



## **AIDE A L'ARRET DU TABAC**

### **Utilisation de la fiche de suivi**

Commentaire réalisé par le Dr Béatrice Le Maitre,  
Centre de tabacologie du CHU de Caen.

- La fiche de suivi :**
- ✓ **Un soutien pour le fumeur**
  - ✓ **Une aide pour le pharmacien**

Cette fiche de suivi est destinée à être remise par le pharmacien aux « fumeurs » débutant un sevrage tabagique. Bien remplie au quotidien par la personne en cours de sevrage, elle servira de « tableau de bord » et l'aidera dans sa démarche d'arrêt du tabac.

C'est un document personnalisé sur lequel le pharmacien peut inscrire des conseils utiles et sur lequel la personne en cours de sevrage peut indiquer des remarques, à commenter lors de son prochain passage à l'officine. La fiche de suivi sera alors une aide au dialogue durant la phase d'initiation du traitement.

#### ***Autre intérêt de la fiche de suivi :***

Elle comporte des renseignements importants pour le « fumeur » :

- coordonnées de la pharmacie, avec numéro de téléphone, clairement indiquées en haut et à droite de la fiche (le nom du pharmacien titulaire ou adjoint peut être précisé pour le cas où la personne aurait besoin d'un conseil téléphonique),
- traitement inscrit dans le cadre réservé à cet usage,
- conseils personnalisés pouvant être notés au dos de la feuille (diminuer le café, comment agir si constipation,...).

**De nombreux tabacologues l'utilisent. Cette fiche est souvent très appréciée des patients en début de sevrage et constitue un réel soutien.**

## Comment présenter la fiche de suivi aux « fumeurs » ?

1. Proposer la fiche de suivi à toute personne initiant un sevrage tabagique.
2. Lui donner quelques recommandations pour une utilisation optimale de cette fiche :
  - Remplie le soir, au coucher, elle permet de faire le bilan de la journée et constitue un guide pour le début du sevrage.
  - Conseils pour renseigner les différentes rubriques :
    - « Pulsions à fumer » : coter de 0 à 3 selon **l'intensité** des pulsions : il s'agit de l'appréciation générale de la journée (et non du nombre de pulsions).
      - 0 : pas de pulsions du tout
      - 1 : journée assez facile (pensée de la cigarette présente mais pulsions légères)
      - 2 : journée un peu difficile (pulsions moyennes)
      - 3 : journée très difficile (beaucoup de fortes pulsions)
    - *Remarque : il est normal d'avoir des pulsions en début de sevrage mais si le traitement est bien adapté, elles seront généralement modérées, assez facilement surmontables par des stratégies comportementales (boire un grand verre d'eau, se brosser les dents, respirer profondément, modifier certaines habitudes...). En revanche, si les pulsions sont très intenses les premiers jours, difficiles à surmonter, il faudra revoir le traitement avec la personne en cours de sevrage et l'adapter à la hausse.*
    - « Irritabilité, accès de colère, agitation, nervosité, anxiété, tendance dépressive, difficultés de concentration, augmentation de l'appétit, constipation, troubles du sommeil, activités de rêve » : coter de 0 à 3 selon :
      - 0 : comme d'habitude (ni plus, ni moins)
      - 1 : un peu plus que d'habitude
      - 2 : moyennement plus que d'habitude
      - 3 : beaucoup plus que d'habitude
    - Café (n<sup>bre</sup> de tasses) : indiquer le nombre de cafés pris dans la journée (compter le café du matin comme un seul café, même si cela correspond à plus d'une tasse).
    - Alcool (n<sup>bre</sup> de verres) : indiquer le nombre de verres d'alcool pris dans la journée (une bière 25cl = un verre de vin = un apéritif).
    - Cigarettes fumées : pour réussir le sevrage, l'arrêt du tabac doit être TOTAL. Ce sera, pour la personne, une grande satisfaction d'inscrire le chiffre « 0 » dans cette ligne. Mais s'il y a des « faux pas », il est important de les indiquer afin de les commenter lors de la prochaine rencontre à l'officine.
    - On peut aussi, en cas de formes orales de substituts nicotiques (seules ou en association), faire préciser le nombre de gommes, de comprimés sublinguaux ou de cartouches d'inhalateur.
3. Inciter la personne à revenir à l'officine **4 à 5 jours après la date d'arrêt** avec sa fiche de suivi soigneusement remplie afin de faire un **premier bilan**.  
En début de sevrage, la fiche de suivi sera commentée chaque semaine avec le pharmacien

Nom : ..... Prénom : .....

Date d'arrêt : ..... / ..... / .....

Cachet du pharmacien :

0 = pas du tout  
1 = léger  
2 = moyen  
3 = extrême

Traitement :

Critères	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21
Pulsion à fumer																					
Irritabilité																					
Accès de colère																					
Agitation nervosité																					
Anxiété																					
Tendance dépressive																					
Difficulté de concentration																					
Augmentation de l'appétit																					
Constipation																					
Troubles du sommeil																					
Activités de rêve																					
Nbre de cafés																					
Nbre de verres d'alcool																					
Nbre de cigarettes fumées																					
Nbre de gommes																					
Nbre de comprimés																					
Nbre de cartouches (inhaleur)																					
Dosage du timbre																					