



# TABADO



**Association Addictions France** propose :

- un **accompagnement médico-psycho-social** continu et global des personnes
- de nombreuses actions de **prévention** en direction de publics variés
- Des **formations** certifiantes à destination des professionnels
- Des actions de **plaidoyer** afin de faire évoluer les opinions et la législation.

- Une association reconnue d'utilité publique
- Fondée en **1872** par Louis Pasteur et Claude Bernard
- Au service des personnes touchées par des conduites addictives et leur entourage
- L'association est agréée d'éducation populaire et association éducative complémentaire de l'Enseignement public.



Déploiement porté par  
Addictions France  
depuis 2019-2020

12 départements  
15 établissements  
5700 jeunes

## Les bénéficiaires 2022-2023

**Etablissements Rectorats**  
Lycée des métiers du bois et de  
l'habitat Aubin (12)  
Lycée A. Einstein (30)  
Lycée G. Freche (34)  
Lycée Champollion (34)  
Lycée L'Arrouza (65)  
Lycée Labordebasse (81)  
Lycée Norman Foster (82)

**Etablissement privé**  
Lycée Sacré Cœur (48)  
Lycée Saint Joseph (48)

**CFA**  
CFA de Foix (09)  
CFA Agricole de l'Aude (11)  
CFA de Pavie (32)  
CFA de Montauban (82)

**EPIDE**  
EPIDE (31)

**Etablissements DRAAF**  
MFR de Terrou (46)

# Objectif :

Programme pour aider les fumeurs à **arrêter** ou à **diminuer** leur consommation de tabac à travers des séances collectives et individuelles.



## À Savoir :

- ✓ Gratuité du programme
- ✓ Remise gratuite de substituts nicotiques si besoin
- ✓ Pendant les heures de cours
- ✓ Parents non informés du statut tabagique ou autres consommations de l'élève
- ✓ Possibilité d'aborder d'autres thématiques que le tabac avec le tabacologue
- ✓ Basé sur le collectif et l'individuel pour renforcer l'adhésion

## Jeu entre établissements pour :

- Renforcer la dynamique au sein de l'établissement,
- Motiver les élèves à s'inscrire.

## Comment gagner des points :

- Participer au programme (rendez-vous individuel ou atelier motivationnel).
- En soutenant Tabado ( lors qu'un professeur parle du tabac dans un cours)
- En jouant collectif

PLUS VOUS SEREZ NOMBREUX A VOUS MOTIVER ENSEMBLE, PLUS VOTRE ETABLISSEMENT AURA DE CHANCE DE GAGNER

## Qu'est ce qu'on gagne ?

Tous les établissements ayant participé au championnat	1 plaque de participation
Les champions régionaux	Enveloppe en 500 et 1000€ pour des équipements sportifs ou de loisirs
Le champion national	Enveloppe de 10 000€ pour l'organisation d'une journée autour du sport pour l'établissement gagnant

# LES ÉTAPES

- Sensibilisation / Présentation
- Inscription aux ateliers
- Rendez-vous individuel (minimum 1)
- Plusieurs ateliers de soutien et suivi individualisé (minimum 2)



# MISE EN PLACE DU PARTENARIAT

- Prise de contact établissement
- Présentation du projet à l'établissement partenaire en amont
- Formaliser le partenariat
- Programmer le calendrier d'intervention
- Transmission lettre d'information

Sous forme de stands et/ou de sensibilisations en classe.

Objectif : présenter TABADO et recruter les jeunes fumeurs intéressés, créer une discussion autour du tabac à visée préventive pour les non-fumeurs

*Exemple de séance :*

- *Présentation rapide de l'intervenant*
- *Débat/quiz sur le tabac/la chicha/le cannabis et les idées reçues*
- *Présentation du programme TABADO*
- *Recueil des inscriptions*



TABADO accompagne ton établissement dans l'arrêt du tabac !

### Teste tes connaissances grâce au quiz Tabado !

- |   |  |
|---|--|
| 1. Dès les premières heures d'arrêt du tabac, on note des effets positifs sur la santé. | 4. Quand on a arrêté de fumer pendant un mois, on a 5 fois plus de chances d'arrêter complètement.                                 |
| <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux                             | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux  |
| 2. La nicotine n'est présente que dans les cigarettes.                                  | 5. Si j'arrête de fumer, je peux économiser jusqu'à 2400€ par an.  |
| <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux                             | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux  |
| 3. Fumer la chicha de temps en temps ne fait pas de moi un fumeur.                      | 6. Il existe un programme dans mon établissement scolaire qui me permet de consulter un professionnel de tabacologie gratuitement. |
| <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux                             | <input type="checkbox"/> vrai <input type="checkbox"/> faux  |

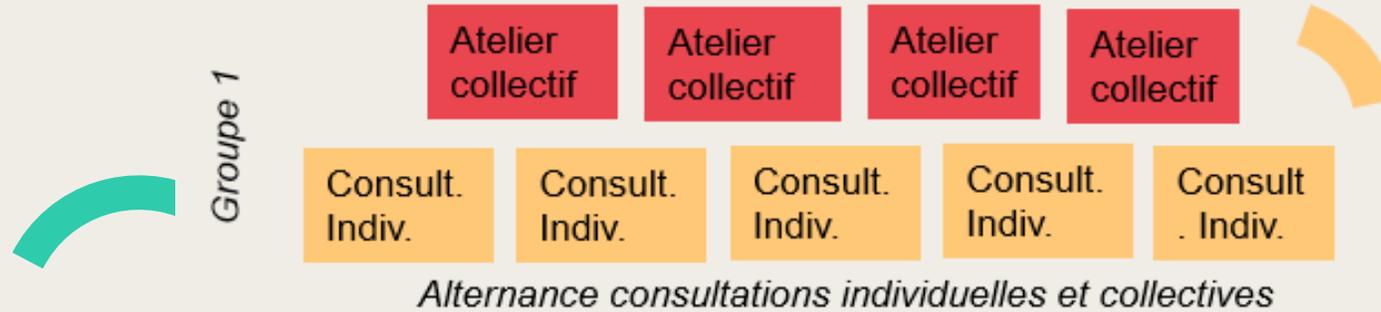


Les résultats du quiz sont disponibles sur le Stand Tabado aujourd'hui !



Un accompagnement basé sur l'alternance individuel/collectif.

Le professionnel assurant le programme est formé à l'animation collective et aux bases en tabacologie.



**Objectifs :**

- Renforcer la motivation au changement
- Soutenir l'arrêt/la diminution et prévenir les rechutes
- Favoriser l'entraide entre les jeunes

**Contenu :**

- Les méthodes d'aide à l'arrêt
- Les avantages/les inconvénients à l'arrêt
- La gestion du stress/des émotions
- Fil rouge de l'échelle motivationnelle





# ENTRETIENS INDIVIDUELS

- Consultations assurées par l'infirmier
- Sont proposées à l'issue de chaque atelier motivationnel pour individualiser le suivi
- Possibilité d'une prescription de TNS en fonction du projet
- Peuvent évoluer sur un suivi CJCA



## ➤ OBJECTIFS

- Personnaliser l'accompagnement en fonction du type de consommation, du contexte personnel, émotionnel,...
- Renforcer le lien de confiance
- Bilan et historique des consommations (tabac, alcool cannabis,...)
- Travail sur le projet de « défume » (réduction, sevrage, TNS, CE,...)
- Fixer des objectifs pour le prochain entretien
- Basés sur les techniques de l'EM

## Le dossier simplifié de tabacologie

**CONSULTATION EN TABACOLOGIE**  
PROGRAMME TABADO  
2020-2021

NOM : \_\_\_\_\_  
Prénoms : \_\_\_\_\_  
Établissement scolaire : \_\_\_\_\_  
Classe : \_\_\_\_\_  
Contact téléphonique et/ou mail : \_\_\_\_\_  
Nom du professionnel assurant le suivi et contact : \_\_\_\_\_

Dossier construit sur la base du Dossier validé par la Société Française de Tabacologie « Consultation de tabacologie »

Addictions France Occitanie - Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie et Alcoologie  
occitanie@addictions-france.org  
04-99-77-10-77

**CONSULTATION INITIALE :**  
Date : .../.../...

**SONDAGE PERSONNELLES :**

1. Date de naissance : .../.../...
2. Sexe : H / F
3. Motifs de vie du jeune (alimentation, activités physiques, loisirs, centres d'intérêts, etc) : \_\_\_\_\_
4. Antécédents personnels et/ou familiaux « traitements en cours du jeune » : \_\_\_\_\_
5. Quel est l'environnement fumeur du jeune (fumeurs à l'intérieur de l'habitation, autres fumeurs dans le foyer, ... ?) : \_\_\_\_\_

**BILAN TABACOLOGIQUE**

6. Consommation des produits (à cocher) « quantité » « fréquence »

<input type="checkbox"/> Tabac moulu	<input type="checkbox"/> Tabac total
<input type="checkbox"/> Tabac industriel	<input type="checkbox"/> Cigarette
<input type="checkbox"/> Cigarette	<input type="checkbox"/> Cigarette de poche
<input type="checkbox"/> Cigarette électronique	<input type="checkbox"/> Autres produits

**HISTOIRE AVEC LE TABAC**

Depuis quel âge fumes tu le tabac ? \_\_\_\_\_  
Le jeune a-t-il déjà essayé d'arrêter de fumer ? Oui/Non  
Si oui, combien de fois et t'il fait des tentatives (après) ? \_\_\_\_\_  
De quelle manière ? \_\_\_\_\_

**PROJET INDIVIDUEL**

Quel est la demande du jeune concernant le tabac ?

- Je souhaite arrêter de fumer complètement
- Je souhaite réduire ma consommation de tabac
- Je souhaite simplement obtenir des renseignements sur le sevrage tabacologique
- Je veux arrêter de fumer, j'ai besoin d'aide pour motiver l'arrêt.
- Autre : \_\_\_\_\_

# LES OUTILS DE L'ENTRETIEN INDIVIDUEL

## CONSULTATION EN TABACOLOGIE

NOM : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_

Addictions France Occitanie - Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie et Alcoologie

[occitanie@addictions-france.org](mailto:occitanie@addictions-france.org)  
04-99-77-10-77



## Le livret individuel jeunes

Voici les éléments pour te rappeler ce que nous avons évoqué :

1 <sup>e</sup> Séance	2 <sup>e</sup> Séance
Date : _____	Date : _____
Testeur CO : _____	Testeur CO : _____
Nombre de cigarettes fumées/jour	Nombre de cigarettes fumées/jour
TSN remis : _____	TSN remis : _____
Commentaires : _____	Commentaires : _____

3 <sup>e</sup> Séance	4 <sup>e</sup> Séance
Date : _____	Date : _____
Testeur CO : _____	Testeur CO : _____
Nombre de cigarettes fumées/jour	Nombre de cigarettes fumées/jour
TSN remis : _____	TSN remis : _____
Commentaires : _____	Commentaires : _____

Evalue ta motivation à l'arrêt du tabac avec l'échelle ci-dessous :

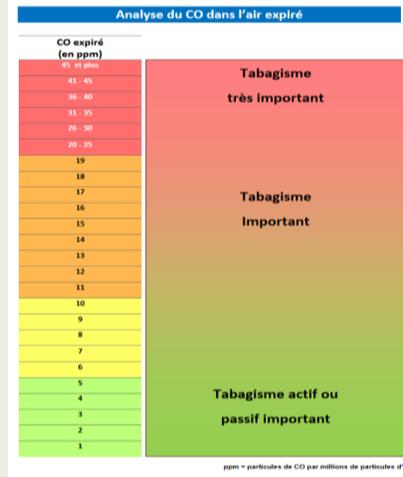


L'application Kwit

Grâce à TABADO, télécharge gratuitement l'application **Kwit** et bénéficie de conseils pour arrêter ou diminuer ta consommation de tabac. Tu verras aussi l'argent économisé, les bénéfices pour ta santé, ... N'oublie pas t'entrer le code TABADO2020 pour bénéficier de toutes les options.



## Le Testeur CO





# Ateliers motivationnels

1. Séance n\*1 : Atelier de cohésion / connaissances tabac
2. Séance n\*2: Contextualisation des consommations
3. Séance n\*3 : Balance décisionnelle lors d'un arrêt
4. Séance n\*4 : Les différentes méthodes pour l'arrêt

# 1/ Atelier de cohésion et évaluation des connaissances

- Définition des règles du groupe
- Rappel du projet
- Info/Intox tabac
- Apport de connaissances associées/ travail autour des représentations
- Evaluation de ses propres consommations/ Evaluation de la dépendance
- Accès entretiens individuels ou stands



## Testez vos connaissances sur le tabac



- 1: La fumée de tabac contient plus de 4000 produits chimiques, dont plus de 60 cancérogènes?  
 2: Chaque année en France, 30.000 personnes meurent du tabagisme?  
 3: Fumer du tabac à rouler est moins dangereux pour la santé que les cigarettes industrielles?  
 4: Il est moins dangereux de fumer un joint qu'une cigarette?  
 5: Fumer 1 à 4 cigarettes par jour n'a pas de conséquence sur la santé?  
 6: Le tabagisme durant une grossesse n'a pas d'incidence sur le développement du bébé?  
 7: Dès le premier jour d'arrêt du tabac on note des effets positifs sur la santé?  
 8: Il est possible d'arrêter de fumer sans prendre au moins 10 Kg?  
 9: Environ 75% des jeunes de 17 ans fument tous les jours?  
 10: Il est difficile de refuser une cigarette offerte par un(e) ami(e)?  
 11: C'est facile d'arrêter de fumer?  
 12: Le sigle CJC signifie: Consultations jeunes consommateurs, et cela existe en Lozère?

Vrai	Faux
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Questionnaire d'évaluation de la dépendance au tabac

Question	Réponse	Score
1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	- dans les 5 minutes	3
	- de 6 à 30 minutes	2
	- de 31 à 60 minutes	1
	- après 60 minutes	0
2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	- oui	1
	- non	0
3. A quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?	- la première	1
	- une autre	0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	- 10 ou moins	0
	- 11-20	1
	- 21-30	2
	- 31 ou plus	3
5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu en début de matinée que l'après-midi ?	- oui	1
	- non	0
6. Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?	- oui	1
	- non	0
TOTAL		.../10

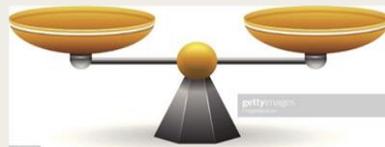
En fonction du résultat au test de Fagerström, deux cas de figure se présentent :  
 1- Score de 5 ou plus, commencer avec les patchs nicotiques 21 mg/24h  
 2- Score inférieur à 5, commencer avec les patchs nicotiques 14 mg/24h





- Retour sur la séance précédente
- Partage d'expériences sur le temps passé depuis la dernière séance
- La balance décisionnelle
- Permet d'exprimer et d'échanger en collectif sur les motivations au changements ainsi que les freins à l'arrêt
- Les bénéfices à l'arrêt

## Avantages et inconvénients à fumer



<u>Avantages</u>	<u>Inconvénients</u>
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

## Avantages et inconvénients à arrêter de fumer



<u>Avantages</u>	<u>Inconvénients</u>
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

### ARRÊTER DE FUMER

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC JOUR APRÈS JOUR

© HCL - DMC - PAO : TP - 06/22

# 4/ Les différentes méthodes pour l'arrêt

## Substituts nicotiques :

- Patch
- Gomme à mâcher
- Bonbons à sucer ou à croquer
- Spray
- Inhalateur ( non rembourser)



## Cigarette électronique :



## Les méthodes alternatives :

- Relaxation
- Sport
- Exercices de respiration
- Acupuncture
- Hypnose
- .....

# DERNIÈRE SÉANCE/ CLÔTURE DU PROGRAMME

## ET APRÈS TABADO ?

- Présentation des dispositifs de soins, des applications d'aide à l'arrêt, tabac info services, ...
- Orientation vers les CSAPA et les CJC en fonction des comptes-rendus des entretiens individuels