

1 PARTIE :



ÉVALUATION DE LA MOTIVATION

COMPORTEMENTALE

TEST DE PROCHASKA et coll.

Quelles sont les diverses étapes comportementales qui conduisent un fumeur à concrétiser une envie de sevrage tabagique?

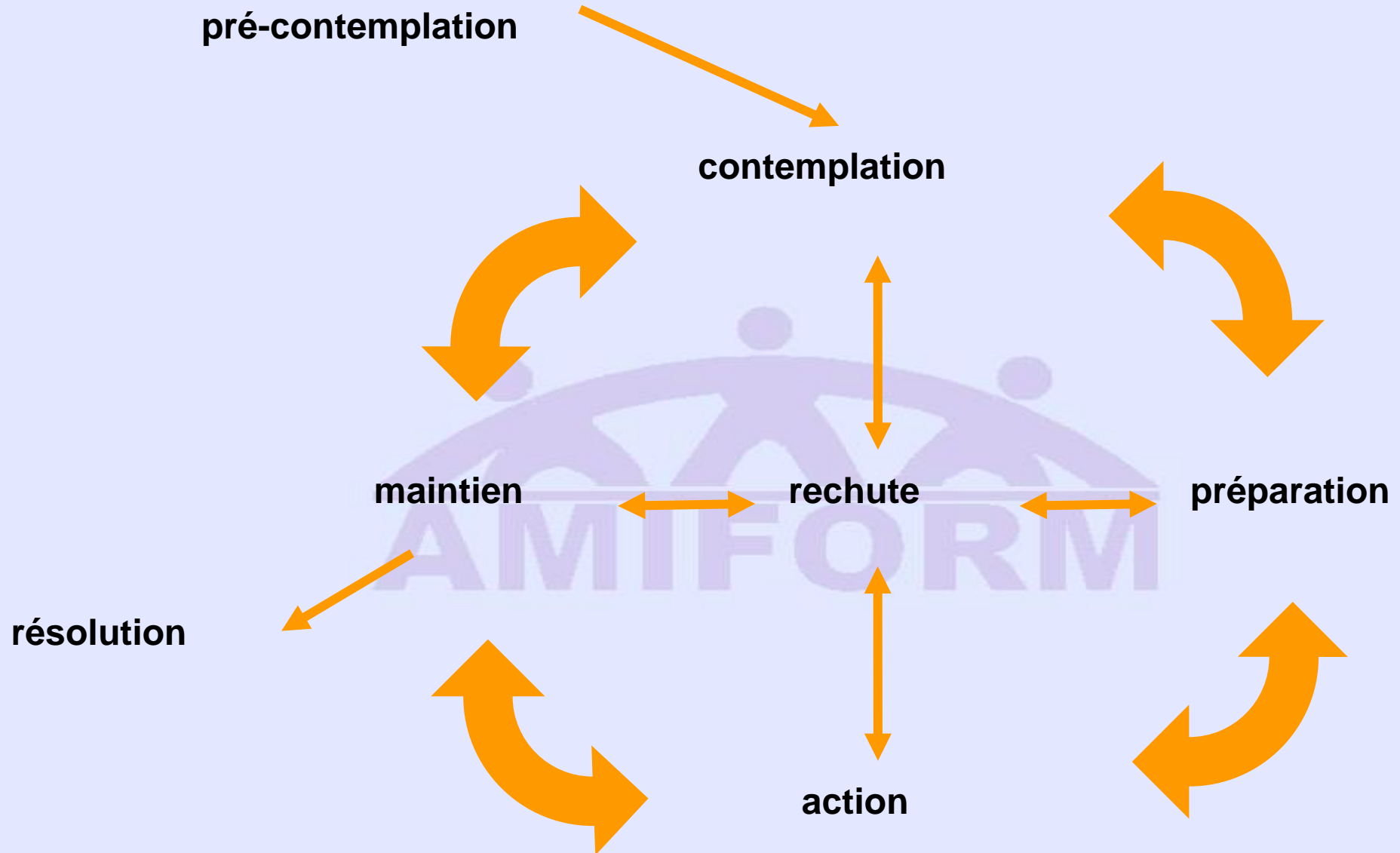
Il y a une vingtaine d'années, aux Etats-Unis, Prochaska et ses collaborateurs ont interrogé un grand nombre de personnes qui avaient arrêté de fumer pour comprendre comment cela s'était passé pour elles.

Ils ont mis en évidence que le changement de comportement n'était pas un événement ponctuel mais un lent processus qui respectait toujours plusieurs étapes.

Ce modèle s'est rapidement étendu à d'autres domaines de la santé physique et mentale.

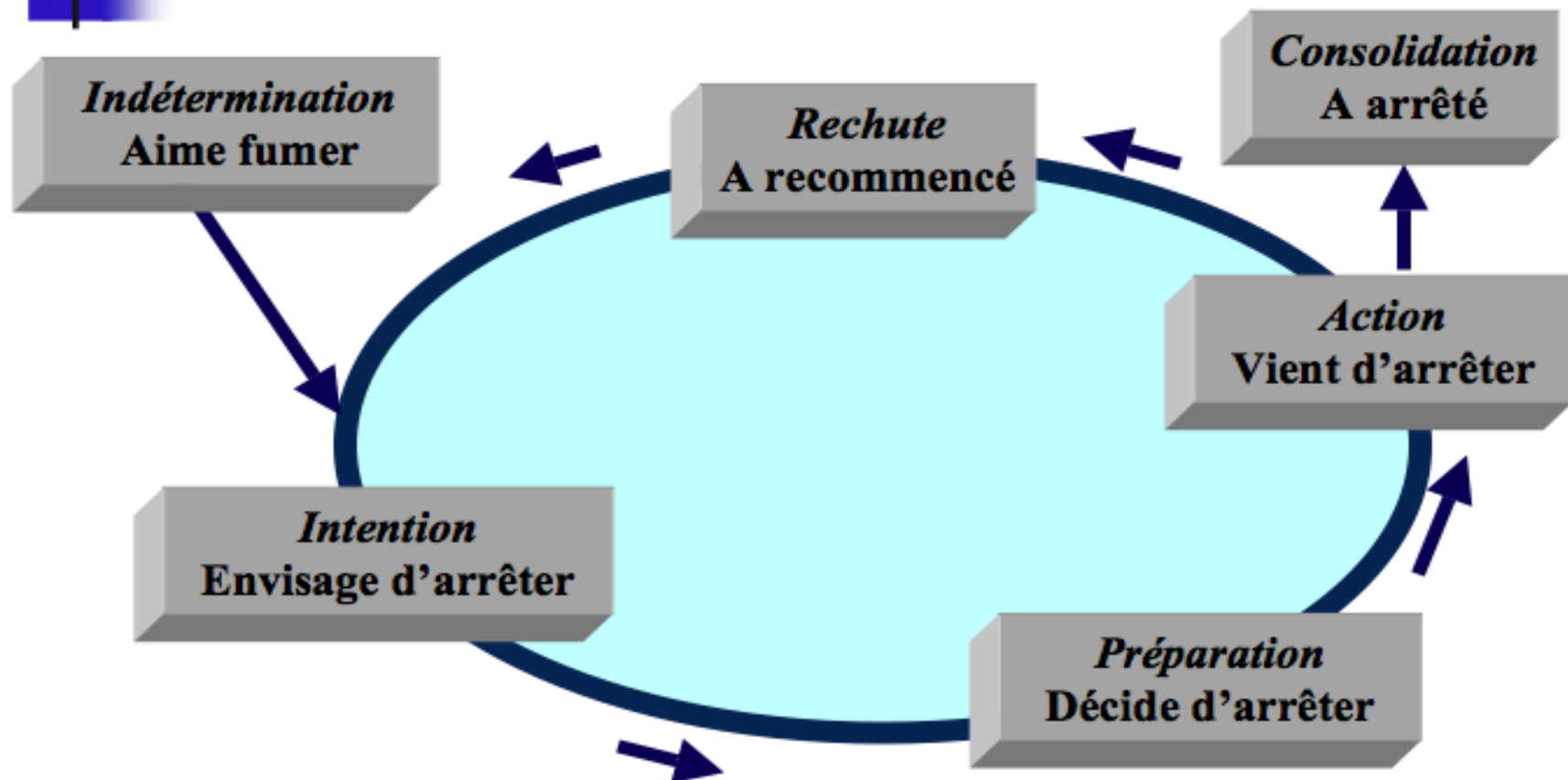
Voici une brève description **des six étapes d'un changement de comportement** visant à protéger ou améliorer la santé :

TEST DE PROCHASKA et coll.



TEST DE PROCHASKA et coll.

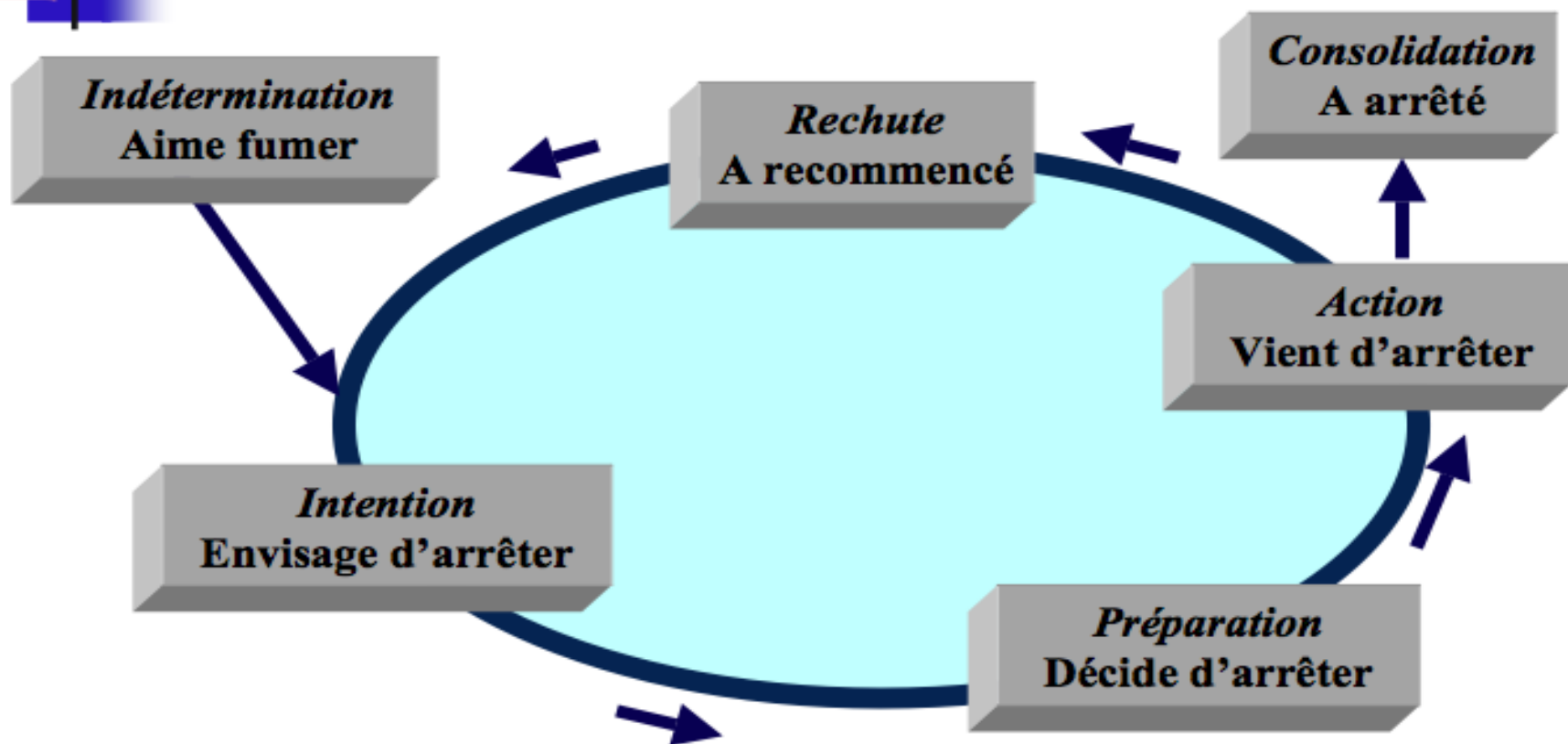
Stades de changement: Modèle trans-théorique



1-La Pré-intention

La personne n'envisage pas de changer son comportement dans **les six prochains mois**. Les raisons en sont variées : manque d'information, manque de confiance en soi, échecs antérieurs, peur des conséquences, choix d'autres priorités

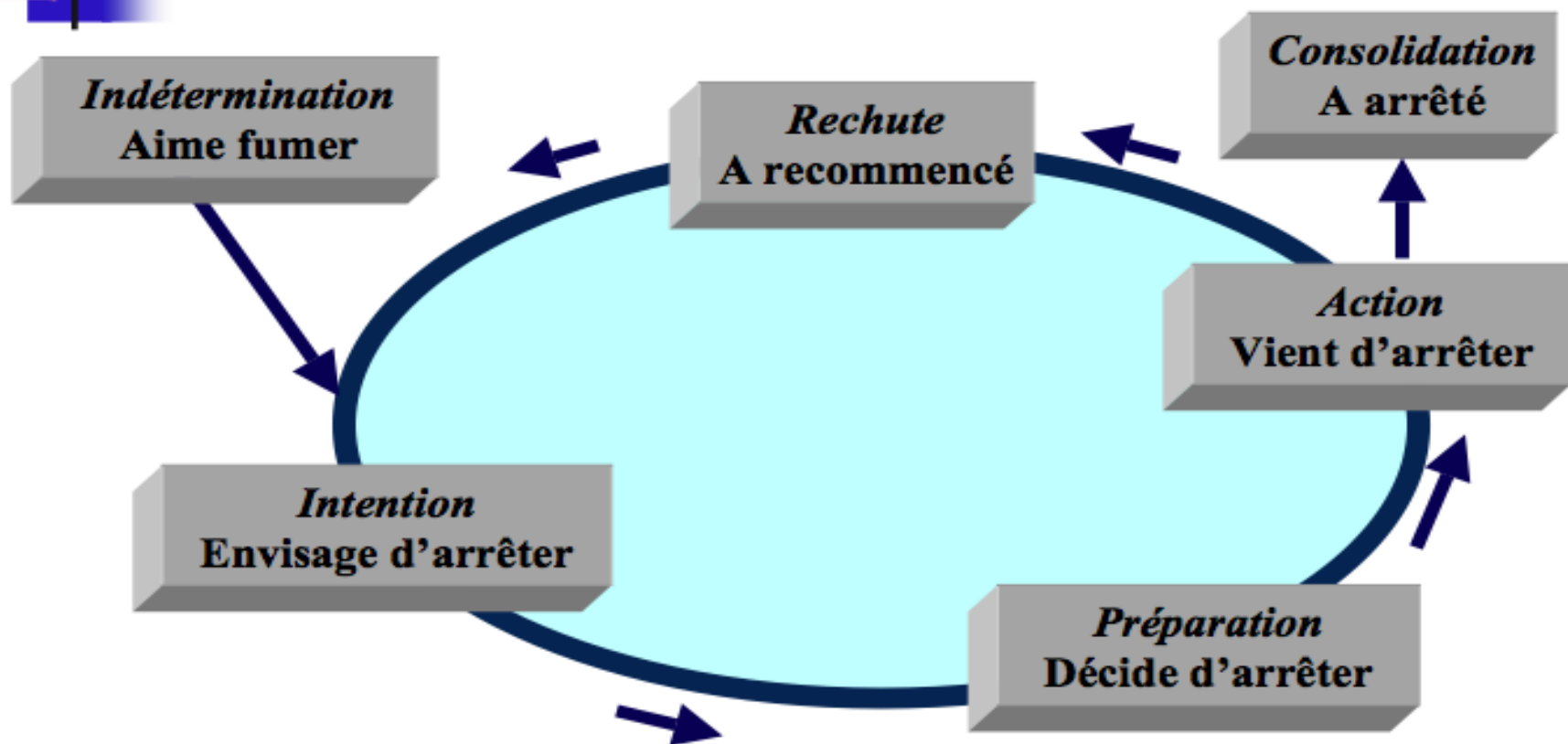
Stades de changement: Modèle trans-théorique



2-L'intention

elle aimerait bien modifier ses habitudes dans un avenir relativement proche.
Elle pèse le pour et le contre.

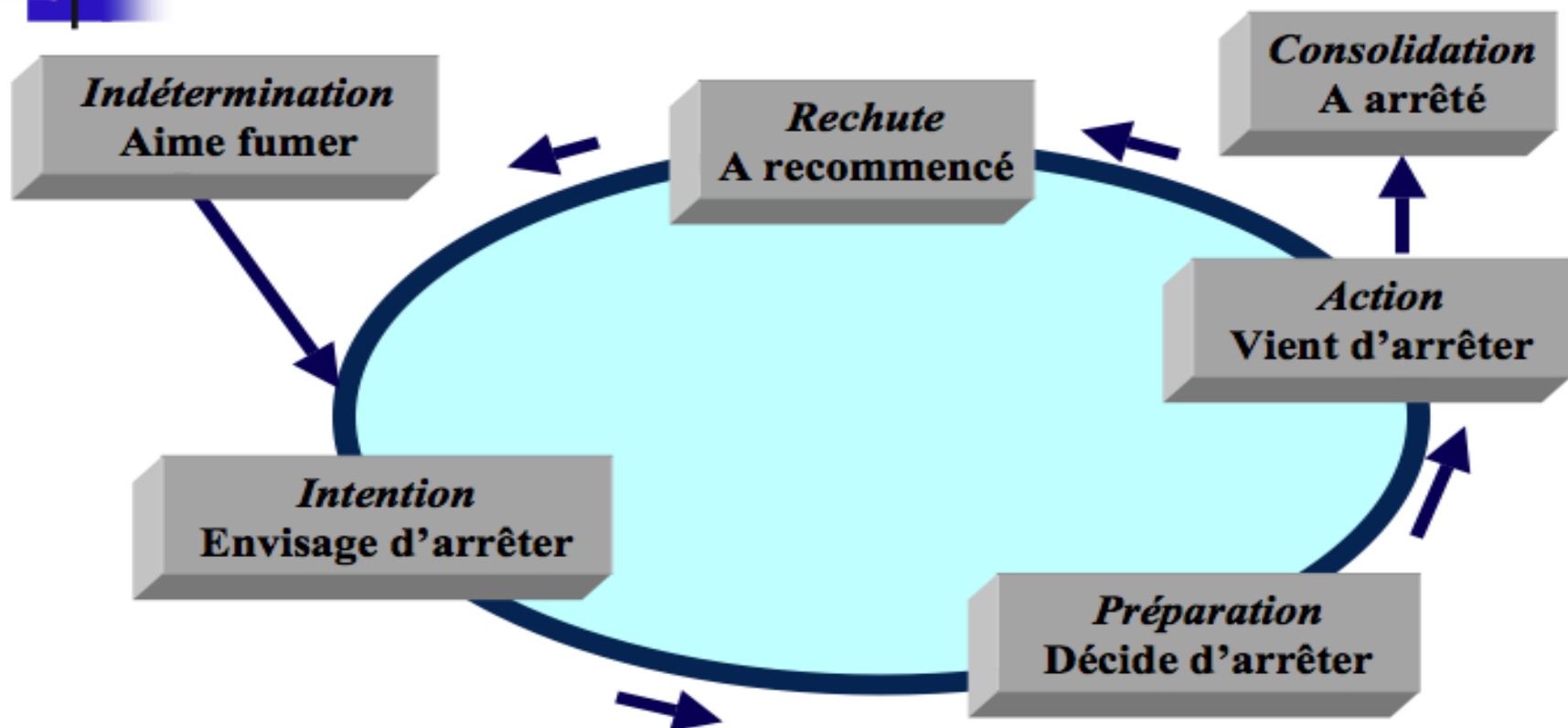
Stades de changement: Modèle trans-théorique



3-La préparation

La décision est prise et la personne se prépare au changement. Elle demande conseil, recherche des informations

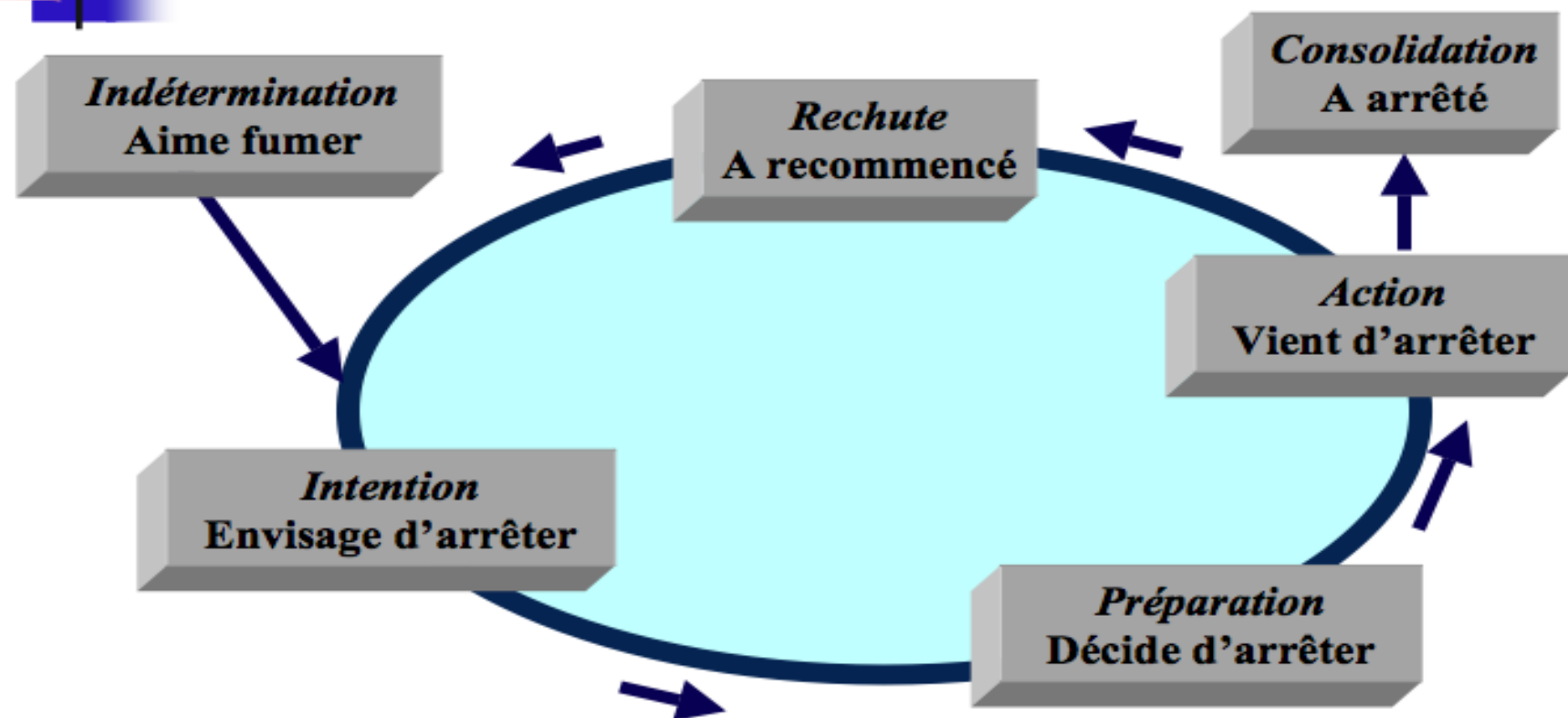
Stades de changement: Modèle trans-théorique



4-L'action

C'est une période d'environ **six mois** au cours de laquelle la personne modifie ses habitudes. Cela lui demande beaucoup d'attention et de volonté quotidienne

Stades de changement: Modèle trans-théorique

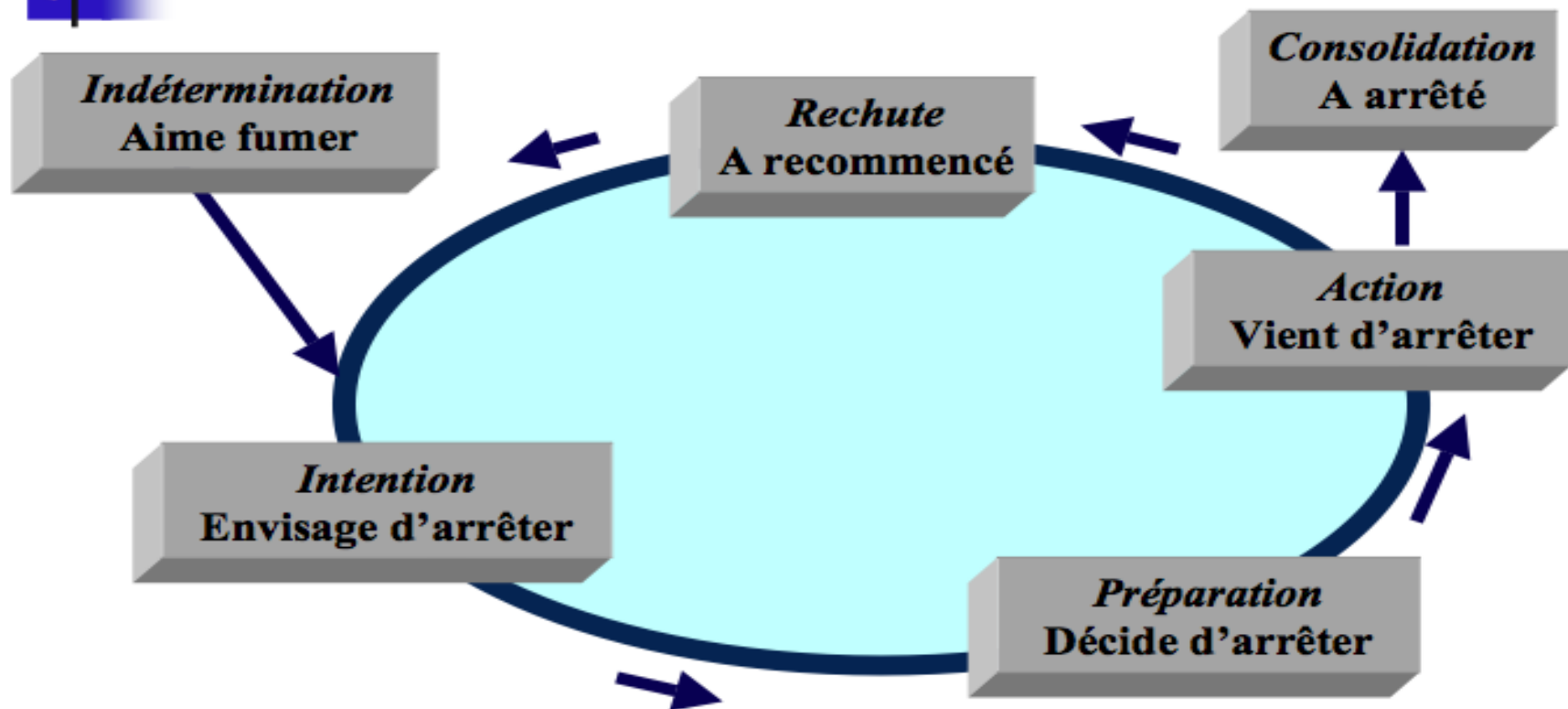


4-Le suivi

Il s'agit alors d'éviter les rechutes. L'effort à fournir est moins intense, la personne a davantage confiance en ses capacités de changement.

C'est une période qui le plus souvent dure environ **cinq ans**

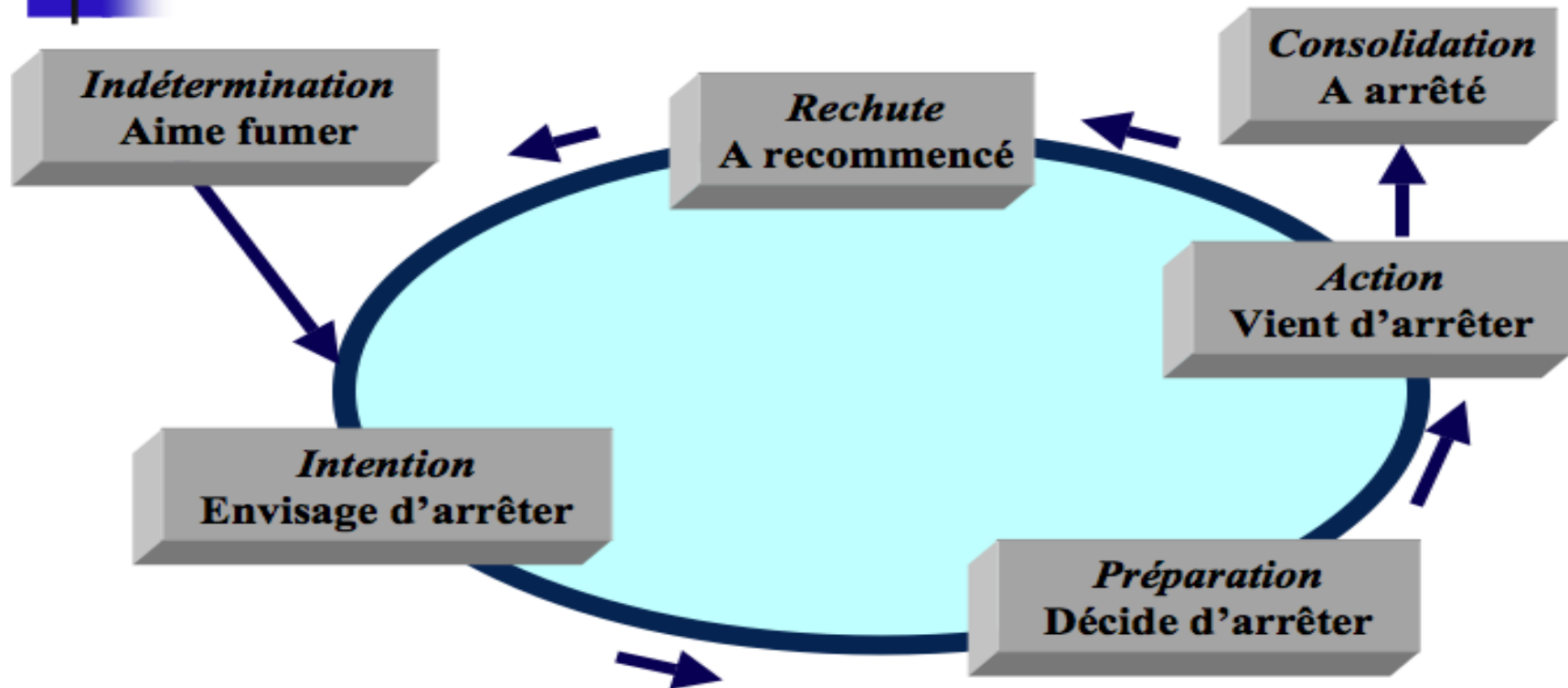
Stades de changement: Modèle trans-théorique



4-La résolution

C'est le moment où la personne n'a plus jamais la tentation de revenir à son comportement antérieur, même quand elle est stressée, anxieuse, déprimée ou en colère. De plus, elle est tout à fait convaincue qu'elle ne rechutera pas.

Stades de changement: Modèle trans-théorique



TEST DE PROCHASKA et coll.

Ce processus n'est bien sûr pas linéaire :

Il peut y avoir **des rechutes ou des retours à un stade précédent.**

L'un des intérêts du modèle de Prochaska est justement de prendre en compte la possibilité de rechute comme partie intégrante du processus de changement.

L'expérience montre qu'avec ce type de méthode, en cas de rechute, la personne revient très rarement au stade de la pré-intention.

Elle envisage très vite une nouvelle tentative et ses chances de succès définitif en sont d'autant plus importantes.

Pour accompagner une personne dans son désir de changement, il faudra tenir compte du stade auquel elle se trouve



www.fond-ecran-image.com

LA MOTIVATION

LE TEST DE LAGRUE ET LEGERON

C'est un questionnaire pour évaluer la motivation de la personne à arrêter de fumer en 4 questions :

Pensez-vous que dans six mois :

vous fumerez toujours autant

vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes

vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes

vous aurez arrêté de fumer

Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer?

pas du tout

un peu

beaucoup

énormément

Pensez-vous que dans quatre semaines :

vous fumerez toujours autant

vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes

vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes

vous aurez arrêté de fumer



LE TEST DE LAGRUE ET LEGERON

Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer?

jamais

quelquefois

souvent

toujours

Résultat :

< 6 points : peu ou pas motivé

6 à 12 points : motivé mais à renforcer

> 12 points : motivé

autour de 20 points : motivation élevée

LA MOTIVATION EVALUATION RAPIDE

Méthodes de test de la motivation

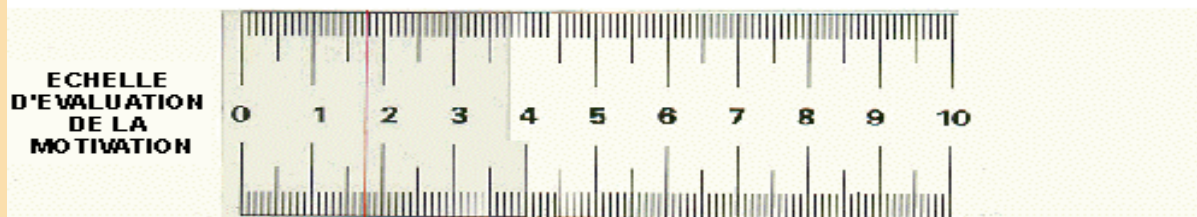
1/ Échelle analogique visuelle de motivation

On présente la règle au malade sur cette face

On lui demande d'évaluer sa motivation en positionnant le curseur au point qui lui paraît la représenter au mieux au jour de l'examen.



Lorsque le fumeur a positionné le curseur, il suffit de retourner la règle pour pouvoir chiffrer la motivation ; ici 1,8/10.



⚠ La situation initiale du curseur, au moment où on tend la règle au fumeur, peut influencer sur le positionnement final du curseur par le fumeur. Il est donc important de toujours présenter au fumeur la règle avec le curseur initialement situé à la même place ; en pratique à une extrémité ou au milieu.

2/ Questionnaires

Faire préciser les attentes, les craintes, 5 questions essentielles

- Qu'aimez-vous dans le fait de fumer ?
- Que n'aimez-vous pas dans le fait de fumer ?
- Qu'attendez-vous de l'arrêt ?
- Quelles sont vos craintes à l'arrêt ?
- Quand arrêteriez-vous ?

Exemple de questionnaire

AU CSAPA LA RICHESSE
C'EST LE TEMPS.....

2 PARTIE :



ÉVALUATION DE LA

DÉPENDANCE NEUROBIOLOGIQUE

L'ECHELLE D.N.S.

OÙ EN SUIS - JE AVEC MES NEUROMÉDIATEURS ? :

C'est un formulaire qui s'adresse plutôt aux adolescents et qui va tester les 3 principaux neuromédiateurs cérébraux.

La dépendance a été modélisée par la théorie des voies dopaminergique et sérotoninergique:

- la dépendance physique étant dopaminergique
- le comportement addictif étant sérotoninergique.

L'échelle DNS va permettre d'identifier un dysfonctionnement lié aux monoamines.

L'ECHELLE D.N.S.

DOPAMINE test n 1:

Ressens-tu une baisse de ta motivation pour le sport ?	0	1	2	3
Portes-tu moins d'intérêt à tes études ?	0	1	2	3
As-tu tendance à te replier sur toi-même ?	0	1	2	3
Es-tu moins attiré(e) par tes loisirs ?	0	1	2	3
As-tu du mal à te bouger ?	0	1	2	3
As-tu des problèmes de concentration ?	0	1	2	3
Te sens-tu l'esprit moins créatif ? (moins d'imagination)	0	1	2	3
As-tu des difficultés à faire de nouveaux projets ?	0	1	2	3
Ton sommeil est-il agité, non reposant, insatisfaisant ?	0	1	2	3
Te sens-tu fatigué(e) ?	0	1	2	3

TOTAL du test n 1:

L'ECHELLE D.N.S.

NORADRENALINE : test n 2

Te sens-tu déprimé(e) ?	0	1	2	3
Souffres-tu moralement ?	0	1	2	3
As-tu l'impression de fonctionner au ralenti ?	0	1	2	3
Ressens-tu moins l'envie de jouer, de t'amuser ou de faire du sport ?	0	1	2	3
As-tu des difficultés à rire, à plaisanter, à prendre du plaisir ?	0	1	2	3
Ressens-tu moins de plaisir en faisant du sport?	0	1	2	3
As-tu des difficultés avec ta mémoire ?	0	1	2	3
As-tu des difficultés pour apprendre et comprendre ?	0	1	2	3
Te sens-tu mal aimé(e) ?	0	1	2	3
Es-tu fatigué(e) moralement ? (envie de rien faire):	0	1	2	3

TOTAL du test n 2:

L'ECHELLE D.N.S.

SEROTONINE: test n 3

Te sens-tu irritable ? (se mettre en colère facilement) :	0	1	2	3
Te sens-tu impatient(e) ?	0	1	2	3
As-tu des difficultés à supporter les contraintes ? (faire quelque chose quand on te le demande):	0	1	2	3
Te sens-tu agressif(ve) ?	0	1	2	3
Te sens-tu incompris(e) ?	0	1	2	3
Es-tu attiré(e) par le sucré en fin de journée ?	0	1	2	3
Es-tu dépendant(e) d'activité répétitive ? (tabac, grignotage, jeux d'ordinateur, etc.):	0	1	2	3
As-tu des difficultés à t'endormir ?	0	1	2	3
Es-tu sensible au stress ?	0	1	2	3
Te sens-tu d'humeur changeante ?	0	1	2	3

TOTAL du test n 3:

L'ECHELLE D.N.S.

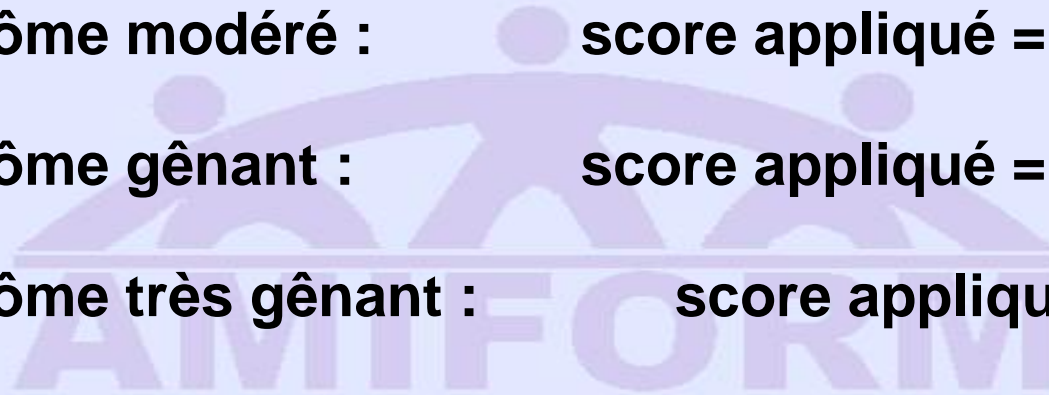
La quotation s'établit selon les modalités suivantes:

Symptôme absent : score appliqué = 0

Symptôme modéré : score appliqué = 1

Symptôme gênant : score appliqué = 2

Symptôme très gênant : score appliqué = 3



3 PARTIE :



ÉVALUATION DE LA

DÉPENDANCE PHARMACOLOGIQUE

ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE PHARMACOLOGIQUE AU TABAC

PLAN

Ces tests permettent d'évaluer le degré de la dépendance à la nicotine (dépendance tabagique)

Test de FAGERSTRÖM pour la dépendance des adultes

Questionnaire de HONC pour la dépendance des adolescents

Test de DiFranza : pour la dépendance des les adolescents

Mesure du CO dans air expiré et dans le sang

Mesure de la cotinine

QUELQUES MOTS SUR LA DÉPENDANCE

DÉFINITION:

La dépendance correspond à la perte du contrôle de la consommation d'une substance qu'on continue à absorber malgré les effets néfastes sur la santé.

LES 3 TYPES DE DÉPENDANCE ONT ÉTÉ IDENTIFIÉS

La dépendance physique qui correspond aux sensations de manque

La dépendance psychologique qui correspond à la recherche des effets de la nicotine (coupe faim, détente, plaisir, apaisement des angoisses, antidépresseur, stimulation...)

La dépendance comportementale qui correspond aux réflexes provoqués par la volonté de fumer dans certaines circonstances précises (avec le café, avec des amis...)



PHARMACOLOGIE ET DÉPENDANCE

Dès le début du tabagisme, les récepteurs à la nicotine se multiplient dans certaines zones du cerveau. La dépendance survient dès que la quantité de nicotine diminue dans le sang car ces récepteurs ont besoin de leur stimulant et le fumeur de prendre une cigarette.

L'effet de la nicotine se produit très rapidement en moins de 8 secondes et dure environ 20 minutes à 45 minutes.

Le taux rapidement élevé de la nicotine est à l'origine du plaisir de fumer et de la dépendance qui en découle.

Chaque cigarette fumée augmente la dépendance qui rend les fumeurs accros au tabac.

Énervement, besoin de manger, colères apparaissent lorsque l'organisme n'absorbe pas suffisamment de nicotine. Fumer redevient alors indispensable pour combler le manque de nicotine des récepteurs. Plus on fume précocement, et plus le risque de dépendance est important, 80% des fumeurs ayant débuté avant 18 ans.

PHARMACOLOGIE ET DÉPENDANCE

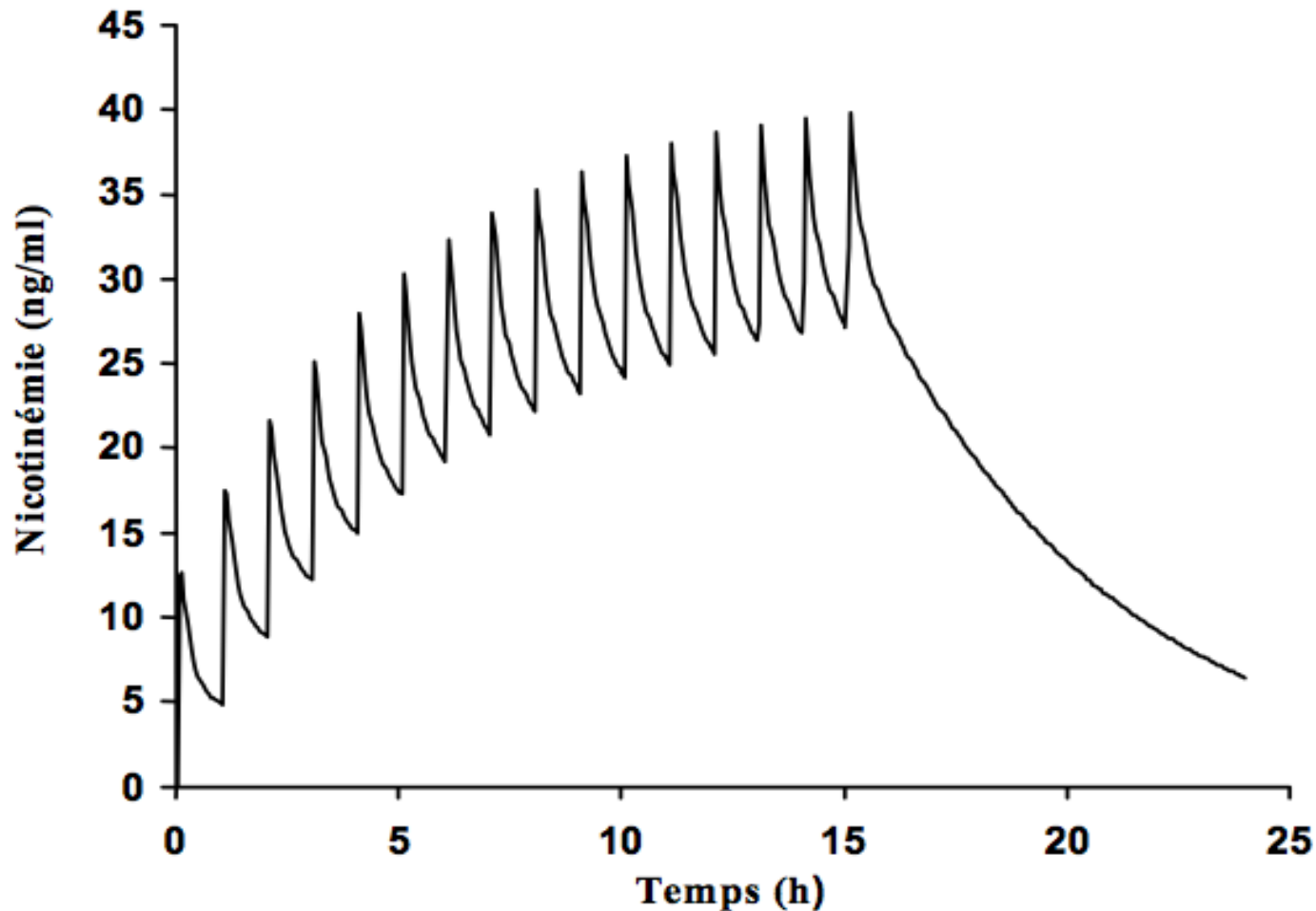


Figure 3.5 : Simulation de la nicotinémie d'un fumeur au cours de la journée basée sur des données pharmacocinétiques moyennes (une cigarette par heure pendant 16 heures)

PHARMACOLOGIE ET DÉPENDANCE

Tabac – Comprendre la dépendance pour agir

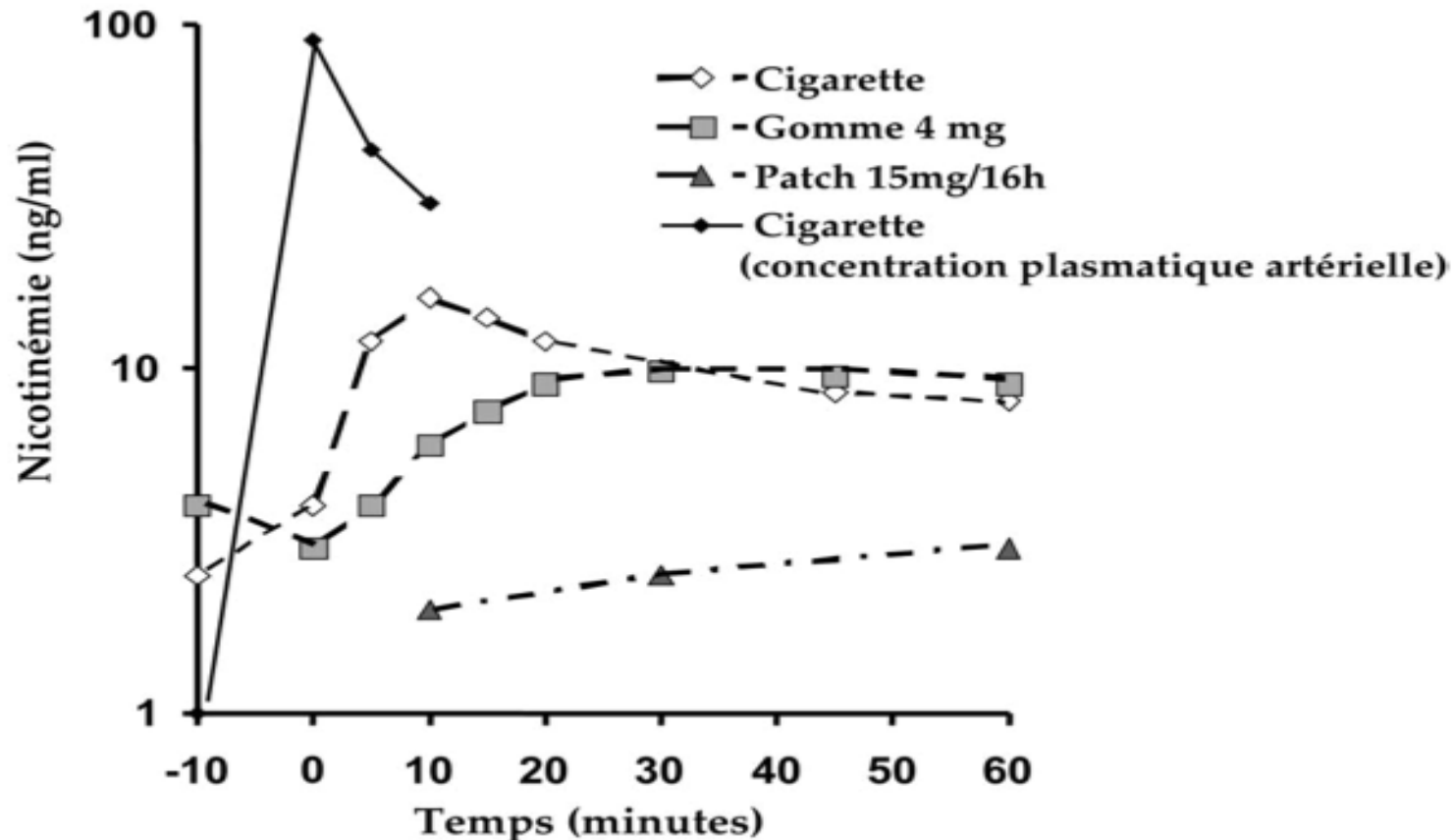


Figure 3.2 : Logarithme des concentrations plasmatiques artérielle après consommation d'une cigarette et veineuse après consommation d'une cigarette, d'une gomme nicotine à 4 mg, ou application d'un patch de nicotine à 15 mg/16h (d'après Henningfield, 1995)

MESURER LE DEPENDANCE

TEST DE FAGERSTRÖM

Le score sert à :

- définir la dépendance
- ajuster les doses de substituts nicotiques

1/ Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- moins de 5 minutes 6 à 30 minutes 31 à 60 minutes après 60 minutes

2/ Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- oui non

3/ Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- la première une autre

4/ Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 ou plus

5/ Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- oui non

6/ Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

- oui non

Score total : _____ /10

Interprétation	0-2 pas de dépendance
	3-4 dépendance faible
	5-6 dépendance moyenne
	7-8 dépendance forte
	9-10 dépendance très forte

Le questionnaire de référence est l'auto-questionnaire en 6 questions.

On peut utiliser un test simplifié en 2 questions pour plus de facilité lors de l'interrogatoire (questions 1 et 4) (accord professionnel)

TEST DE FAGERSTRÖM:

AU CSAPA la richesse c'est le temps

Version abrégée

1/ Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

moins de 5 minutes 6 à 30 minutes 31 à 60 minutes après 60 minutes

2/ Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 ou plus

Score total : _____ /6

Interprétation 0-2 pas de dépendance

3-4 dépendance

≥ 5 dépendance forte



POUR LES ADOLESCENTS

PERTE DE CONTRÔLE

QUESTIONNAIRE DE HONC

Le Hooked On Nicotine Checklist (HONC) est un test dont l'objectif est de mettre en évidence la perte de contrôle vis-à-vis de la consommation de tabac. Cet outil est particulièrement adapté aux jeunes fumeurs.

- | | |
|--|---|
| - Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer mais vous ne pouviez pas ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Fumez-vous actuellement parce que c'est vraiment difficile d'arrêter ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous déjà pensé que vous fumez parce que vous êtes dépendant(e) du tabac ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous déjà eu des envies impérieuses de fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous déjà senti que vous aviez vraiment eu besoin d'une cigarette ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Est-ce difficile de ne pas fumer aux endroits où c'est interdit comme par exemple à l'école ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Quand vous essayez d'arrêter - ou quand vous n'avez pas fumé depuis un certain temps... | |
| - Avez-vous trouvé difficile de vous concentrer sur votre travail parce que vous ne pouviez pas fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous été plus irritable parce que vous ne pouviez pas fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous senti un besoin urgent, une envie impérieuse de fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Vous êtes-vous senti(e) nerveux (se), incapable de rester tranquille, ou angoissé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Vous êtes-vous senti(e) triste ou déprimé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |

QUESTIONNAIRE DE HONC

Interprétation :

Une réponse positive à un seul item suffit à indiquer une perte d'autonomie liée à la consommation de tabac.

Plus le total des réponses positives est élevé, plus le résultat du test fait évoquer une perte d'autonomie et donc une dépendance.

Un score à 7 et au-delà indique un niveau de forte dépendance.

TEST DE DI FRANZA

Pour l'évaluation de la dépendance à la nicotine chez les adolescents

- 01- As-tu déjà essayé d'arrêter de fumer sans y parvenir? Oui - Non
- 02- Fumes-tu parce qu'il t'est très difficile d'arrêter de fumer? Oui - Non
- 03- T'es-tu déjà senti accroc à la cigarette? Oui - Non
- 04- As-tu déjà eu de très forts envies incontrôlables de cigarette? Oui - Non
- 05- As-tu déjà ressenti un fort besoin de cigarette? Oui - Non
- 06- Est-ce qu'il t'est difficile de ne pas fumer dans les endroits où il est interdit de fumer comme au collège ou lycée? Oui - Non

Quand tu as essayé d'arrêter de fumer ou quand tu n'as pas fumé depuis un certain temps:

- 07- Trouvais-tu qu'il t'était difficile de te concentrer sur quelque chose parce que tu ne pouvais pas fumer? Oui - Non
- 08- Te sentais-tu plus irritable parce que tu ne pouvais pas fumer ? Oui - Non
- 09- Ressentais-tu des envies irrésistible et urgentes de fumer? Oui - Non
- 10- Te sentais-tu nerveux, agité ou anxieux parce que tu ne pouvais pas fumer? Oui - Non

TEST DE DI FRANZA

Résultat :

Une seule réponse positive à une des questions indique

que

le sujet est peut-être dépendant chimiquement à la nicotine

4 PARTIE :



SIGNES BIOLOGIQUES

DE LA DÉPENDANCE

LE DOSAGE DE LA COTININE

Le dosage de la cotinine urinaire présente l'avantage de la facilité du recueil et de la fiabilité du résultat. Elle représente le métabolite majeur de la nicotine (80 %) et 15 % de l'ensemble des métabolites excrétés dans les urines ; sa demi-vie d'élimination est relativement longue (18 à 24h);

Il est justifié pour :

le diagnostic du tabagisme et le suivi du sevrage de façon à adapter au mieux la substitution nicotinique

Il est indispensable pour le diagnostic du tabagisme passif, notamment chez l'enfant hospitalisé pour des problèmes respiratoires récurrents

Il explore l'exposition tabagique des 2 derniers jours. Il existe une corrélation entre les 3 paramètres suivant: le nombre de cigarettes fumées (actif ou passif), la concentration en cotinine dans les urines et dans les cheveux.

Le dosage de la Cotinine peut aussi se faire dans le lait maternel, la salive, le liquide amniotique, les ongles, les cheveux



CO MESURÉ DANS L'AIR EXPIRÉ

Le CO est facilement mesuré dans l'air expiré par un analyseur de CO. Il reflète la consommation tabagique des heures précédentes. C'est un marqueur non spécifique qui s'observe avec toutes les combustions incomplètes.

Les résultats chiffrés explorent les 12 dernières heures:

non-fumeur, non-exposé :	< 5ppm ;
non-fumeur exposé :	5 à 20ppm ;
fumeur :	> 10ppm

Son utilité résulte de sa facilité de mesure du CO dans l'air expiré.

Il peut être utilisé pour motiver les sujets fumeurs à arrêter, pour renforcer l'abstinence.

Sa mesure n'est pas indispensable en première intention mais elle peut être très utile pour le suivi

Elle est recommandée dans les services hospitaliers, chez les médecins tabacologues et dans les centres de tabacologie



5 PARTIE :



ÉVALUATION DES CO-MORBIDITÉS

CONSOMMATION DE CANNABIS

La consommation de cannabis est importante à évaluer car le fait d'en consommer rend plus difficile l'arrêt du tabac.

Avez-vous fumé du cannabis au cours des 12 derniers mois ? Oui - Non

Si oui, combien de fois en avez-vous fumé au cours des trente derniers jours ?

de 1 à 2 fois

entre 3 et 5 fois

entre 6 et 9 fois

entre 10 et 19 fois

entre 20 et 29 fois

tous les jours

Interprétation :

Pour ceux qui ont fumé du cannabis 10 fois ou plus au cours du mois précédent, l'orientation vers une consultation spécialisée peut être souhaitable.

CONSOMMATION DE CANNABIS

Tendance actuelle chez l'adolescent (2003-2005, France)

- Tabac: léger déclin
- Alcool: augmentation des ivresses (bière, alcoolpops)
- Cannabis: stabilisation
- Cocaïne: augmentation de l'expérimentation

QUESTIONNAIRE CAGE (DETA EN FRANÇAIS)

Ce questionnaire simple en 4 items permet de se situer par rapport à sa consommation de boissons alcoolisées. En cas de dépendance alcoolique associée à la dépendance tabagique, une prise en charge plus spécifique et plus complexe sera nécessaire.

Le test DETA :

Avez-vous déjà ressenti le besoin de DIMINUER votre consommation de boissons alcoolisées ? Oui - Non

Votre ENTOURAGE vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ? Oui - Non

Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez TROP ? Oui - Non

Avez-vous déjà eu besoin d'ALCOOL le matin pour vous sentir en forme ? Oui - Non

Interprétation :

La probabilité d'une consommation excessive (abus) et d'une éventuelle alcoolodépendance est élevée à partir de deux réponses positives. Les réponses à cette question montrent aussi l'évolution de la perception de la consommation d'alcool chez les consultants.