

FUMEZ-VOUS ?

OUI

NON

AVEZ-VOUS ENVISAGÉ D'ARRÊTER ?

OUI

NON

Évaluation du tabagisme passif :
Fume-t-on au sein de votre domicile
quotidiennement ?

Si oui, informer sur les risques du tabagisme passif.
Remettre de la documentation
Proposer une aide au sevrage pour l'entourage

- Remettre de la documentation sur tabac et grossesse
- Encourager à s'informer
- Citer des bénéfices au sevrage
- Informer sur les risques
- Donner des numéros utiles (cf verso)
- Proposer de l'aide au sevrage
= OUVRIER DES PORTES
- Reposer la question à chaque consultation

- Aider à fixer des objectifs
- Informer sur les moyens d'aides au sevrage
- Évaluer la dépendance tabagique
- Donner les numéros des équipes de tabacologie (annuaire périnatal www.repere.re)
- Proposer la prescription de substituts nicotiniques : pas de CI pendant la grossesse et l'allaitement, remboursement
- Co-établir un plan d'action : quantifier les cigarettes consommées, listes avantages et inconvénients du tabac, carnet de bord, calendrier, noter les situations difficiles
- Donner la possibilité de réévaluer lors d'une prochaine consultation, avec un spécialiste, médecin traitant ou sage-femme

Évaluation :

- Combien de cigarettes fumez-vous ?
 - . 10 ou moins :0
 - . 11 à 20 :1
 - . 21 à 30 :2
 - . 31 ou plus :3
- Combien de temps entre votre réveil et la 1^{ère} cigarette ?
 - . Moins de 5 min : ...3
 - . 6 à 30 min :2
 - . 31 à 60 min :1
 - . Après

0-1 : pas de dépendance
2-3 : dépendance modérée
4-5-6 : dépendance forte

AIDE À LA PRESCRIPTION DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

		ASSOCIATION PATCH ET FORME ORALE (GOMMES ET/OU PASTILLES)			
Nombre de cigarettes par jour	< 10 cig/j	11 à 20 cig/j	21 à 30 cig/j	> 30 cig/j	
Dosage en mg de nicotine sur la base de	Patch 7 mg ou 14 mg (ou 10 mg) + Forme orale (12 par jour)	Patch 14 mg ou 21 mg (ou 15mg) + Forme orale (12 par jour)	Patch 21 mg + 14 mg (ou 25 mg) + Forme orale (12 par jour)	Patch 21 mg + 21 mg (ou 15 + 15 mg) + Forme orale (12 par jour)	

1 cigarette =
1 mg de nicotine

Disponibilité des patchs :

- sur 24h = 7mg ; 14mg ; 21mg
- sur 16h = 10mg ; 15mg ; 25mg

- Les patchs se découpent si besoin pour faire des dosages intermédiaires : 3,5mg/24h ; 10,5mg/24h...
- Attention au tabac à rouler = besoin en nicotine plus important ; 1 cig roulée = 2 cig industrielles
- Besoins en nicotine majorés pendant la grossesse (accélération du métabolisme)
=> ne pas hésiter à surdoser
- Réévaluer régulièrement l'efficacité du traitement

PERSONNES RESSOURCES TABAC

SECTEUR NORD	SECTEUR EST	SECTEUR OUEST	SECTEUR SUD
<p>CHU Nord Saint-Denis Service addictologie 0262 90 56 01</p> <p>Clinique Sainte-Clotilde <i>Prise en charge spécifique femme enceinte & entourage proche</i> 127 route de Bois de Nèfles 0692 64 70 90</p> <p>CSAPA* Nord de l'AAF** Sainte-Clotilde 45 rue Leconte Delisle 0262 30 11 31</p>	<p>GHER Saint-Benoit Service d'addictologie 0262 98 81 20 0262 98 80 00</p> <p>CSAPA* Est de l'AAF** Saint-André Résidence Le Gabriel - 404 avenue île de France 0262 50 39 09</p>	<p>CHOR : <i>Prise en charge spécifique femme enceinte & entourage proche</i> Saint-Paul - 0262 45 30 30</p> <p>Clinique Jeanne d'Arc <i>Prise en charge spécifique femme enceinte & entourage proche</i> Le Port - 0262 42 88 88</p> <p>CSAPA* de l'AAF** Le Port 6 rue de Bruxelles - 0262 45 99 60</p> <p>CSAPA* Kaz'Oté La Rivière des Galets Centre social et culturel Farfar 0262 45 26 55</p> <p>CSAPA* Ouest de l'AAF** Saint-Paul 31 chaussée Royale - 0262 55 14 08</p> <p>CSAPA* Kaz'Oté Saint-Paul 7 ch pavé grande fontaine 0262 45 26 55 - 0692 23 04 99</p> <p>CSAPA* Kaz'Oté La Saline Maison de la santé du Dr Alexis Pota 0262 45 26 55</p> <p>CSAPA* de l'AAF** Piton Saint-Leu <i>consultation avancée</i> Place Mario-Hoareau - 0262 55 14 08</p>	<p>CHU Sud site Saint-Louis Service d'Addictologie 0262 35 97 15</p> <p>CSAPA* Sud de l'AAF** Saint-Pierre 71 rue Luc Lorion 0262 35 23 74</p> <p>CSAPA* de l'AAF** Saint-Joseph <i>consultation avancée</i> 46 rue Général de gaulle 0262 35 72 10 (lundi et mardi matin)</p>

*CSAPA = Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie / **AAF= Association Addictions France

Retrouver l'ordonnance type et toutes informations complémentaires sur le site :
www.repere.re