

PROGRAMME

Sevrage tabagique à l'officine

(Durée 7 h)

Accueil et positionnement :

- Recueil des attentes des participants (objectifs individuels de la formation) et de leur expérience sur la prise en charge de leurs patients
- Evaluation initiale : questions sur le tabac, la consommation, les tests, le sevrage

A – Le tabac

Introduction :

- Culture du tabac
- Chiffres décès
- Démographie
- Loi Evin

La cigarette :

- Composants de la fumée
- Molécule de nicotine
- Effet de dépendance
- Monoxyde de carbone
- Autres substances

Les risques liés au tabac :

- Dus à la fumé
- Conséquences physiologiques

- Effet indirect

Le sevrage tabagique :

- Test de Fagelström
- Stade de Prochaska
- Echelle de motivation
- Testeur de CO
- HAD score de dépression

Les bénéfices à l'arrêt du tabac :

- Immédiats
- A long terme
- Le cout du tabac, méthode de calcul

B – Les substituts nicotiques

Les différentes formes de substituts : quelle stratégie thérapeutique pour chaque produit/dosage :

- Patch
- Comprimé
- Pastilles à sucer
- Gomme à mâcher
- Inhalateur
- Spray buccal

Présentation des travaux :

- Travail sur les marques leader : Nicopass, Nicopatch, Nicotinell, Niquitin...

C – La construction du conseil et les réponses au comptoir

La femme enceinte fumeuse :

- Quel substituts lui conseiller ?
- Quel dosage ?
- Quel conseil associés ?
- Conseil si allaitement

Gestion des symptômes de l'arrêt : mise en situation

- Gestion du stress, anxiété/irritabilité
- Gestion de la prise de poids
- La préparation à l'arrêt
- Astuce de motivation à l'arrêt
- Insomnie
- Difficulté de concentration

Autres sources de tabac :

- La cigarette électronique : danger ?
- Comparatif cigarette, conseils
- Autres : le cannabis, la chicha...

Autres thérapies alternatives ou complémentaires :

- Sophrologie
- Acupuncture
- Hypnose
- Aromathérapie/phytothérapie
- Conseil tabac info service ...

Tabac et adolescents :

- Présentation des tests et outils existants pour le dépistage et l'accompagnement des adolescents

Synthèse : fiches pratiques :

- Construction de fiches conseils par typologie de patients
- Partage et présentation : une fiche par groupe

