



## Ensemble, passons à l'action!

par **Marise Tétrault**, inh., M.A. (communication et santé), coordonnatrice du développement professionnel, OPIQ.  
Avec la collaboration de **Claire Jutras**, médecin-conseil, M.D., M. Sc., CSPQ, Direction de santé publique,  
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides.

**A**vec l'arrivée de la nouvelle année, vos patients prendront peut-être la résolution de cesser de fumer. Profitez donc de ce marqueur temporel que représente le début d'une nouvelle année pour les aider à convertir une simple **idée** en une **tentative** de cesser de fumer ou encore mieux, à en faire une **réussite**.

### Comment puis-je aider mon patient?

C'est simple, il suffit d'aborder **systematiquement** le sujet du tabac lors de vos rencontres cliniques. À cet égard, nous vous invitons à lire l'article de D<sup>re</sup> Jutras en [page 8](#).

Demander à un patient s'il fume et le noter au dossier prend 30 secondes, alors que l'encourager à essayer d'arrêter, lui offrir votre soutien, le guider et l'assister vers les ressources et les services offerts prend à peine 3 minutes.

### Et si vous aviez plus d'influence que vous ne le pensez?

Saviez-vous que dans plus de 40 % des cas<sup>1</sup>, la décision de consulter une ressource spécialisée comme un conseiller d'un centre d'abandon du tabagisme ou de la *Ligne J'Arrête* est influencée par la référence d'un professionnel?

Quand on sait que le counseling double les chances de réussir, votre intervention peut contribuer à ce qu'une tentative se traduise en succès.

Claire Jutras, médecin-conseil, M.D., M. Sc., CSPQ.

<sup>1</sup> Sondage Léger-Marketing, 2010.

Pour en savoir plus, consultez le cube à outils [Abandon du tabagisme](#). C'est une excellente source d'informations et de ressources pour vous, votre équipe ou vos patients. Vous y trouverez, entre autres :

- une liste exhaustive de ressources ([Défi J'arrête, j'y gagne!](#), [centres d'abandon du tabagisme](#), [Famille sans fumée](#), etc.) [pour tous](#) ou [spécifique à la personne vivant avec une maladie cardiorespiratoire](#);
- de l'information relative aux approches éprouvées par la recherche, comme l'[intervention minimale \(< 3 minutes\) ou brève \(3 à 10 minutes\)](#) et la [technique des 5 «A»](#), lesquelles peuvent être adaptées à votre pratique professionnelle.

### L'efficacité de l'appel proactif

Un appel proactif, c'est-à-dire un appel fait par le conseiller d'un centre d'abandon du tabagisme suite à une référence, est plus efficace que le fait de demander au patient d'appeler lui-même pour prendre rendez-vous (appel réactif). Communiquez avec le conseiller de votre centre d'abandon du tabagisme ou de la *Ligne J'Arrête* afin de convenir d'un corridor de services et des modalités pour diriger un patient (transmission des coordonnées du patient par téléphone, par télécopieur, sur un formulaire par courrier interne).

Claire Jutras, médecin-conseil, M.D., M. Sc., CSPQ.

**Psst!** N'oubliez pas que le prochain [Défi J'arrête, j'y gagne](#), qui invite les fumeurs prêts à arrêter de fumer à passer à l'action, se tiendra du **6 février au 19 mars 2017**. Voyez-y une excellente occasion d'encourager vos patients fumeurs à relever avec brio le défi de vivre sans tabac.

Bonnes discussions et bon défi à tous les fumeurs!

