

Ce diaporama est mis à disposition par son auteur aux acteurs et partenaires  
Mois sans tabac de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

# POURQUOI FAIRE APPEL AU TABACOLOGUE ?

Sandra Zaragoza-Brun

# 1. QU'EST-CE QU'UN TABACOLOGUE ?

Un tabacologue est un professionnel de santé ayant intégré un cursus universitaire d'un an auprès d'une faculté de médecine, afin de valider un Diplôme Inter-universitaire de Tabacologie.

La formation est ouverte à tous les professionnels de santé mais aussi les étudiants en psychologie( niveau maîtrise), en master d'éducation pour la santé ou d'activité physique adaptée

## 2. SA FORMATION ?

La tabacologie est la discipline qui étudie :

- Le tabac : le produit en tant que tel, sa culture, sa composition, ses effets sur l'organisme
- Le tabagisme : l'incidence d'une consommation quotidienne de tabac sur la santé du fumeur mais aussi de son entourage (études sur le tabagisme passif)
- Les phénomènes de dépendance : comprendre la dépendance, comment elle s'installe d'un point de vue
  - chimique ou pharmacologique (substance psychoactive)
  - comportemental
  - psychologique
  - « sociétal », « environnemental

Et ainsi pouvoir proposer une aide au sevrage adaptée et efficace

# 3. LES MISSIONS DU TABACOLOGUE ?

- Informer, prévenir sur les conséquences sanitaires du tabagisme lors d'actions auprès de jeunes publics (collèges, lycées) mais aussi auprès d'adultes (ex. : travailleurs dans le cadre de la santé au travail), ou encore auprès de publics présentant des particularités ( ex. les femmes enceintes, les milieux socio-professionnels précaires)
- Dépister les co addictions et orienter éventuellement vers les personnes et structures compétentes
- Lutter en intervenant auprès des fumeurs désireux d'arrêter de fumer par le biais des consultations de tabacologies, mais aussi en animant des groupes d'aide à l'arrêt par le biais de diverses associations et enfin depuis quelques années maintenant sur les supports numériques comme les groupes facebook. Il peut également intervenir auprès de proches souhaitant aider et soutenir le fumeur.
- Orienter vers les professionnels, les structures, les multiples aides à disposition des fumeurs (ex. tabac info service, les applications d'aide à l'arrêt, les groupes de soutien, les associations de proximité...)

# 4. CONCRETEMENT

Le tabacologue agit à tous les niveaux de l'accompagnement du fumeur vers le sevrage.

Il va :

- 1- Renforcer la motivation du fumeur à s'arrêter (ex. entretien motivationnel, balance décisionnelle, présenter les bénéfices à l'arrêt, diminuer les freins et les peurs...)
- 2- Etudier et analyser les besoins et les difficultés du fumeur afin de co-construire avec lui une stratégie d'arrêt personnalisée et adaptée. Il s'agit de le mettre au cœur de sa démarche, qu'il soit responsable, acteur et impliqué (outils d'évaluation de la dépendance chimique, comportementale, psychologique)

3- Mettre à sa disposition tous les outils disponibles en terme de thérapeutique (ex. substituts nicotiques) mais aussi en terme d'outils complémentaires ( ex. : TCC, cohérence cardiaque, sophrologie...)

4- Accompagner, encourager, rassurer le fumeur à chaque étape du sevrage (ex outils. Échelle de motivation, de confiance, test HAD, fixer des objectifs journaliers réalisables...)

5- Prévenir les difficultés et les rechutes (ex. colones de Beck, cycle de proscheska et di clemente...)

# LIENS COMPLÉMENTAIRES

Tabacologie et aide au sevrage tabagique

<https://umfcs.univ-amu.fr/notre-catalogue/par-type-de-formation/formations-diplomantes/tabacologie-et-aide-au-sevrage>

Montpellier

<https://du-diu-facmedecine.umontpellier.fr/diplome-tabacologie-et-aide-au-sevrage-tabagique-114>

A Nice avec un DU d'addicto avec un module tabaco mais non spécifique

<https://univ-cotedazur.fr/offre-de-formation/diplome-universitaire-prevention-et-prise-en-charge-des-addictions>

Ouvrage qui reprend toute la démarche du tabacologue

[www.sbz-tabacologue.com](http://www.sbz-tabacologue.com)