

## **Pourquoi parler du tabagisme passif en tant que professionnels de la santé et de la famille ?**

En Suisse, on estime que 22% des mères d'enfants en bas âge (0 à 3 ans) fument.

Cette exposition (même 1 à 2 cigarettes par jour) est nocive pour la santé de l'enfant à court, moyen et long terme.

En tant que professionnels, vous avez de nombreuses occasions d'aborder ce sujet. La grande majorité des patients s'attendent à ce que les professionnels leur parlent du tabac et suivent leurs conseils.

## **Comment aborder en 3 minutes la question du tabagisme passif avec vos patients ?**

Voici un guide d'entretien simple et rapide en 4 étapes :

1. Identifier les enfants en contact avec la fumée
2. Informer les familles des dangers
3. Conseiller afin d'adopter un domicile/une voiture « sans fumée »
4. Aider à mettre en place un domicile/une voiture « sans fumée »

Gardez en tête que ce guide doit rester modulable et que vous pouvez l'adapter à chacun.

### **1<sup>ère</sup> étape : Identifier**

*Il faut identifier si des enfants sont exposés à la fumée passive dans leur quotidien.*

Pour cela, posez une question simple du type :

« Est-ce que votre enfant vit dans un environnement où quelqu'un fume du tabac, par exemple dans votre logement ou dans la voiture ? »

Si c'est le cas, demandez qui sont les personnes qui fument dans l'environnement de l'enfant et quel est leur niveau de consommation.

### **2<sup>ème</sup> étape : Informer**

*Informez des effets de la fumée passive : mettez l'accent sur les avantages d'adopter un domicile et/ou une voiture sans fumée.*

Proposer avec respect l'arrêt du tabac dans ces lieux ou mieux encore de cesser complètement de fumer. Il est essentiel que la personne se sente accompagnée et soutenue dans sa démarche.

### ***3 cas de figure se présentent :***

- **Si la personne n'envisage pas réduire sa consommation** : Ne jugez pas son choix et proposez lui votre aide pour le futur.

Vous pouvez l'informer de l'existence des sites internet : [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch) et [www.cipret.ch](http://www.cipret.ch)

- **Si la personne hésite à changer sa consommation** : Vous pouvez l'encourager à poursuivre sa réflexion sur le sujet, lui proposer de répondre à ses questions et d'en rediscuter lors d'une prochaine rencontre.

Vous pouvez l'informer de l'existence des sites internet : [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch) et [www.cipret.ch](http://www.cipret.ch)

- **Si la personne souhaite arrêter de fumer ou réduire sa consommation** : vous pouvez passer à la 3<sup>ème</sup> étape.

### **3<sup>ème</sup> étape : Aider à mettre en place des stratégies**

*L'objectif de la 3<sup>ème</sup> étape est d'adopter de nouvelles habitudes.*

Ici, le professionnel définit avec la personne des moyens pratiques pour changer son comportement. L'intervention doit être individualisée, conseiller le patient en écoutant bien ce qu'il vous dit en retour.

Voici une liste non-exhaustive de conseils :

- Demander à l'entourage de ne plus fumer chez vous ou ni dans votre voiture. Lui expliquer votre choix pour protéger la santé de vos enfants.
- Si vous fumez, faites-le à l'extérieur de votre logement ou de votre voiture (portes et fenêtres fermées) pour éviter que la fumée ne rentre.
- Même si vos enfants sont absents, ne pas fumer à l'intérieur, les substances toxiques de la fumée seront toujours présentes à leur retour.
- Fumer à la fenêtre ou sous la hotte de votre cuisine, n'empêche pas la fumée de rentrer ou de rester chez vous.
- Retirer de la vue tout ce qui fait penser à la cigarette. Par exemple : cendriers, paquets de cigarettes, briquets etc...
- Dans la voiture, le mieux est de n'avoir ni cigarettes ni briquet accessibles.

- Si vous avez vraiment envie de fumer en conduisant, garez-vous à un endroit sécurisé, sortez de la voiture et fumez à l'extérieur avec les portes et les fenêtres fermées.
- Lorsque vous voulez fumer, sortez de votre logement ou de votre voiture, fermez les portes et les fenêtres pour éviter que la fumée ne rentre.
- Trouver à l'avance des situations où vous pensez faire des écarts et élaborer un plan d'attaque !
- Dites-vous consciemment « il ne faut pas le faire ! » et organiser la situation en rendant conscient le (« quand », « où » et « comment »). Par exemple : « **Si** mes amis viennent boire l'apéro en fin d'après-midi, **au lieu** de fumer dans le salon, **nous allons** sortir un moment sur le balcon et faire attention que les portes et les fenêtres soient fermées ».
- Si vous ne pouvez absolument pas vous abstenir de fumer à l'intérieur de votre logement ou de votre voiture, utilisez une **cigarette électronique** ou vapoteuse avec nicotine.

#### 4<sup>ème</sup> étape : Planifier

*Cette dernière étape consiste à planifier avec le patient la suite de son engagement.*

Lui proposer :

- un rendez-vous dans quelques semaines afin de rediscuter de cette thématique
- de consulter [www.cipret.ch](http://www.cipret.ch) et [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch) pour plus d'information sur le tabagisme
- de prendre rendez-vous avec un ou une tabacologue aux HUG