



Comment discuter de renoncement au tabac avec un fumeur

Par mesdames **Michèle Tremblay**, médecin conseil, Institut national de santé publique du Québec, **Claudette Hudon**, hygiéniste dentaire, CSSS et **Johanne Côté**, hygiéniste dentaire, Présidente, Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

L'usage du tabac est associé à de nombreuses maladies buccodentaires dont le cancer buccal, les parodontites, l'allongement du temps de guérison, la coloration des dents, des obturations, etc. C'est pourquoi l'hygiéniste dentaire, tout comme le personnel en cabinet dentaire, se doivent d'intervenir en présence d'un fumeur.

Le mode de communication adopté est toutefois d'une très grande importance. En effet, la plupart des fumeurs savent que le tabagisme est néfaste pour la santé, ils désirent se libérer de leur dépendance et plusieurs ont tenté sans succès de cesser de fumer. De plus, devant les restrictions de plus en plus nombreuses de l'usage du tabac dans les lieux publics, le fumeur se sent de plus en plus exclus et peut se sentir mal à l'aise d'en discuter avec son professionnel de la santé. Un mode de communication adéquat peut ainsi faire toute la différence.

En octobre 2004, un numéro spécial de l'Explorateur portait sur le tabagisme. L'article intitulé *Les hygiénistes dentaires et le tabac: comment quelques minutes peuvent sauver des vies!* décrivait comment intervenir en fonction du niveau de motivation du fumeur à cesser de fumer. Le présent article présente trois courtes discussions hypothétiques entre une hygiéniste dentaire et trois fumeurs à différents stades de motivation.

Josy Pouliot, Anne Roy et Guy Doyon

Josy Pouliot.

Josy est une femme de 35 ans, mariée et mère de deux enfants de 7 et 4 ans. Elle vous consulte pour son examen annuel et nettoyage. Vous notez à son dossier qu'elle fume un paquet de cigarettes par jour depuis l'âge de 20 ans.

Hygiéniste: Madame Pouliot, dans votre dossier, il est écrit que vous fumez un paquet de cigarettes par jour. Qu'est-ce que cela vous apporte de fumer?

Josy: Fumer m'aide à passer à travers mes journées et me permet d'avoir du temps à moi. Avec deux jeunes enfants et mon travail à temps plein, je cours constamment. Quand je fume, je m'arrête et je prends le temps de respirer quelques minutes. Cela m'apporte une grande détente...

Hygiéniste: Avez-vous déjà essayé de cesser de fumer dans le passé?

Josy: Oui, lors de ma première grossesse mais j'ai recommencé à fumer deux mois après avoir accouché. Mais je ne comprends pas pourquoi cela vous intéresse comme hygiéniste dentaire.

Hygiéniste: Lors de votre dernière visite, vous m'aviez dit que l'apparence de vos

dents était très importante pour vous. Or, le tabac cause des taches sur les dents et peut aussi provoquer des maladies des gencives ou des parodontites.

Josy: Hmm... Je ne savais pas que fumer pouvait causer des maladies dans la bouche. Qu'est-ce qu'une parodontite?

La plupart des fumeurs savent que le tabagisme est néfaste pour la santé, ils désirent se libérer de leur dépendance et plusieurs ont tenté sans succès de cesser de fumer.

Hygiéniste: Une parodontite c'est une destruction des tissus de support autour d'une ou plusieurs dents. Ainsi, avec le temps, ces tissus de support se détachent graduellement de la dent et l'espace entre la dent et la gencive s'approfondit, entraînant la mobilité et le déracinement des dents. Fumer peut aussi causer un retard de guérison lors d'une extraction dentaire ou lors d'un détartrage. Il y a plusieurs autres maladies qui sont aussi associées au fait de fumer comme le cancer buccal.

Josy: Ah bon...Je connais très peu de fumeurs qui ont réussi à cesser de fumer. Je ne pense pas que c'est possible. Pour moi, fumer est trop important.

Hygiéniste: Je peux comprendre cela mais vous devez savoir que de plus en plus de fumeurs réussissent à cesser de fumer. Il existe plusieurs services

et produits qui peuvent vous aider. Si vous changez d'idée, cela me fera plaisir d'en rediscuter avec vous et de vous faire part des ressources existantes. Vous avez seulement à me le laisser savoir...Si vous êtes d'accord, je vous demanderai si vous avez changé d'idée lors de votre prochaine visite.

Josy: Bien, peut-être qu'un jour je me déciderai mais pour le moment, je ne veux vraiment pas cesser de fumer.

Cette discussion entre Josy et l'hygiéniste dentaire est un exemple d'une brève discussion qui utilise une approche non moralisatrice. C'est particulièrement important avec un fumeur qui ne veut pas cesser de fumer dans l'immédiat car, très souvent, un tel fumeur sera sur la défensive. L'hygiéniste dentaire devrait, dans une telle situation, informer le fumeur des effets du tabac sur sa santé buccodentaire sans tenter de l'inciter à tout prix de prendre la décision de cesser de fumer. Une information personnalisée pourra permettre au fumeur de réfléchir aux bénéfices de cesser de fumer. De plus, en laissant la porte ouverte, le fumeur sait qu'il pourra demander de l'aide quand il changera d'idée. Environ 40 % des fumeurs ont ce niveau de motivation à cesser de fumer.

Anne Roy.

Anne Roy est une femme de 28 ans qui fume 15 cigarettes par jour et qui aimerait cesser de fumer éventuellement.

Hygiéniste: Bonjour madame Roy. Je vois dans le questionnaire que vous avez rempli que vous fumez 15 cigarettes par jour et que vous êtes intéressée à cesser de fumer.

Anne: Oui. J'aimerais vraiment cesser de fumer au cours des prochains mois.

Hygiéniste: Pourquoi voulez-vous cesser

de fumer?

Anne: Bien. J'ai une fille de deux ans et j'ai lu sur les effets que la fumée de tabac pouvait avoir sur sa santé. De plus, j'aimerais être un bon modèle pour elle. Mon père a fumé toute sa vie et il est très malade car il fait de l'emphysème.

Hygiéniste: Ce sont d'excellentes raisons. Vous fumez 15 cigarettes par jour depuis...?

Anne: Depuis l'âge de 16 ans.

Hygiéniste: À quel moment de la journée fumez-vous votre première cigarette?

Anne: Dès mon réveil.

Hygiéniste: Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer dans le passé?

Anne: Une fois seulement et j'ai recommencé après deux semaines lors d'une soirée avec des amis.

Hygiéniste: Aviez-vous utilisé une méthode particulière?

Anne: Non

Hygiéniste: D'accord. Donc, vous voulez cesser de fumer et vous avez d'excellentes raisons qui vous motivent. En renonçant au tabac, vous diminuez aussi les risques de souffrir de nombreuses maladies buccodentaires comme les gingivites, les parodontites, la coloration de vos dents et des obturations et même le cancer buccal.

Anne: Et bien. Ce sont d'autres raisons qui vont me motiver à prendre la décision de cesser de fumer. Je me demande s'il existe des méthodes ou ressources qui pourraient m'aider?

Hygiéniste: Oui. En fait, il y a de plus en plus de ressources qui peuvent vous apporter de l'aide et du soutien. Ce qui est le plus important toutefois, c'est de bien vous préparer. Beaucoup

de fumeurs ne prennent pas le temps d'identifier les situations, routines, déclencheurs associés au fait de fumer. Et quand ils se trouvent par exemple avec des fumeurs ou qu'ils vivent une situation très stressante, ils recommencent à fumer.

Je vous remets ce dépliant qui offre beaucoup d'information et qui vous fera réfléchir aux stratégies que vous pourriez utiliser quand vous déciderez de cesser de fumer. Il existe aussi une ligne téléphonique sans frais et un site Internet où vous pourrez obtenir de l'information. Si vous désirez rencontrer un professionnel spécialisé en arrêt du tabac, il existe plus de 150 centres d'abandon du tabac au Québec qui offrent aux fumeurs soit une aide individuelle soit une aide de groupe.

Anne: Merci. Je regarderai attentivement le dépliant et je visiterai sûrement le site web. Une de mes amies a utilisé la gomme de nicotine et il semble que cela l'a beaucoup aidée. Qu'en pensez-vous?

Hygiéniste: Cette amie pourrait sûrement vous encourager à cesser de fumer et être un bon soutien. Effectivement, il y a deux catégories de médicaments qui facilitent la période de sevrage et qui doublent les chances de succès. Le remplacement de la nicotine, sous forme de gomme, de timbre ou d'inhalateur et le bupropion connu sous le nom de Zyban. Le fait que vous allumiez votre première cigarette dès votre réveil m'indique que vous êtes sûrement dépendante du tabac et qu'un de ces produits pourraient vous aider. Quand vous serez prête à cesser de fumer, nous pourrions en reparler plus en détail.

Anne: Effectivement, je ne suis pas vraiment prête à cesser de fumer. Je vais m'informer attentivement et voir comment je peux bien me préparer. Merci beaucoup pour votre aide.

Cette discussion entre Anne et l'hy-

giéniste dentaire permet à la fumeuse d'identifier les raisons pour lesquelles elle aimerait renoncer au tabac. Informer des effets du tabac sur la santé bucco-dentaire, des ressources disponibles et du soutien possible par l'hygiéniste sont des actions importantes dans la prise de décision éventuelle d'Anne de cesser de fumer. Environ 40 % des fumeurs ont ce niveau de motivation et éprouvent beaucoup d'ambivalence par rapport à l'abandon du tabac.

Guy Doyon.

Guy est un homme de 55 ans qui a réduit sa consommation de cigarettes de 25 à 15 cigarettes par jour. Il vous avait déjà mentionné lors d'une visite précédente qu'il aimerait cesser de fumer éventuellement.

Hygiéniste: Bonjour M. Doyon. Je vois en regardant votre dossier que vous fumez maintenant 15 cigarettes par jour. Est-ce que cela fait longtemps que vous êtes passé de 25 à 15 cigarettes?

Guy: Cela fait environ 5 mois. J'ai essayé de diminuer encore plus, mais je n'y arrive pas.

Hygiéniste: Bien. C'est excellent d'avoir réussi à avoir diminué votre consommation et vous devriez en être bien fier. C'est un pas dans la bonne direction. Pour quelles raisons voulez-vous cesser de fumer complètement M. Doyon?

Guy: Je commence à m'inquiéter sérieusement de ma santé. Un de mes très bons amis vient de faire une crise cardiaque et son médecin lui a très fortement recommandé de cesser de fumer. Aussi, j'ai beaucoup moins de souffle qu'auparavant quand je monte les escaliers ou quand je cours. Je pense que si je cesse de fumer complètement, j'aurai plus d'énergie et je diminuerai mes risques d'avoir une maladie due au tabac.

Hygiéniste: Je vous comprends et ce

sont d'excellentes raisons. Comme nous en avons déjà parlé, fumer aggrave aussi votre problème de parodontite.

Guy: Une autre excellente raison pour cesser de fumer!

Hygiéniste: Avez-vous déjà tenté d'arrêter de fumer dans le passé?

Guy: Oui à plusieurs reprises. La dernière fois, c'était le mois dernier et cela a duré 4 jours seulement.

Hygiéniste: Avez-vous utilisé une méthode particulière?

Guy: Aucune.

Hygiéniste: Comment vous êtes-vous senti pendant ces 4 jours?

Guy: C'était l'enfer. J'étais très irritable et j'avais de fortes envies de fumer constamment.

Hygiéniste: Est-ce la raison pour laquelle vous avez recommencé?

Guy: Oui. Je n'en pouvais plus.

Hygiéniste: C'est excellent d'avoir fait plusieurs essais même si cela ne durait que quelques jours. La plupart des fumeurs doivent s'y prendre à plusieurs reprises avant de cesser de fumer définitivement. Voulez-vous fixer une date pour cesser à nouveau?

Guy: Oui. J'aimerais vraiment arrêter de fumer bientôt. J'ai vu dans votre salle d'attente qu'il existait des endroits spécialisés pour aider les fumeurs. Mais je n'ai pas le temps de prendre un rendez-vous et d'aller dans un de ces centres. Avez-vous des suggestions à me faire?

Hygiéniste: Oui. La plupart des fumeurs ne planifient pas suffisamment ce qu'ils feront quand ils arrêteront de fumer. Par exemple, il est important d'identifier ce que vous ferez quand une forte envie de

fumer surviendra ou quand vous serez avec des fumeurs. Vous devriez aussi savoir ce qui déclenche chez vous le goût de fumer. Cela vous permettra d'éviter le plus possible ces situations ou d'identifier des stratégies pour faire face à ces éléments déclencheurs.

Je vous remets un dépliant pour vous permettre de bien vous préparer. Cela inclut entre autres de l'information sur les symptômes de sevrage, sur les façons de mieux faire face au stress et bien d'autres trucs. Je crois que vous devriez peut-être envisager de prendre un médicament pour vous aider à passer à travers les symptômes de sevrage qui vous ont fait rechuté le mois dernier. Votre assurance médicaments couvre les frais de ces médicaments si vous avez une prescription de votre médecin.

Enfin, il faudrait penser à rechercher du soutien dans votre entourage comme vos proches ou vos amis. Quelle serait une bonne date pour vous pour cesser de fumer?

Guy: Dans deux semaines, pour ma fête. Cela serait un magnifique cadeau que je me ferais. Merci pour le dépliant. Je vais le lire attentivement.

Hygiéniste: Bienvenue. Si vous le désirez, je peux vous contacter au cours de la semaine qui suit votre date d'arrêt pour savoir comment vous allez. J'ai confiance que vous réussirez.

Guy: D'accord. Vous parler m'aidera peut-être à persévérer. Merci beaucoup de votre aide.

Voici un exemple d'un fumeur très motivé à cesser de fumer malgré le fait qu'il a rechuté à plusieurs reprises dans le passé. En discutant de l'importance de bien se préparer, en remettant de la documentation et en le sensibilisant à l'apport de la pharmacothérapie, l'hygiéniste aide ainsi le fumeur à mettre toutes les chances de son côté. De plus, le fumeur se sentira soutenu et ce, d'autant plus qu'on lui offre de le contacter durant la période de sevrage. Environ

20% des fumeurs rencontrés en consultation ont ce niveau de motivation à renoncer au tabac.

Conclusion

Les effets de l'usage du tabac sur la santé buccodentaire devraient être une préoccupation quotidienne de l'équipe dentaire. En identifiant tous les fumeurs parmi la clientèle qui consulte en cabinet dentaire, en personnalisant les effets du tabac sur la santé des fumeurs, en s'informant de l'intention de cesser de fumer, en discutant des avantages et inconvénients liés à l'abandon du tabac, de même que des stratégies que le fumeur utilisera lorsqu'il cessera de fumer et en présentant les ressources disponibles incluant la pharmacothérapie, l'hygiéniste dentaire s'assure ainsi de bien remplir son rôle de prévention des maladies buccodentaires. Ces quelques minutes de discussion non moralisatrice et empathique permettront à nombre de fumeurs de prendre la décision de cesser de fumer et de persévérer une fois devenus ex-fumeurs.

Nouveau nez

Par **Michel Legault**

Un nez électronique pourrait aider à détecter les infections en milieu hospitalier. Il s'agit d'une machine – de la dimension d'un gros ordinateur de bureau – qui analyse la signature chimique des gaz. On l'utilise dans le domaine alimentaire pour déceler les microbes susceptibles de gâter une récolte. Son plus grand avantage est sa rapidité: on obtient un résultat en 15 minutes, alors qu'en milieu hospitalier il faut actuellement deux ou trois jours pour repérer les bactéries *S. aureus* résistantes. C'est pourquoi l'on cherche des solutions de rechange. David Morgan (de l'Université de Warwick, en Angleterre) a fait « sentir » au nez électronique 150 échantillons provenant de patients infectés. L'appareil a prouvé qu'il avait du pif, analysant correctement 96 % d'entre eux en 15 minutes chaque fois. Il lui reste maintenant à détecter les souches résistantes aux antibiotiques.

Source: L'actualité, 15 novembre 2005, page 98

Texte reproduit avec autorisation.