

TOUS MOBILISÉS
pour l'**arrêt du tabac** !

Guide Tabac & Jeunes : un outil d'aide à la pratique unique

Cynthia Benkhoucha, *chargée de projets, Fédération Addiction*
Nicolas Bonnet, *directeur, RESPADD*



I. Genèse du projet

Jeunes et tabac : un enjeu de santé publique

- **L'entrée dans le tabagisme se fait presque toujours à l'adolescence**
- **La dépendance se développe moins de 1 an après l'initiation**
- **Plus l'initiation est précoce, plus la dépendance au tabac sera forte**, plus le nombre de cigarettes quotidiennes fumées à l'âge adulte sera élevé, plus il sera difficile d'être abstinent
- **Niveau d'expérimentation élevé** : 68,4% des jeunes de 17 ans ont déjà fumé une cigarette (ESCAPAD 2014)
- **Progression des usages quotidiens et mensuels chez les jeunes de 17 ans** (respectivement 32,4% et 43,8% des jeunes de 17 ans en 2014) (ESCAPAD 2014)
- **37% d'usagers quotidiens chez les 18-25 ans** (42% H et 31% F) (baromètre santé Inpes)
- Les spécificités du produit tabac : **état de conscience non altéré, accessible et banalisé**, une réponse à portée de main face à l'angoisse et au manque, **hautement addictif...**
- **Evolution des modes de consommation** : chicha, tabac à rouler

CJC et premier recours : un rôle essentiel à jouer

- Plus on agit tôt, plus il est facile d'arrêter
- Les jeunes fumeurs sont les plus nombreux à tenter d'arrêter de fumer (baromètre santé Inpes 2014)
- Une mission d'intervention précoce, à l'interface de la prévention et du soin
- Une collaboration nécessaire entre CJC et premier recours
- ... **Cependant, une marge de progression importante dans la prise en compte du tabagisme des jeunes**

↳ UN PROJET EN PARTENARIAT FÉDÉRATION ADDICTION/RESPADD, SOUTENU PAR L'INCA, POUR AMÉLIORER LA PRISE EN COMPTE DU TABAC PAR LES PROFESSIONNELS EN CONTACT AVEC LES JEUNES

Un kit de 3 supports

- 1. Guide « Jeunes et tabac : prévenir, réduire les risques et accompagner - Guide pour les professionnels des CJC et de premier recours »**
- 2. Une brochure complémentaire destinée aux jeunes « Et le tabac, t'en es où ? »**
- 3. Une affiche pour renforcer la visibilité du tabac au sein des CJC**

Parution : début juillet 2016

Objectifs du guide pour les professionnels

- Sensibiliser à l'enjeu du tabagisme des jeunes et augmenter l'implication des professionnels
- Renforcer les compétences des professionnels
- Favoriser la collaboration du secteur spécialisé des addictions et du secteur non spécialisé

Objectif de la brochure destinée aux jeunes

- Inviter les jeunes à questionner et à échanger sur leur consommation de tabac

II. Méthodologie

Pilotage

- **Pilotage** : Fédération Addiction, en partenariat avec le RESPADD
- **Un groupe projet** (tabacologues/addictologues et professionnels de CJC) : apport d'expertise, validation du contenu, etc.
- **Un groupe consultatif** pour la brochure destinée au jeunes (membres du groupe projet + la FAGE et ECLAT-GRAA)

Etapes du projet

- **Phase I : Identifier le niveau d'intégration** de la problématique du tabac dans les pratiques professionnelles des CJC, **les freins et les leviers** associés (87 questionnaires CJC + 3 entretiens collectifs avec 17 structures)
- **Phase II : Adapter et modéliser** des principes d'actions et outils d'aide à la pratique pour les intervenants à partir de l'expertise des professionnels impliqués, des recommandations existantes, des publications francophones existantes (FARES, stop-tabac.ch, etc.), des données de la littérature, etc.
- **Phase III : Diffuser et accompagner** ces recommandations

III. Contenu et messages clés

Objectifs opérationnels

- **Apporter des connaissances validées**
 - Épidémiologie
 - produits du tabac
 - e-cig
 - Traitements pharmacologiques
- **Déconstruire les principales représentations** et idées reçues sur le tabac
- **Valoriser la réduction des risques (RdR)** comme un processus clé du changement, facteur de réussite
- **Promouvoir les interventions efficaces validées** : prévention, accompagnement et prise en charge
 - vis-à-vis du tabagisme des jeunes
 - plus globalement, de leur conduites addictives

Guide professionnels

Sommaire du guide

1. Le tabagisme des jeunes : état des lieux
2. Les différentes pratiques de consommation avec (et sans) tabac : risques spécifiques et réduction des risques.
3. La prévention du tabagisme chez les jeunes : interventions et stratégies efficaces.
4. Parler du tabac avec les jeunes : pistes de réflexion et techniques de communication.
5. Evaluation du niveau d'autonomie et engagement vers le changement.
6. Accompagnement vers le changement, traitements.

Exemples de principes valorisés

- Développer les **compétences psychosociales des jeunes** - *et celles des parents!* –
 - plutôt que de transmettre uniquement de l'information sur les produits et leurs risques.
- Instaurer une alliance basée sur la **reconnaissance du jeune en tant que sujet** et sur la **valorisation de son savoir**.
- S'appuyer sur les principes de l'**écoute active**, de l'**entretien motivationnel**, de l'**approche expérientielle**
- Appréhender le jeune dans sa **globalité** : intégration transversale
- ...

Focus Réduction des Risques

Focus sur la réduction des risques, au cœur de l'approche proposée (1)

La réduction des risques, un gain et une étape qui :

- Ne peut supprimer tous les risques.
- Permet à l'utilisateur de prendre en compte sa santé, ses besoins
 - même s'il est provisoirement dans l'impossibilité de renoncer à sa consommation.
- Impulse un processus de changement
 - ++ si ce choix de l'utilisateur est valorisé et soutenu.

Ce changement d'attitude des personnes n'est possible que si :

- ✓ On s'intéresse au concret de leurs pratiques
- ✓ On leur permet d'accéder aux moyens adéquats pour réduire les risques liés à ces pratiques

Focus sur la réduction des risques, au cœur de l'approche proposée (2)

- Stratégie de réduction des risques la plus probante = éviter toute combustion.
- Pour éviter la dépendance = privilégier des produits sans nicotine.
- Réduction de la consommation comme possibilité avant l'arrêt.
 - Un jeune qui cherche à réduire ses risques envoie un signal positif quant à l'intérêt qu'il porte à sa santé.
 - Les professionnels doivent respecter ce choix et s'en saisir.
- Si l'arrêt n'est pas envisageable, il est important de discuter des différents outils de RDR possibles, leurs avantages et leurs limites.

Brochure jeunes

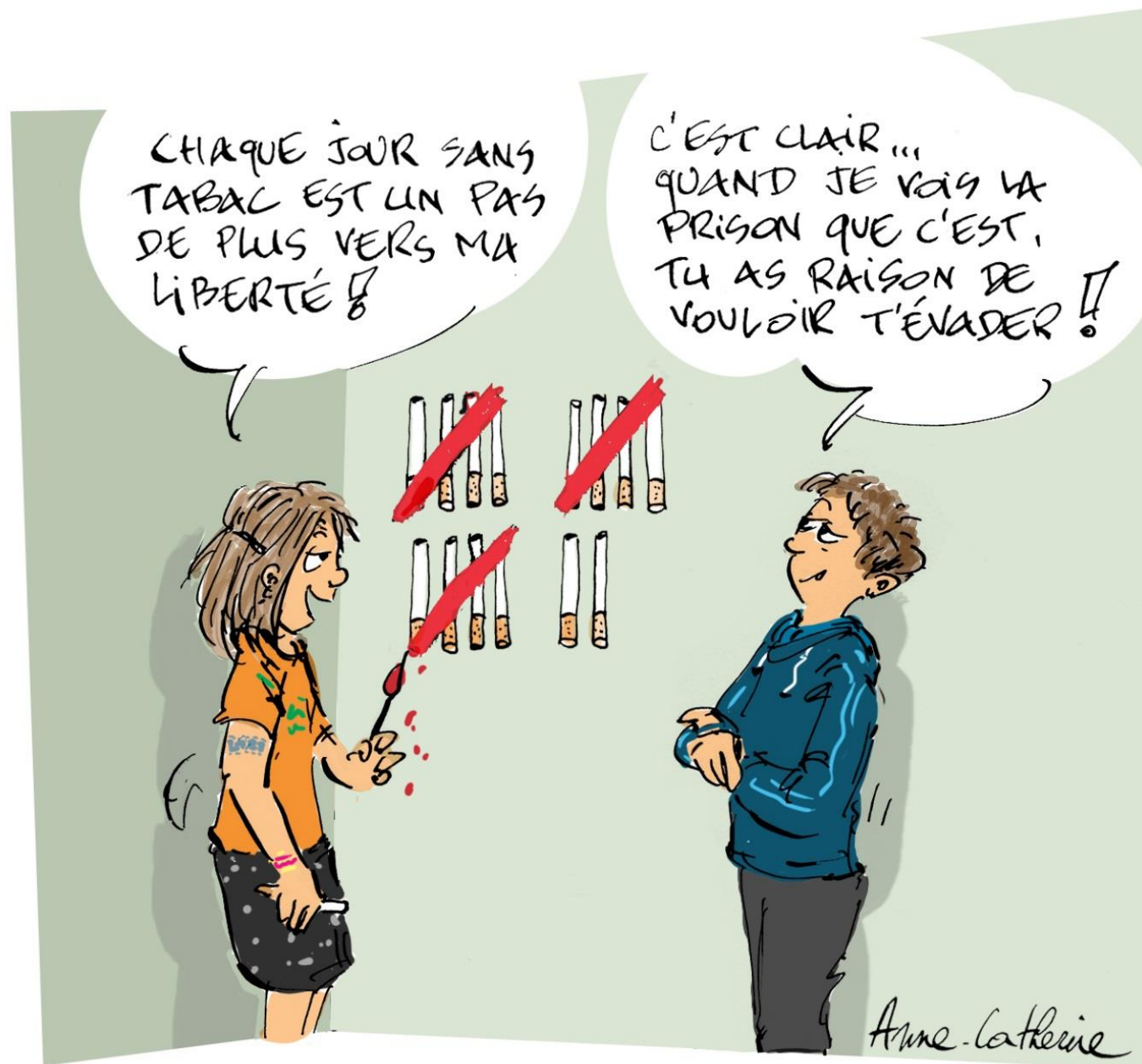
Brochure pour les jeunes : messages principaux

- ✓ Il est plus facile d'arrêter que ce que l'on croit, surtout quand on est jeune !
- ✓ Dépendance au tabac peut survenir bien avant consommation quotidienne.
- ✓ Il existe des stratégies efficaces pour arrêter et faire face à l'envie de fumer.
- ✓ Il ne faut pas se décourager face à une reprise de la consommation.
- ✓ A l'arrêt, la prise de poids n'est pas systématique.
- ✓ L'industrie du tabac nous manipule : soyons plus fort-e-s qu'elle !
- ✓ Arrêter de fumer améliore l'apparence, la forme physique, la qualité de vie sexuelle.
- ✓ Le tabac et la pilule ne font pas bon ménage.
- ✓ Si l'arrêt n'est pas envisageable, privilégier les procédés sans combustion.

Conclusion

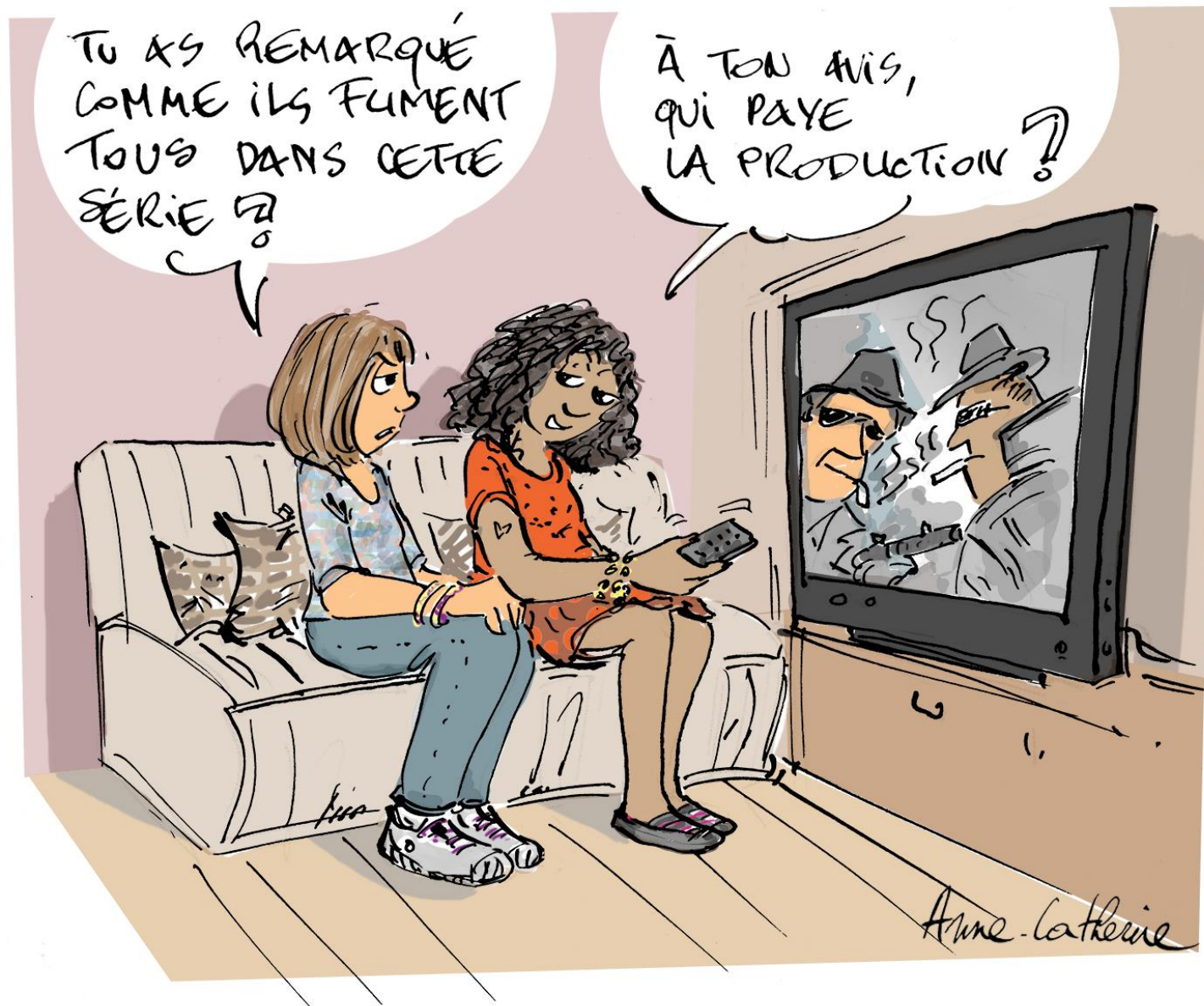
Conclusion (1)

Un document utile à la pratique...



Conclusion (2)

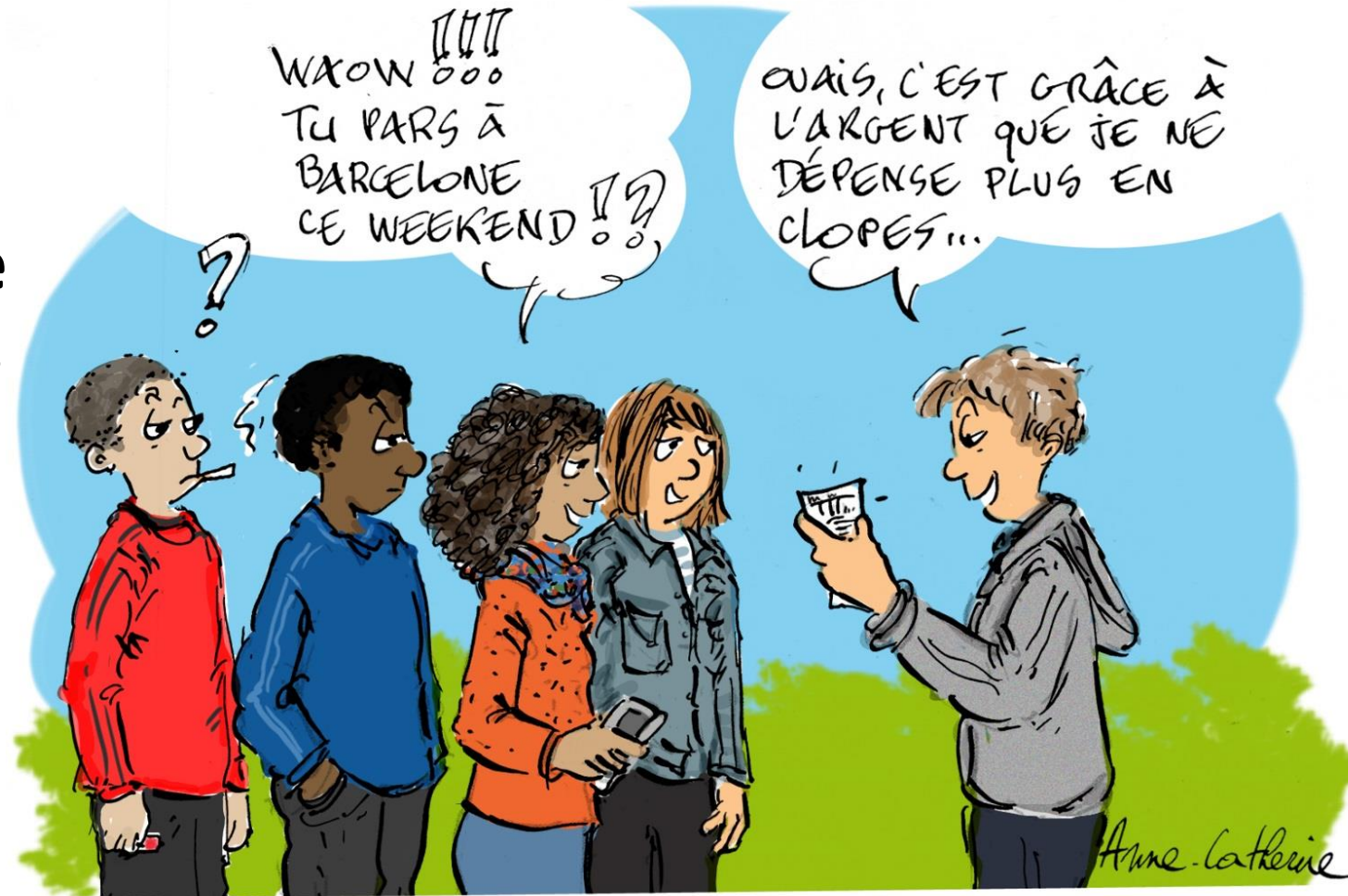
...aussi bien pour le secteur
spécialisé que le secteur non
spécialisé



Conclusion (3)

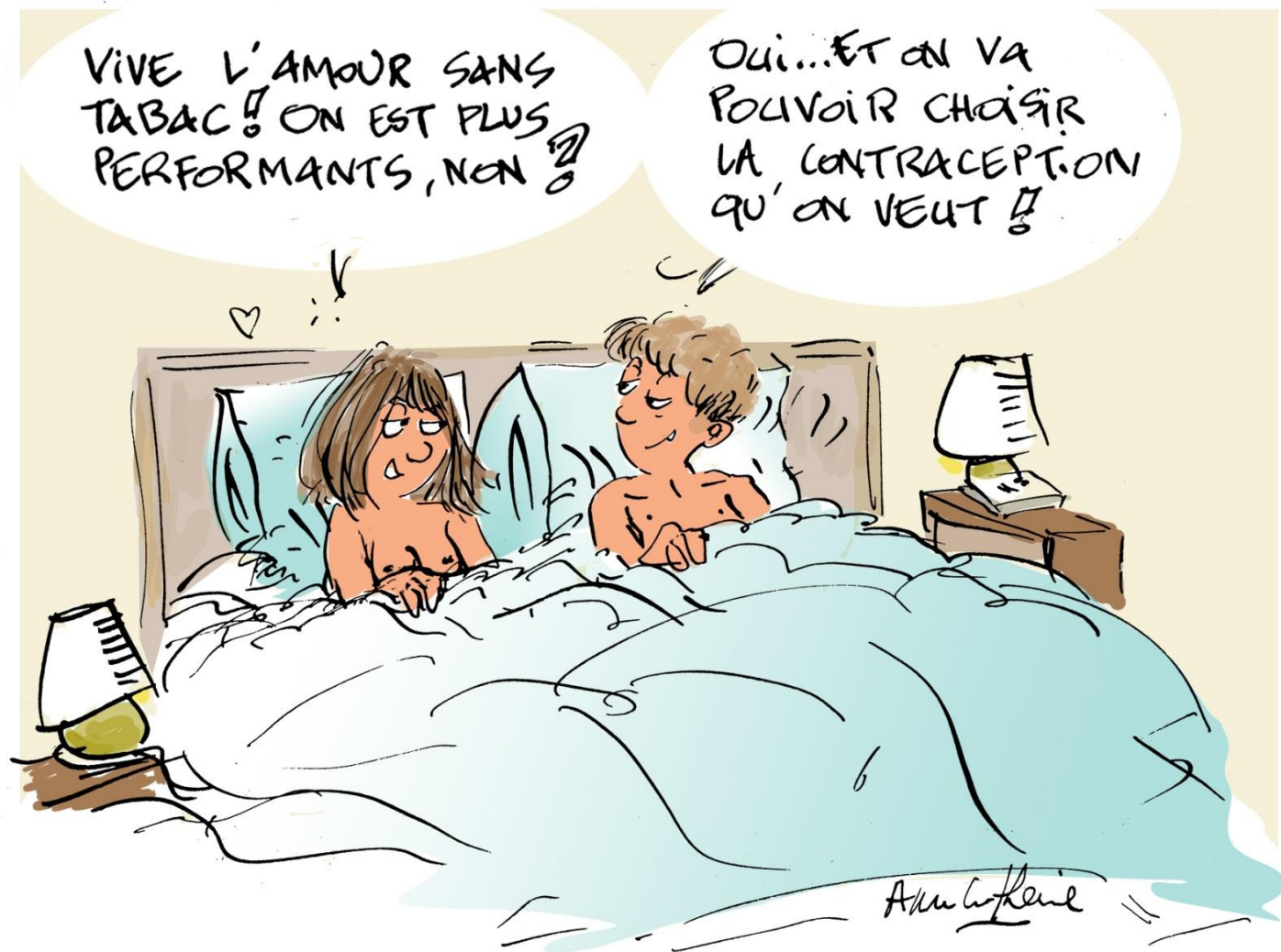
Qui vient combler un manque crucial dans la palette d'outils existants

=> rien sur la prise en charge du tabagisme des jeunes !



Conclusion (4)

Et qui inscrit la réduction des risques au cœur de son approche



Merci de votre attention !

c.benkhoucha@federationaddiction.fr

[/ www.federationaddiction.fr](http://www.federationaddiction.fr)

nicolas.bonnet@respadd.org

[/ www.respadd.org](http://www.respadd.org)



IL SUFFIT DE
NE PLUS Y
TOUCHER...

