

Accompagner l'arrêt du tabac chez les personnes vivant avec un handicap psychique

TABAC ET HANDICAP PSYCHIQUE : DE QUOI PARLE-T-ON ?



Alors qu'en France, la consommation de tabac en population générale connaît une diminution continue, depuis les années 90, **les personnes fumeuses atteintes de troubles psychiques fument toujours autant** (entre 55% et 95 % versus 30 % en population générale) [1].

TROUBLES PSYCHIQUES

Ils correspondent à une **altération du bien-être mental et du fonctionnement psychologique**, se traduisant par une souffrance ou une difficulté d'adaptation aux situations de la vie quotidienne.

TRADUCTION !

Ils regroupent l'ensemble des troubles mentaux diagnostiqués, tels que :

- ☒ les psychoses (schizophrénie...),
- ☒ les troubles de l'humeur (dépression, bipolarité...)
- ☒ les troubles anxieux, obsessionnels et d'autres catégories (troubles de la personnalité, troubles alimentaires, etc.) [2].



CE QUE LA LITTÉRATURE NOUS APPREND



UNE MOTIVATION BIEN RÉELLE...

Les fumeurs souffrant de troubles psychiques semblent aussi motivés que les autres à arrêter de fumer. Une revue de la littérature [3] suggère que **la motivation à l'arrêt du tabac est aussi forte chez les fumeurs souffrant de troubles psychiques que chez les autres**, des différences étant toutefois observées selon le type de troubles.



... MAIS UN SEVRAGE PLUS DIFFICILE



Les substituts nicotiniques peuvent provoquer des **effets indésirables, en interaction avec les médicaments traitant les troubles psychiques**. Les **symptômes de manque** sont plus marqués avec des taux de réussite de l'arrêt du tabac plus faibles qu'en population générale.

DES CAMPAGNES DE PRÉVENTION ET DES INTERVENTIONS INADAPTÉES

Les campagnes et les outils de prévention ne sont pas adaptés à ce public. Pendant longtemps, il a été perçu comme éloigné de la problématique tabagique (« *C'est le seul plaisir qu'il leur reste* »). De plus, la **tolérance fréquente de l'usage dans certains établissements sacralise ou banalise la consommation**.



DES FAUSSES CROYANCES



Une croyance ancrée est que l'arrêt du tabac pourrait aggraver les symptômes des personnes souffrant d'un trouble psychique. La littérature scientifique révèle, à l'inverse, que **les niveaux de stress, de dépression et d'anxiété sont plus bas après l'arrêt du tabac, quelle que soit la population** [4].

Sources :

1. Leplège Alain. Addiction tabagique et ses conséquences en psychiatrie, résultats préliminaires d'un contrat d'amorçage pour préparer une étude interventionnelle de lutte contre le tabagisme. Paris, 6ème rendez-vous de l'IRSP « De la représentation du tabagisme jusqu'aux pratiques / stratégies de sevrage », 9 novembre 2021. Paris : IRSP, 2021, 18 p. En ligne : https://irsp.net/wp-content/uploads/2022/05/A-LEPLEGE_ADDICTION-TABAGIQUE.pdf
2. Qu'appelle-t-on bonne santé mentale et troubles psychiques [Page internet]. Paris : Assurance maladie, 2025. En ligne : <https://www.ameli.fr/assure/sante/jeunes-16-25-ans/souffrance-psychique/definition>
3. Siru R, Hulse GK, Tait RJ. Assessing motivation to quit smoking in people with mental illness: A review. Addiction. 2009;104(5):719-33
4. Taylor G, McNeill A, Girling A, Farley A, Lindson-Hawley N, Aveyard P. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis [published correction appears in BMJ. 2014;348:g2216].



Il existe **peu de programmes de prévention du tabagisme auprès de personnes vivant avec un handicap** [5]... et encore moins qui ont fait l'objet d'une évaluation rigoureuse, notamment en français... En revanche, **des expérimentations, basées sur une démarche de promotion de la santé, sont inspirantes** ! [6]

Suivons Rosalie dans sa démarche d'arrêt du tabac

Rosalie est une personne vivant avec un handicap psychique, elle vit au foyer de vie *Les Tilleuls*. Cette année, l'aide à l'arrêt du tabac est inscrite dans le projet d'établissement, tous les professionnels sont impliqués.

PRINCIPES

Former les professionnels et travailler sur leurs représentations

- **Démystifier les croyances** des professionnels et les "bienfaits" perçus du tabac
- **S'adapter** au statut de "lieux de vie sans tabac"

Anticiper la demande d'aide ou de soin concernant la consommation de tabac

- Cette demande n'apparaît presque jamais de manière explicite
- L'arrêt du tabac s'inscrit dans une **démarche de santé globale**

S'appuyer sur une approche de réduction des risques et des dommages

- Le premier objectif n'est **pas forcément le sevrage** mais **l'information sur les risques et les alternatives à mettre en place moins nocives** : vape, réduction progressive du nombre de cigarettes par jour...

Mettre en place à la fois un accompagnement individuel et collectif

- Des **rencontres régulières**
- **Ouvertes à tous** et pas seulement aux fumeurs
- Axées sur le développement du **sentiment d'efficacité personnelle** et **valorisant la personne**

Créer un environnement propice

- **Limiter le tabagisme dans les lieux d'accueil** tout en respectant les usagers
- Mettre à disposition des **supports d'information adaptés** pour une bonne compréhension de tous

ACTIONS

Tous les professionnels du Foyer des Tilleuls vont être sensibilisés à la question du tabac

Rosalie rencontre régulièrement son éducateur, Jean-Charles, pour parler de son quotidien... Un jour, il aborde avec elle la question du tabac.

Jean-Charles propose à Rosalie, dans un premier temps, de réduire sa consommation de tabac.

Jean-Charles invite Rosalie à intégrer un groupe de fumeurs et d'anciens fumeurs. Elle trouve de nouveaux compagnons de route avec qui partager ses victoires, les difficultés rencontrées et les astuces pour les surmonter.

Rosalie et son groupe ont arpenté le foyer des Tilleuls pour afficher, sur les zones « fumeurs » et « non-fumeurs », des pancartes illustrées et faciles à lire et à comprendre. Des moments très riches en échanges et actifs !

APPLICATIONS

Non, la cigarette n'aide pas à mieux aller dans sa tête ; non, ce n'est pas l'un des seuls plaisirs restants ; il existe d'autres moyens pour créer du lien social...

« Tu fumes Rosalie ? Est-ce que tu as déjà envisager d'arrêter ? Tu sais que si tu le souhaites, au foyer, on peut t'aider. »

*« Et si tu essayais de fumer la 1^{ère} cigarette de la journée un peu plus tard que d'habitude ? »
« Tope-la ! » répond Rosalie.
Elle est contente ! Ce défi va lui permettre d'être fière d'elle.*

Rosalie a une idée : « Et si on invitait les professionnels du foyer dans le groupe ? Ils sont tout autant concernés par la question du tabac. Je sais que certains fument. »

Rosalie a encore une idée qu'elle partage au groupe : « Et si on construisait un présentoir pour mettre à disposition de tous, des documents pour les informer sur le tabac ? »

EN RÉSUMÉ

En déployant des **accompagnements adaptés, individualisés et sur le long terme**, basés sur la **réduction des risques** et des **outils de communication inclusifs**, il est possible d'autonomiser les personnes vivant avec un handicap de transformer durablement leur santé.

Alors, en route pour un mois sans tabac plus inclusif 🖐️

Source :

5. Geurts Hélène. Tabagisme & handicap : scoping revue. Caen : Réseau de services pour une vie autonome, 2024, 27 p. En ligne : <https://rsva.fr/wp-content/uploads/2024/11/Scoping-revue-Tabagisme-Handicap.pdf>

6. TABACAP : prévention du tabagisme auprès des personnes en situation de handicap par le développement de leurs compétences psychosociales [Page internet]. Aubervilliers : Fédération Promotion Santé, 2022. En ligne : <https://www.federation-promotion-sante.org/actualites-generales/tabacap-prevention-du-tabagisme-aupres-des-personnes-en-situation-de-handicap-par-le-developpement-de-leurs-competences-psychosociales>