

Prévention du tabagisme au cabinet médical

Aborder avec succès l'arrêt du tabac

La dépendance au tabac est une maladie, et sa prévention doit faire partie intégrante de la prise en charge médicale. Même de courtes discussions peuvent inciter au changement et renforcer la motivation pour arrêter de fumer. Une attitude empathique et des solutions pragmatiques sont essentielles pour y parvenir.



Sabine Zeilinger
Experte en
communication,
offre PEPra, FMH

Le tabagisme figure parmi les principales causes évitables de maladie et de mortalité prématurée. La Suisse reste l'un des pays d'Europe où la proportion de fumeurs est particulièrement élevée. Pour les médecins, cela signifie que la prévention du tabagisme et l'accompagnement vers le sevrage devraient faire partie intégrante de la prise en charge médicale. Il leur faut donc connaître aussi bien les traitements à disposition que l'attitude à adopter envers les patients.

Pour cela, comprendre que la dépendance au tabac est une maladie et qu'elle ne relève pas d'un manque de volonté est primordial. De nombreuses personnes ont déjà essayé d'arrêter de fumer à de multiples reprises et ressentent de la culpabilité ou se sentent stigmatisées de ne pas y parvenir. Il est donc essentiel de faire preuve de respect dans la communication, sans recourir à un ton moralisateur.

Aborder le sujet simplement

Les médecins hésitent souvent à aborder la question du tabagisme, par crainte d'être perçus comme paternalistes ou stigmatisants. Or dans les faits, on constate que la plupart des personnes concernées sont ouvertes à une approche respectueuse. Des questions ouvertes et neutres comme:

«Est-ce que vous fumez ou consommez actuellement des produits à base de nicotine?» ou «Quel rôle joue actuellement le tabac dans votre quotidien?» témoignent d'un intérêt dénué de pression.

Cependant, toutes les personnes concernées ne sont pas prêtes à arrêter de fumer dans l'immédiat. Il est donc judicieux de commencer par clarifier où la personne se situe dans son processus de changement. Une méthode simple consiste à

utiliser une échelle de motivation: «Sur une échelle de 0 à 10, à quel point vous sentez-vous prêt à arrêter de fumer?».

La réponse donne un bon point de départ pour une brève discussion. Si la motivation est faible, on peut s'enquérir des obstacles au changement: «Qu'est-ce qui vous aiderait à envisager de passer du stade 3 à 4?». Si la motivation est forte, un soutien concret peut être proposé. Toutes les discussions ne débouchent pas

Questions pour aborder la discussion, tirées de l'entretien motivationnel

Introduction et orientation de la discussion

«Seriez-vous d'accord pour que l'on prenne un moment pour parler de votre consommation de tabac?»

Explorer l'ambivalence

«Comment voyez-vous les choses aujourd'hui, entre ce qui vous donnerait envie de changer et ce qui vous retient?»

Donner du sens au changement

«Qu'est-ce qui vous préoccupe par rapport à votre consommation de tabac?»
«Quelles seraient vos principales raisons de faire ce changement?»

Renforcer la motivation et la confiance

«Sur une échelle de 0 à 10: à quel point vous sentez-vous prêt à changer?»

Planification

«Quel pourrait être votre prochain pas possible dans le sens de ce changement?» (prêt)
«Qu'est-ce qui permettrait que vous envisagiez ce changement?» (pas prêt)

Conclusion

«Merci pour votre franchise – nous pourrions revenir sur ce sujet à tout moment.»

immédiatement sur un traitement, mais les généralistes peuvent mener ces entretiens et, si nécessaire, orienter les personnes vers des offres spécialisées.

Traitements et produits de substitution

Lorsqu'une personne fait part de son souhait d'arrêter de fumer, il convient d'aborder les possibilités concrètes sous forme de traitements de substitution nicotinique à l'aide de patchs, de gommes à mâcher ou de pastilles. Ceux-ci peuvent atténuer les symptômes de sevrage et augmenter les chances de réussite. Des médicaments tels que la varénicline peuvent également être utilisés.

Dans une optique de réduction des risques, il est aussi possible de recourir aux cigarettes électroniques comme traitement de substitution. Ces produits contiennent moins de substances nocives que les cigarettes classiques, mais ne sont pas dénués de risques pour autant. Les cigarettes électroniques aident à l'arrêt du tabac, mais pas au sevrage nicotinique; les personnes concernées doivent donc en être informées [1]. Le but est de déterminer quel type de soutien est adapté à la personne dans le cadre d'un processus de prise de décision partagée.

Conseils pratiques

- Aborder brièvement la consommation de produits contenant de la nicotine lors de l'anamnèse afin d'augmenter les chances de réussite
- Utiliser des échelles de motivation pour engager la discussion
- Avoir à disposition du matériel d'information ou des liens vers des offres d'aide au sevrage
- Valoriser les petits pas
- Aborder les rechutes comme partie intégrante du processus de changement

Même de courtes discussions peuvent faire la différence. Lorsque la prévention du tabagisme est abordée régulièrement et simplement dans les consultations médicales, elle peut contribuer à réduire de manière efficace et durable les risques de maladies liées à la consommation de tabac. ...

Correspondance

public.health@fmh.ch

Littérature

- 1 Auer R, Tal K, Baggio S. E-cigarettes for Smoking Cessation: The Courage to Embrace the Science Around Nicotine Addiction. JACC Adv. 2025; 4(9): 102106. Epub 2025 Aug 22

Pour en savoir plus

www.pepra.ch/fr/tabac

www.pepra.ch/fr/themes/conseil-communication

www.howtoquit.ch/fr

<https://stop-tabac.ch>

 **SPORTUSAL®**

 **Hop Suisse!**
Mondial 2026
11 juin – 19 juillet

Au service de la performance avec Sportusal®

La préparation combinée unique en son genre en cas de contusions, de claquages, d'hématomes, de tuméfactions et d'inflammations^{1,2}



Soulage rapidement la douleur
Agit en l'espace de 5 minutes³



Effet décongestionnant^{1,2}
Avec de l'héparine en complément¹



Traitement à long terme
Pas de limitation de la durée d'utilisation, si nécessaire, pendant des semaines et des mois^{1,2}



Spray (50 ml) + tubes (50 g / 100 g)
Remboursés par les caisses-maladie, quote-part de 10%⁴

Sportusal Emgel/Gel - C: principes actifs: Heparinum natricum 500 IU/g, Hydroxyethylis salicylas 100 mg/g, Dimethylis sulfoxidum 50 mg/g, Macrogol 9 aether laurilicus (Polidocanolum 600) 25/20 mg/g. **E:** lésions dues au sport et aux accidents comme p. ex. contusions, claquages, meurtrissures, entorses, tuméfactions ainsi que toute inflammation des muscles et ligaments. **P:** appliquer plusieurs fois par jour. **Ci:** hypersensibilité à l'un des composants, troubles graves de la fonction rénale ou hépatique, diathèse hémorragique, thrombopénie induite par l'héparine (TIH), lupus érythémateux, labilité circulatoire, asthme, enfants de moins de 5 ans. **MG/PE:** ne pas appliquer sur les yeux, les muqueuses, des plaies ouvertes ou des lésions cutanées. Chez les insuffisants rénaux ne pas utiliser sur de grandes surfaces et pas d'utilisation prolongée. Ne pas masser en présence d'atteintes veineuses en rapport avec une thromboembolie. Les patients qui prennent simultanément des anticoagulants doivent être surveillés avec soin. Prudence chez les patients atteints de maladies chroniques des voies respiratoires ainsi que chez ceux qui ont manifesté des réactions d'hypersensibilité aux analgésiques ou aux AINS lors d'une précédente exposition. **IA:** le DMSO favorise la pénétration cutanée d'autres principes actifs. Afin d'éviter des effets indésirables, ne pas utiliser d'autres substances sur les zones à traiter. **GA:** ne devrait pas être utilisé pendant la grossesse et la période d'allaitement, sauf en cas de nécessité absolue et seulement sur de courtes périodes et sur des surfaces peu étendues. **Ei:** occasionnels: érythèmes, prurit, picotements. Rares: réactions allergiques cutanées, nausées, céphalées. **CR:** D. **PR:** 50 g + 100 g. **Sportusal Spray sine heparino - C:** principes actifs: Macrogol-9 aether laurilicus (Polidocanolum 600) 18 mg/ml, Dimethylis sulfoxidum (DMSO) 45 mg/ml, Hydroxyethylis salicylas 90 mg/ml, Dexpantenolum 9 mg/ml, Levomentholum 27 mg/ml, Camphora racemica 5,4 mg/ml. **E:** traitement local de douleurs, d'inflammation et d'entures, p. ex. après une entorse, une contusion ou un claquage. **P:** 3 à 5 fois par jour 5 à 7 pulvérisations en usage externe. **Ci:** hypersensibilité à l'un des composants. Plaies ouvertes, peau lésée, troubles graves de la fonction rénale ou hépatique, asthme, enfants de moins de 5 ans. **MG/PE:** ne pas appliquer sur les yeux ou les muqueuses. Site d'application doit être sans traces de médicaments ou de produits cosmétiques. Pas de pansements occlusifs. **IA:** aucune connue. **GA:** ne doit pas être utilisé pendant la grossesse et la période d'allaitement, sauf en cas de nécessité absolue. **Ei:** rares: irritations de la peau. **CR:** D. **PR:** 50 ml. **TA:** Permamed AG, 4143 Dornach. **Information complète sur le médicament:** www.swissmedinfo-pro.ch. **Références:** 1. Information professionnelle Sportusal Emgel/Gel, www.swissmedinfo-pro.ch 2. Information professionnelle Sportusal Spray sine heparino, www.swissmedinfo-pro.ch 3. Jenouire P. et al. Perkutane Therapie leichter Sportverletzungen. Der informierte Arzt/Gazette Médicale 1987; 17:81-6 4. OFSP Liste des spécialités, date de consultation 25.03.2026, www.sl.bag.admin.ch/sl. Les données, resp. les publications référencées sont mises à disposition sur demande. ©: Sportusal est une marque enregistrée.

 **permamed**
l'entreprise pharma-
ceutique indépendante



Permamed AG
Ringstrasse 29
4106 Therwil
www.permamed.ch

 **Swiss made**
développé & fabriqué