompagner la communication spécifique, certains évènements clés dans l'année peuvent présenter une opportunité de mettre en place des actions de sensibilisation et de fédérer les acteurs locaux :

- La Journée Mondiale Sans Tabac
- Le Mois Sans Tabac

### Exemples d'événement à organiser

- Un stand d'information Mois Sans Tabac
- Une marche solidaire
- Un ramassage de mégots
- Géocaching



**Géocaching Mois Sans Tabac**

Le Géocaching est une activité ludique de plein air, qui consiste à retrouver à l'aide d'un smartphone des boîtes cachées.

Hauts-de-France Addictions et Géocaching ont placé des caches pour le Mois Sans Tabac dans 13 villes de la région.

**Géocaching en région**

**MOIS SANS TABAC**

Map showing 13 cities in Hauts-de-France: Compiègne, Doullens, Arras, Valenciennes, Maubeuge, Avesnes-sur-Helpe, Lez, Valenciennes, Fourmies, Flandres, Valenciennes, Valenciennes, Valenciennes, Valenciennes, Valenciennes, Valenciennes.



03.

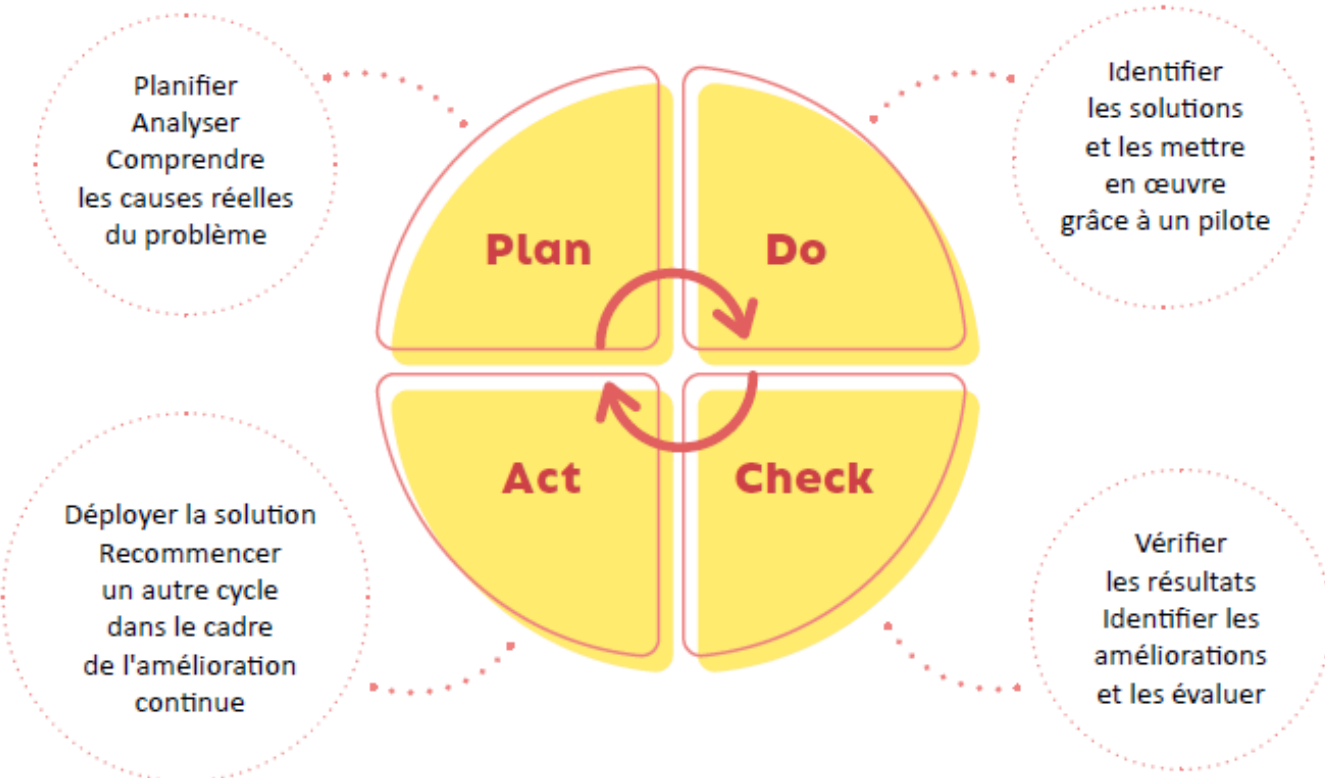
# Méthode projet et évaluation



# 08.

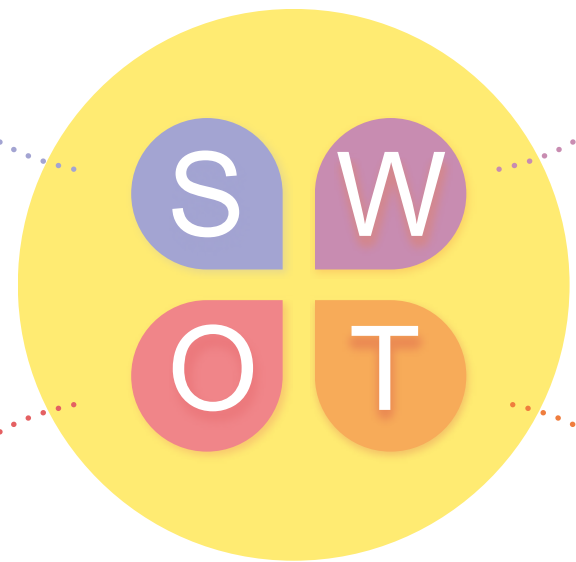
## Elaboration de projet

### les outils de **la méthode projet**



**FORCES / Strengths**  
Motivation du personnel ?  
Idées et actions à déployer ?  
Soutien de la gouvernance ?  
Articulation et lien entre les services (addicto/FI SA/SE) ?  
Association des usagers ?

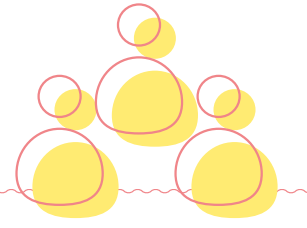
**FAIBLESSES / Weaknesses**  
Démographie du territoire ?  
Coordination ?  
Evaluation ?  
Méthodologie de projet ?



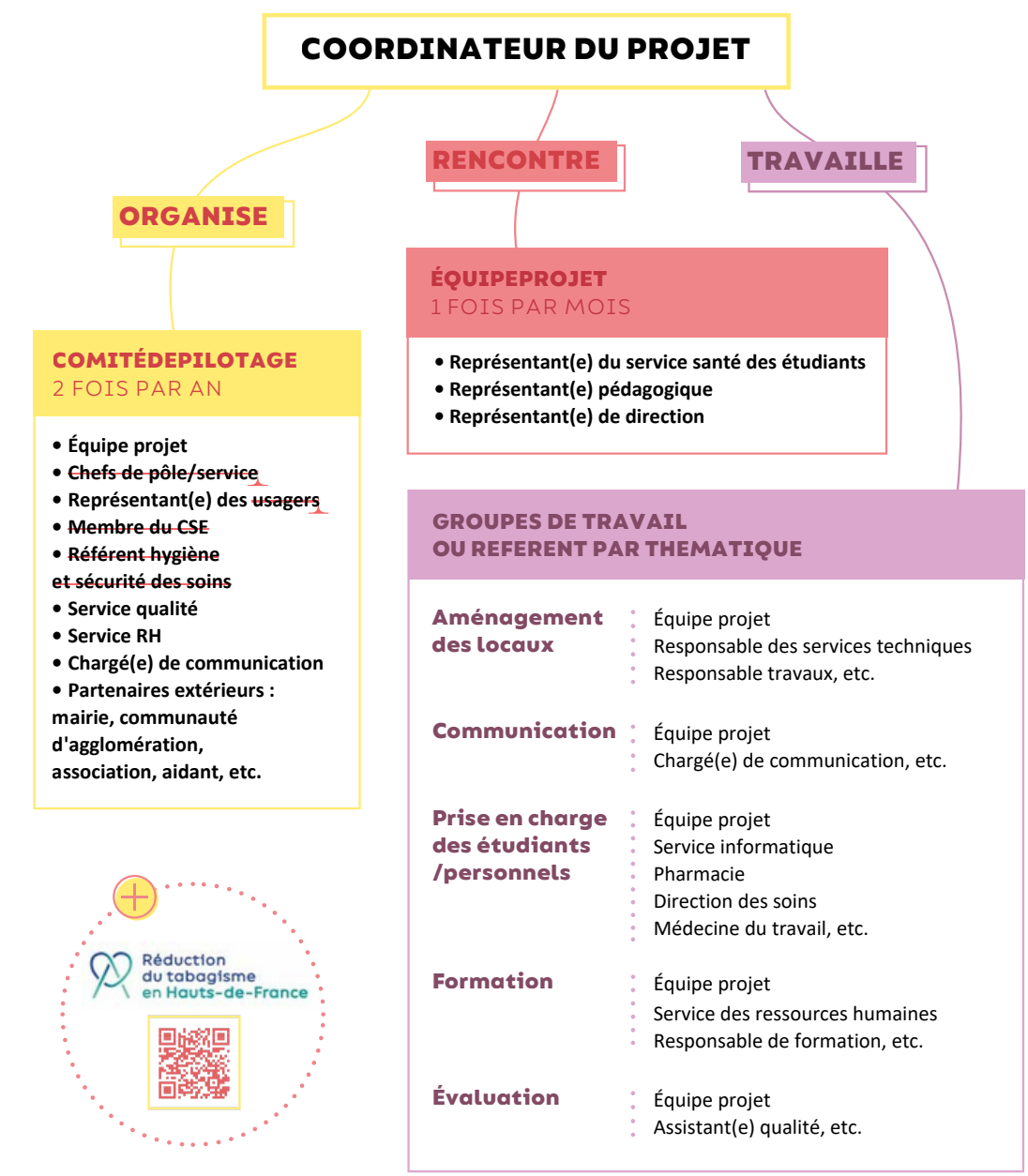
**OPPORTUNITÉS / Opportunities**  
Partenariats ?  
Appel à projets ?  
Lien Ville Hôpital ?  
Exercice coordonné ?  
Rayonnement territorial ?

**MENACES / Threats**  
Manque ou absence de partenaires ?  
Inégalités dans les actions prioritaires du territoire ?  
Ressources humaines (Difficultés dans le recrutement, métiers sous tension) ?  
Pérennisation du projet dans le temps ?

### L'organigramme



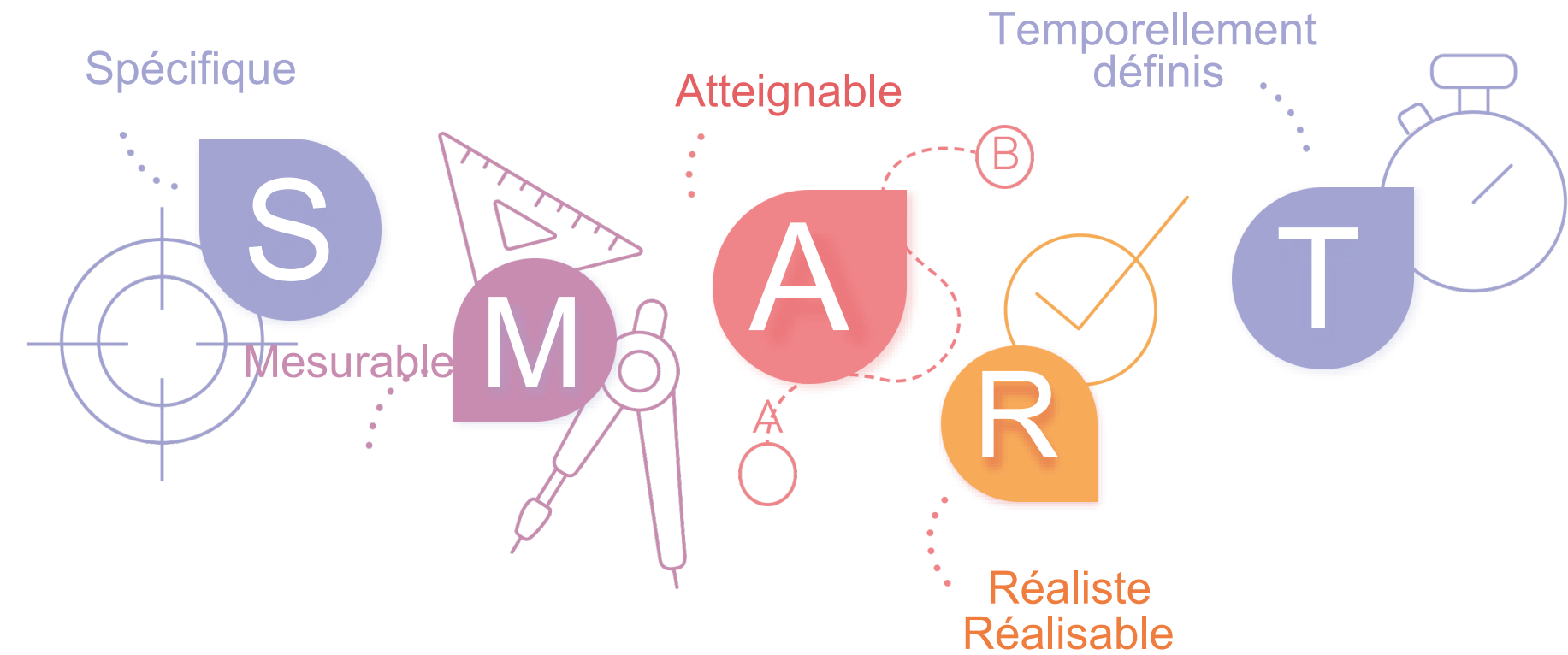
**Quel professionnel solliciter pour monter un projet ou pour mettre en place une action spécifique ?**



## 09.

# Evaluation des actions

- Qu'est-ce que l'évaluation dans le cadre de la mise en place de projets ?
- Pourquoi faire une évaluation ?
- la temporalité
- La formalisation des indicateurs
- Liens entre objectifs et indicateurs



## Les différents **outils** d'évaluation

**1.** **Les entretiens individuels ou collectifs**  
Sont des outils utilisés pour explorer et approfondir les principales fonctions ou éléments attendus.

**2.** **L'enquête / questionnaire**  
Est un outil qui permet de collecter des opinions et produire une information structurée. Les questions peuvent être ouvertes ou fermées.

**3.** **Le SWOT**  
Est un outil d'analyse stratégique, il permet de prendre en compte à la fois les facteurs internes et externes.

**4.** **Le benchmark**  
Est un outil qui permet de fournir des points de comparaisons entre la pratique de l'établissement et celles des autres acteurs.

# 04.

## FAQ et Ressources



10.

# Témoignage

## CAMPUS SANS TABAC.

Pr **Gallopel Morvan**  
EHESP

Professeur des universités  
au sein de l'EHESP ainsi que pilote  
du projet Campus sans tabac.



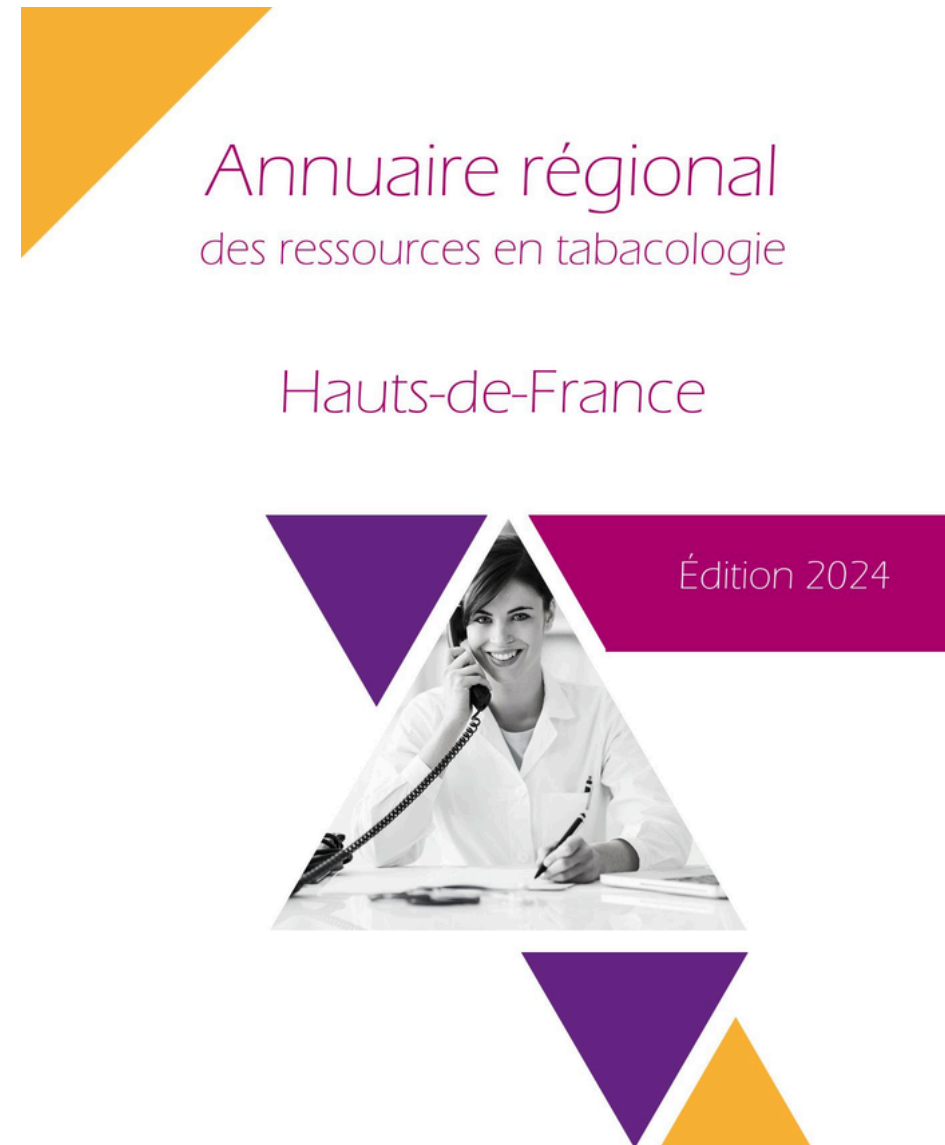
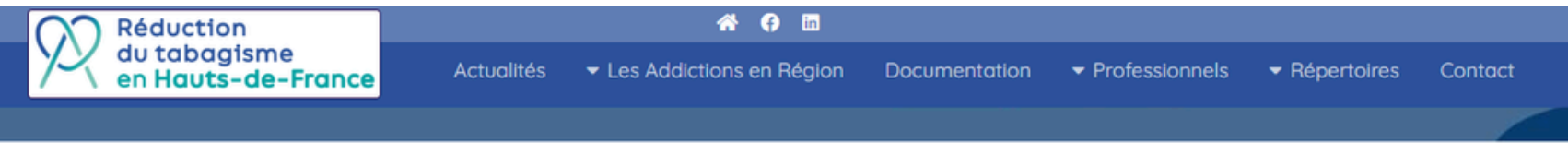
Dr **Anne Garat**  
UFR3S  
Pharmacie,  
Université  
de Lille



Maitre de Conférences  
au sein de l'UFR3S,  
Praticien Hospitalier au  
CHU de Lille, ainsi que  
pilote du projet Campus  
sans tabac.



# Ressources en ligne



## Outils

Retrouvez ici les outils (vidéos, spots TV, spots radio) et documents de prévention mis à la disposition des professionnels de santé et du grand public

### Documents



**AFFICHE**  
**Moi, j'ai arrêté après 3 essais [Affiche A4]**  
 Cette affiche vise à normaliser les tentatives d'arrêt du tabac comme une étape du sevrage. En effet, chaque tentative est un pas vers l'arrêt définitif. Elle promet...

[TÉLÉCHARGER ↓](#)  
[VOIR LA FICHE](#)



**AFFICHE**  
**Moi, j'ai essayé 5 fois avant d'arrêter [Affiche A4]**  
 Cette affiche vise à normaliser les tentatives d'arrêt du tabac comme une étape du sevrage. En effet, chaque tentative est un pas vers l'arrêt définitif. Elle promet...

[TÉLÉCHARGER ↓](#)  
[VOIR LA FICHE](#)



**AFFICHE**  
**Moi, j'ai essayé 7 fois avant de réussir [Affiche A4]**  
 Cette affiche vise à normaliser les tentatives d'arrêt du tabac comme une étape du sevrage. En effet, chaque tentative est un pas vers l'arrêt définitif. Elle promet...

[TÉLÉCHARGER ↓](#)  
[VOIR LA FICHE](#)



# Ressources complémentaires



### ÉTAPE 3 | Chez le fumeur dépendant Délivrer une intervention brève

La troisième étape consiste à délivrer une intervention brève.

Une intervention brève permet de mener un entretien de conseil auprès d'un fumeur dépendant sans jamais l'y contraindre et en s'appuyant, au moment d'aborder le changement de comportement vis-à-vis du tabac, sur ses motivations intrinsèques. Cette intervention dure de 5 à 10 minutes. La check-list en 7 points clés permet de s'approprier le contenu type d'une telle intervention.

Expliquez dans un langage clair ce qu'on entend concernant les risques liés au tabagisme en faisant appel à des facteurs de risques familiaux. Vous pouvez dire par exemple :

« Les études scientifiques montrent que la consommation de tabac, a des effets négatifs sur la santé comme l'essoufflement ou la toux persistante. »

Faites le lien entre la consommation de tabac et les difficultés du fumeur ou les constats cliniques s'il y en a. Cette information délivrée sur un mode non jugeant et bienveillant peut augmenter sa motivation au changement.

Une question clé pour rechercher l'intérêt du changement du point de vue du fumeur est : « Selon vous, quels seraient les principaux bénéfices à modifier votre consommation de tabac ? ». Les arguments en faveur du changement qui peuvent émerger alors, ont une valeur de conviction bien plus forte que tous les arguments d'expert proposés par le soignant.

En proposant des objectifs, tout en laissant le choix au fumeur et en valorisant

son autonomie, vous évaluez son niveau de disposition au changement. Une question du type : « Je vous propose de réfléchir aux objectifs que vous pourriez fixer pour protéger votre santé et ressentir les bénéfices que vous évoquiez. Qu'en pensez-vous ? » entraîne une réponse qui va influencer votre manière de terminer l'intervention brève.

#### • Le fumeur n'est pour l'instant pas prêt à s'engager dans le changement.

Ne vous découragez pas. L'ambivalence est un phénomène normal devant tout changement de comportement. Les conseils déjà délivrés ont des chances d'entraîner un changement dans la façon de penser de votre fumeur, changement positif en soi. Si vous continuez à l'encourager, il pourra décider de passer à l'acte.

Pour le moment, encouragez-le à continuer à s'informer.

Pour cela, remettez-lui une brochure sur le tabagisme. Il y trouvera les moyens de prolonger sa réflexion s'il le souhaite.

Citez les bénéfices d'une modification de sa consommation pour sa santé, son budget, son entourage familial, son bien-être personnel et pour retrouver le goût et l'odorat.

Enfin, réaffirmez votre disponibilité pour le moment où il sera prêt à en discuter.

#### • Le fumeur est prêt à s'engager dans le changement.

Pour l'aider à fixer un objectif de réduction ou d'arrêt, vous pouvez lui exposer les méthodes utilisables : substituts nicotiques, vaporisateur personnel. Accordez-vous ainsi sur un plan réaliste.

Pour conclure votre intervention donnez la possibilité au fumeur d'évaluer la situation lors d'une prochaine consultation.

# OÙ RETROUVER LA BAO ?

Sur le site Réduction du tabagisme en Hauts-de-France dans la rubrique **Professionnels → Boîte à outils** ou directement au lien suivant :

<https://www.programme-sante-tabac-hdf.fr/91/boite-a-outils-campus-et-ecole-de-sante-sans-tabac>



Vous y retrouverez le fichier téléchargeable, la présentation de la BAO ainsi que le replay du webinaire

Vous pouvez demander la version papier en allant sur ce Formulaire :

<https://enquete.hautsdefrance-addictions.org/index.php/866868?lang=fr>





Réduction  
du tabagisme  
en Hauts-de-France

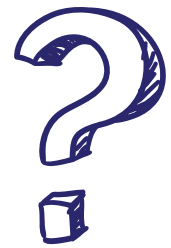
## **EVALUATION DE LA MIDINAL**

Merci de compléter ce questionnaire  
d'évaluation





# Réduction du tabagisme en Hauts-de-France



**Avez-vous des questions ?**

*THANK YOU!*

**Nous vous remercions pour votre participation !**



**N'hésitez à nous contacter, nous restons disponibles !**



## **Association Hauts-de-France Addictions**

235 Avenue de la Recherche 59120 LOOS  
03 20 21 06 05

[missiondappui@hautsdefrance-addictions.org](mailto:missiondappui@hautsdefrance-addictions.org)

### **DIVRY Sacha**

Chargée de mission – Mission d'appui  
[sdivry@hautsdefrance-addictions.org](mailto:sdivry@hautsdefrance-addictions.org)

### **MACHIN Flavien**

Chargé de mission – Mission d'appui  
[fmachin@hautsdefrance-addictions.org](mailto:fmachin@hautsdefrance-addictions.org)

### **Dr ZARCONE Gianni**

Chargé de mission – Mission d'appui  
[gzarcone@hautsdefrance-addictions.org](mailto:gzarcone@hautsdefrance-addictions.org)

