

Tabagisme et grossesse: les faits



Risques du tabagisme

**Etudes épidémiologiques
(description des habitudes
tabagiques)**

Etudes des comportements

Risques du tabagisme sur la grossesse

■ Pathologies	Risque relatif
■ GEU	1,5 à 3
■ Avortement spontané	1,5 à 3
■ RCIU	
■ Accouchement prématuré	1,5
■ Rupture prématurée des membranes	2 à 3
■ Insertion basse du placenta	2 à 3
■ Hématome placentaire	1,5
■ Infections urinaires	2,6

Risque du tabagisme sur l'enfant

- Abaissement du poids de naissance en tenant compte de la date d'accouchement
- Mortalité périnatale augmentée
- 2/3 des morts subites liées au tabagisme maternel
- Infections bronchiques et asthme
- Infections de l'oreille moyenne

Risque du tabagisme sur l'enfant

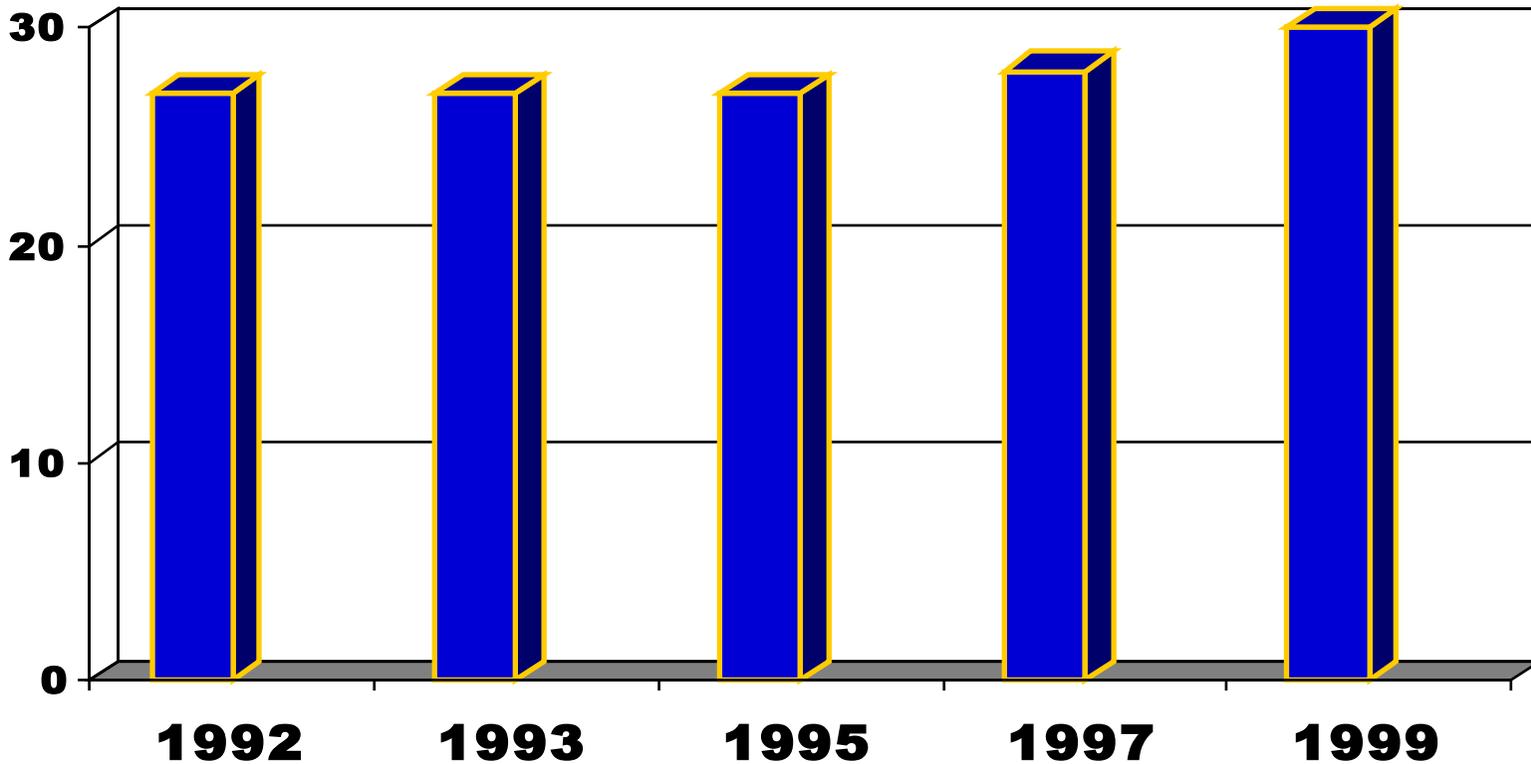
- Abaissement du poids de naissance en tenant compte de la date d'accouchement

*Tabagisme passif ou 5 cig/jour	100g.
*De 6 à 20 cig/j:	150 à 300 g.
*Plus de 20 cig/j:	458 g.

Risque du tabagisme sur l'enfant

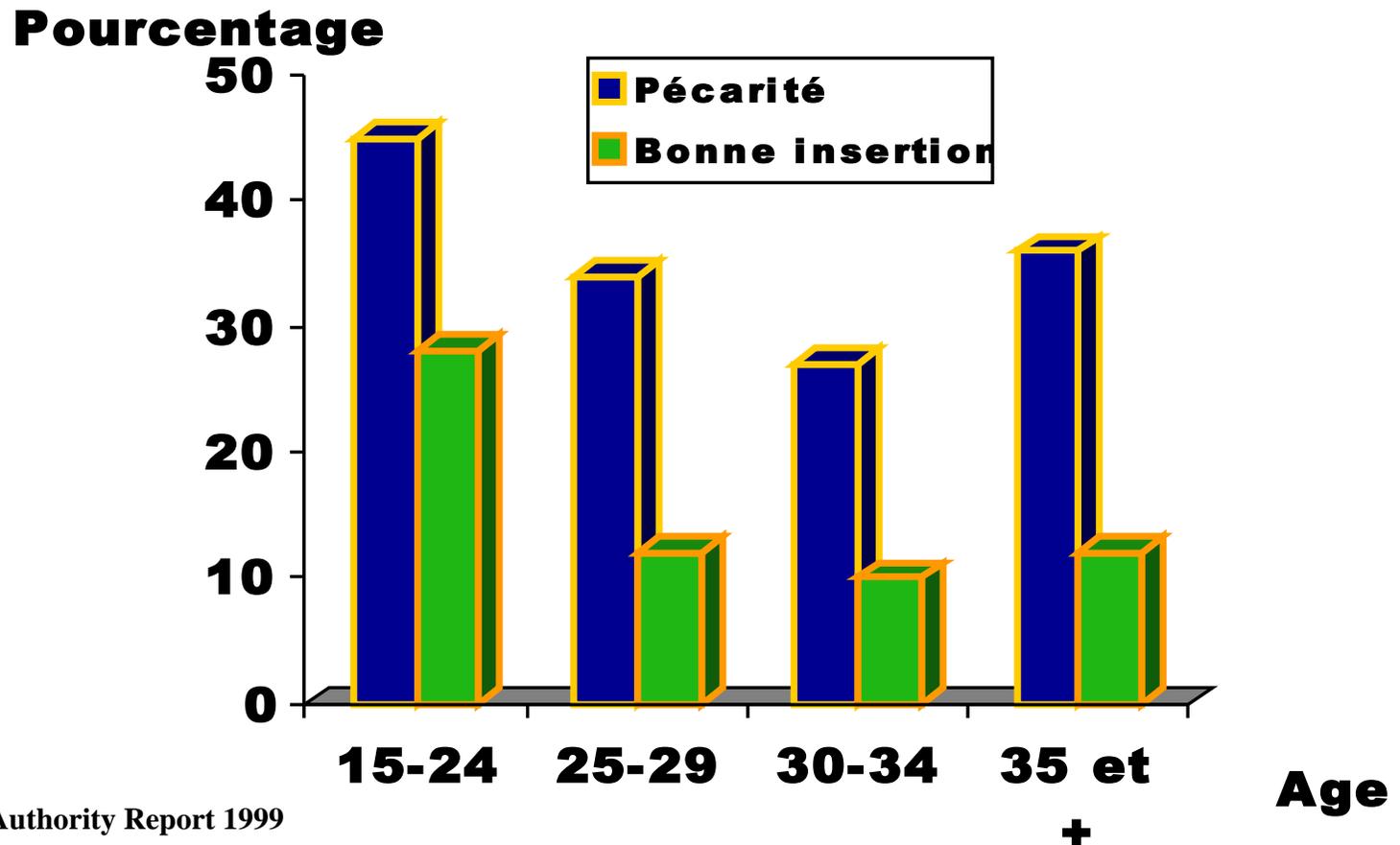
- Retard du développement cérébral
- Limitation de la croissance du cerveau antérieur
- Altération des voies de transmission cholinergiques et catécholaminergiques
- Gliose des cellules nerveuses
 - **Mécanismes:** CO, Nicotine → Hypoxie: chute de 10 mm Hg
 - Hémorragies intraventriculaires
 - Altération du fonctionnement des synapses
 - Arrêt des processus de mitoses
 - **Conséquences:**
 - Le retard du développement intellectuel
 - Les troubles de l'humeur: hyperactivité

Prévalence du tabagisme chez les femmes enceintes



Health Education Authority Report 1999

Prévalence du tabagisme en fonction de l'âge et des facteurs socio-économiques



Prévalence du tabagisme en fonction des facteurs socio-économiques

Pourcentage de fumeuses

Classe sociale	élevée:	8%	basse:	45%
Qualité de logement	bon	18%	médiocre	51%
Education	<16 ans:	15%	>15 ans	34%
Statut marital	avec partenaire:	17%	seule	48%
Nombre d'enfants	0 à 1:	23%	3 et 4	45%
Age	15 à 24 ans:	42%	35 et +	21%

L'addition des 2 facteurs quels qu'ils soient doublent le pourcentage de fumeuses.

Qui sont ces femmes enceintes qui fument?

- Etude portant sur 1372 femmes enceintes (Ershoff D)
- À âge (24 à 25 ans) et niveau d'étude (entre 11, 5 et 12,1 ans) identiques

Facteurs	Pas d'intention d'arrêter	Intention d'arrêter
Primipare	35,7%	43,9%
Couverture sociale suffisante	26,5%	62,4%
C. au cours du 1er trimestre	53,5%	62,4%
n. cig/j	21,8	17,6
D'ici le lever et la première cigarette < 5 min.	72,4%	58,7%
Age de début du tabagisme	14,7 ans	15,6 ans
N. de personnes fumant dans l'entourage	3,3	3.

Qui sont ces femmes enceintes qui fument?

- Etude portant sur 1372 femmes enceintes (Ershoff D)
- À âge (24 à 25 ans) et niveau d'étude (entre 11, 5 et 12,1 ans) identiques

	Pas d'intention d'arrêt,	Intention d'arrêt
Décision d'arrêter de fumer	33,7%	81,3%
Connaissance des risques pour l'enfant	47,6	71,0
Connaissances des risques pour la grossesse	61,9%	80,7%

Qui sont ces femmes enceintes qui fument?

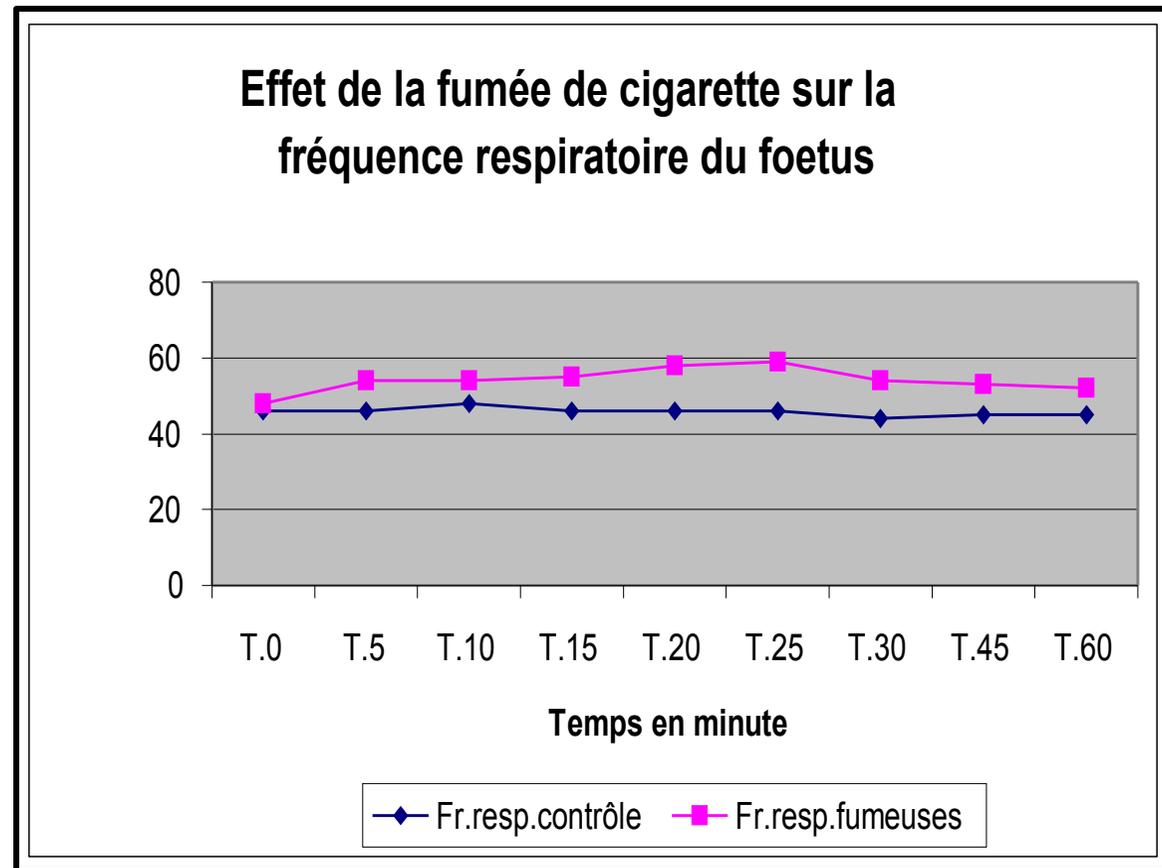
Facteurs comportementaux

<u>Facteurs</u>	<u>Pas d'intention d'arrêter</u>	<u>Intention d'arrêter</u>
Confiance en elle-même	9,5%	32,7%
Estime pouvoir être aidées	54,0%	72,6%
Antéc. d'pression	43,3%	35,3
Humeur d'pressive actuelle	10,2	7,4
Décision d'arrêter	33,7%	81,3%

Diagram illustrating the comparison between the two groups for the factors: Antéc. d'pression and Humeur d'pressive actuelle. A box labeled *n.s.* (not significant) is positioned between the two columns, with double-headed arrows pointing to the respective data points, indicating that the difference between the two groups for these factors is not statistically significant.

Incidence du tabac sur le rythme cardiaque du fœtus

Une cigarette fumée augmente le rythme cardiaque du fœtus, pendant plus d'une heure.



Qui sont ces femmes enceintes qui fument?

- Après analyse factorielle on classe les facteurs suivants:
 - 1. Confiance en soi: **comportement**
 - 2. Couverture des frais médicaux: **facteur économique**
 - 3. Connaissance des risques: **cognition**
 - 4. Consommation de cigarette: **addiction**

Tabagisme et grossesse: les changements de comportements



Les types d'interventions et leur évaluation

Le changement de comportement

Les supports et les techniques

Interventions auprès des femmes enceintes

- Types d'intervention:
 - Conseil minimum
 - Ask, Advise, Assist, Assess, Arrange
 - Entretien motivationnel
 - Thérapie comportementale individuelle ou en groupe
 - Substituts nicotiques

Interventions auprès des femmes enceintes

Types d'intervention:

Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange

- Définition des termes:

Ask=	Conseil minimum
Advise =	Explication des risques du tabagisme et de bienfaits de l'arrêt
Assess=	Que pense la femme enceinte de votre explication?
Assist=	Mise en place d'un stratégie
Arrange=	Organisation du suivi, prévention de la rechute post partum.

Interventions auprès des femmes enceintes

■ Types d'intervention:

■ Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange

- Description

| **Arrange= Organisation du suivi, prévention de la rechute post partum.**

✦ Valoriser le sevrage à chaque visite

✦ Si quelques rechutes: ne pas minimiser, ne pas culpabiliser, mais valoriser les moments d'abstinence

✦ Commencer à faire progresser le processus de changement pour éviter la rechute post partum

Interventions auprès des femmes enceintes

■ Types d'intervention:

■ Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange

- Description

| **Assist=** Mise en place d'une stratégie

🌸 Fixer le jour d'arrêt

🌸 Explorer les habitudes tabagiques par questionnaires et chercher des alternatives

🌸 Rechercher les renforcements positifs adaptés à la patiente

🌸 Prescrire les substituts nicotiques

🌸 Informer sur les symptômes de sevrage et les moyens d'y faire face

Interventions auprès des femmes enceintes

Types d'intervention:

Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange

- Description

- | **Assess=** Que pense la femme enceinte de votre explication?

- | **Moment clé pour déterminer si la femme enceinte est convaincue de votre recommandation.**

- ✱ Elle est intéressée: mise place de la stratégie (Assist et Arrange)

- ✱ Elle a des incertitudes par rapport au sevrage (techniques que l'on peut utiliser)

- ✱ Elle n'est pas intéressée par le sevrage

- Que faire? Parler de la réduction des risques

Interventions auprès des femmes enceintes

■ Types d'intervention:

■ **Si la patiente a des incertitudes par rapport au sevrage, que faire?**

- * **Rechercher les aspects positifs et les aspects négatifs du tabagisme**
- * **Rechercher les aspects négatifs et positifs du sevrage**
- * **Discuter la pertinence des pensées automatiques**

Interventions auprès des femmes enceintes

Types d'intervention:

Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange

- Description des étapes

| Advise = Explication des risques du tabagisme et de bienfaits de l'arrêt:

- Personnalisée, courte, objective
- Peut être faite en groupe, car moins culpabilisante
- Doit insister sur les bénéfices d'un arrêt le plus tôt possible
- Ne doit pas dépasser 4 à 6 minutes
- *Advising: isolé, » c'est vouloir écoper le Titanic avec une petite cuillère » Jenkinson*

Interventions auprès des femmes enceintes

- Types d'intervention:
 - Conseil minimum
 - Est ce que vous fumez?
 - Si oui
 - Aimeriez-vous arrêter?
 - Si oui, Quand,
 - Si non, Voici un document à lire

Interventions auprès des femmes enceintes

■ Types d'intervention:

■ Conseil minimum

■ Avantage:

- | existence, court, peut être répété

■ Inconvénients:

- | La femme enceinte s'est déjà posé des questions

- | Elle attend autre chose qu'une brochure

Interventions auprès des femmes enceintes

- Indications du type d'intervention
- Evaluation des interventions
 - Pendant la grossesse
 - Après l'accouchement
 - Au moment de l'allaitement

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: le changement

- Techniques:
 - Balance avantages et inconvénients
 - Discussion des pensées automatiques
 - Entretien motivationnel
 - Analyse fonctionnelle
 - Résolution de problème
 - Fiche de Beck

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: le changement

- Il s'appuie sur les modèles de l'apprentissage:
 - Conditionnement
 - Renforcement
 - Imitation
 - Selon un processus où la personne, l'environnement et son comportement sont en interaction permanente

Application dans le domaine de l'éducation pour la santé

Application dans le domaine thérapeutique:

C'est en fonction des conséquences positives réelles ou imaginaires perçues que l'individu accepte de changer son comportement

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: le changement

<i>Modèle cognitif</i>	<i>Analogie informatique</i>
<i>Événement stimulus</i>	Entrée
<i>Schémas cognitifs</i>	Mémoire centrale
<i>Processus cognitifs</i>	Logiciel
<i>Événements cognitifs</i>	Sorties
<i>Comportements</i>	Ecran et imprimante

L'information est filtrée, sélectionnée, en fonction de ses propres processus et schémas cognitifs

Les événements cognitifs tiennent compte des émotions, des savoirs antérieurs et vont se traduire par des pensées automatiques.

Ils se traduisent par des comportements verbaux ou non verbaux

Ex: je n'y arriverai jamais

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: le changement

<i>Modèle cognitif</i>	<i>Analogie informatique</i>
<i>Événement stimulus</i>	Entrée
<i>Schémas cognitifs</i>	Mémoire centrale
<i>Processus cognitifs</i>	Logiciel
<i>Événements cognitifs</i>	Sorties
<i>Comportements</i>	Ecran et imprimante

L'information est filtrée, sélectionnée, en fonction de ses propres processus et schémas cognitifs

Les événements cognitifs tiennent compte des émotions, des savoirs antérieurs et vont se traduire par des pensées automatiques.

Ils se traduisent par des comportements verbaux ou non verbaux

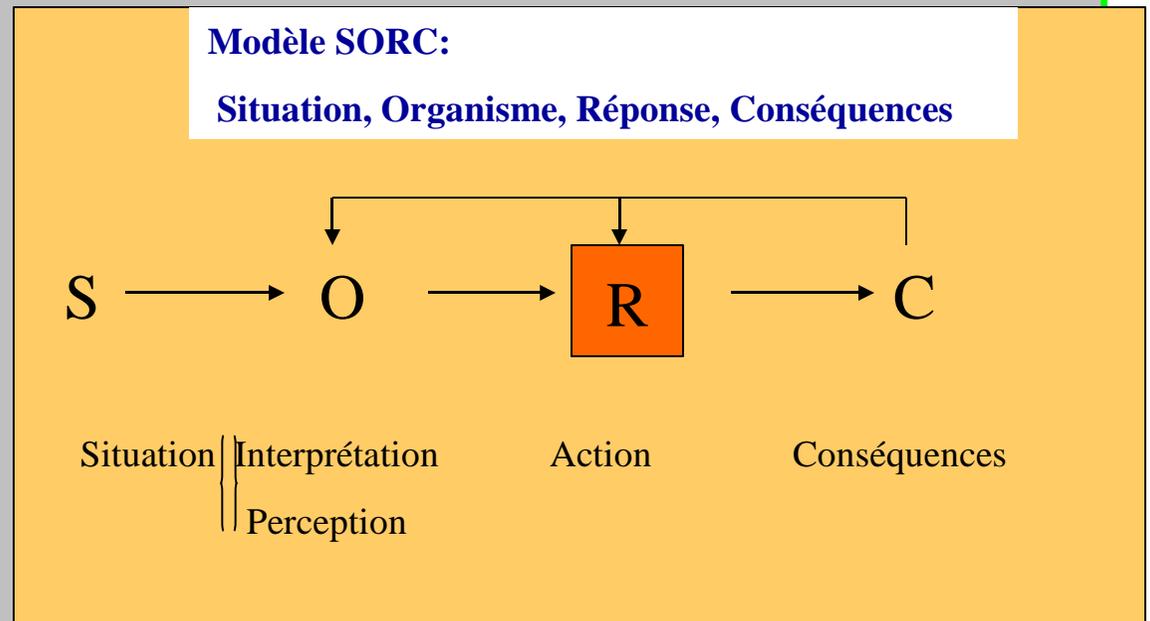
Ex: je n'y arriverai jamais

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: le changement

■ Comment aborder une situation problème?

– Analyse fonctionnelle

- Où
- Quand
- Comment
- Avec Qui
- Depuis quand
- Conséquences
- Ce qui accroît
- Ce qui décroît

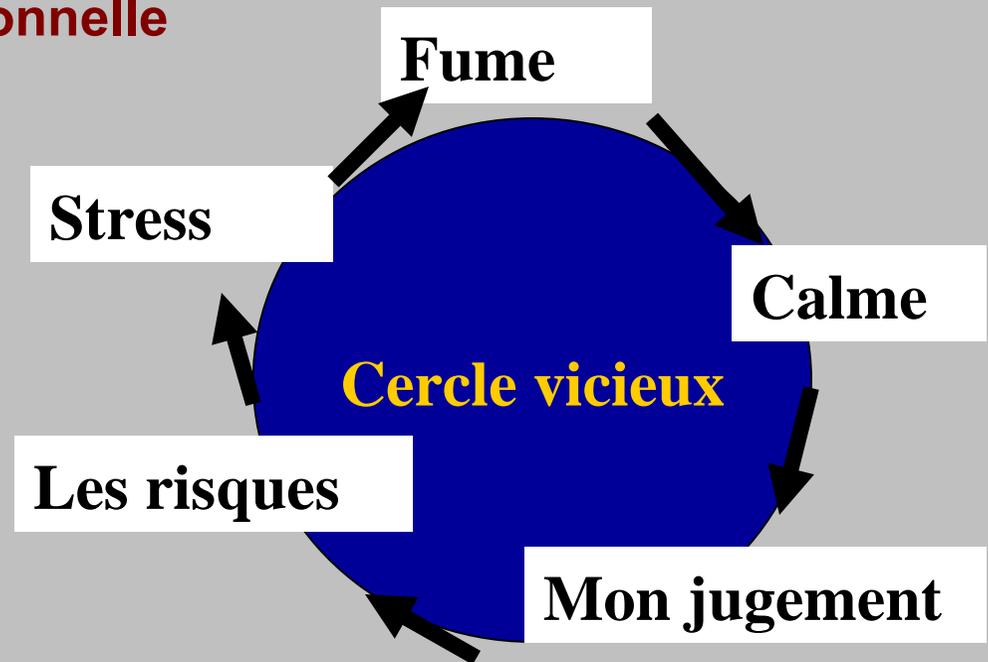


Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: Technique: l'analyse fonctionnelle

■ Comment aborder une situation problème?

– Analyse fonctionnelle

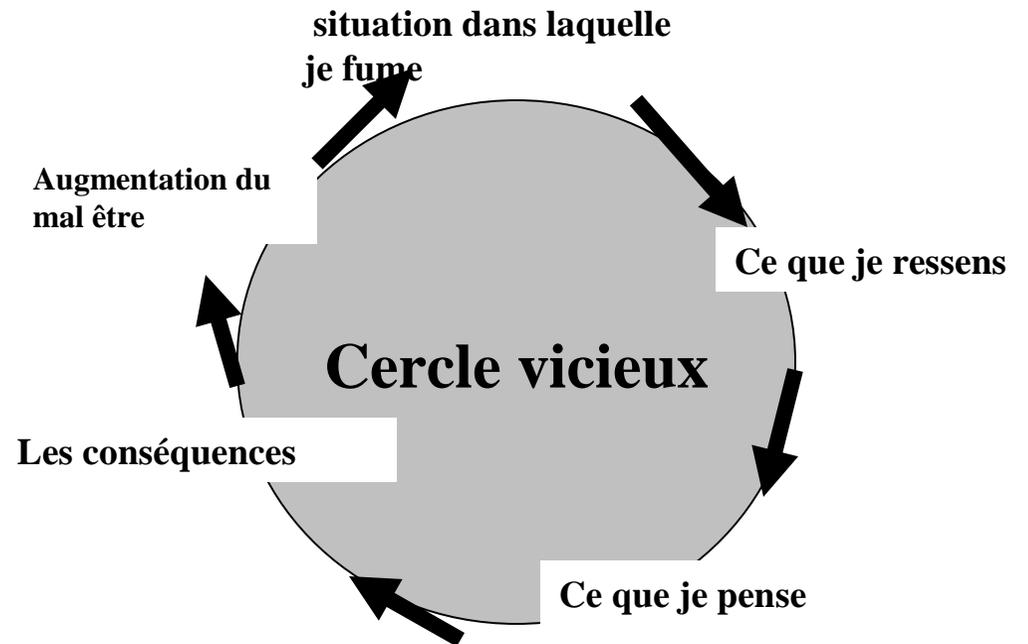
- Où
- Quand
- Comment
- Avec Qui
- Depuis quand
- Conséquences
- Ce qui accroît
- Ce qui décroît



Analyse fonctionnelle

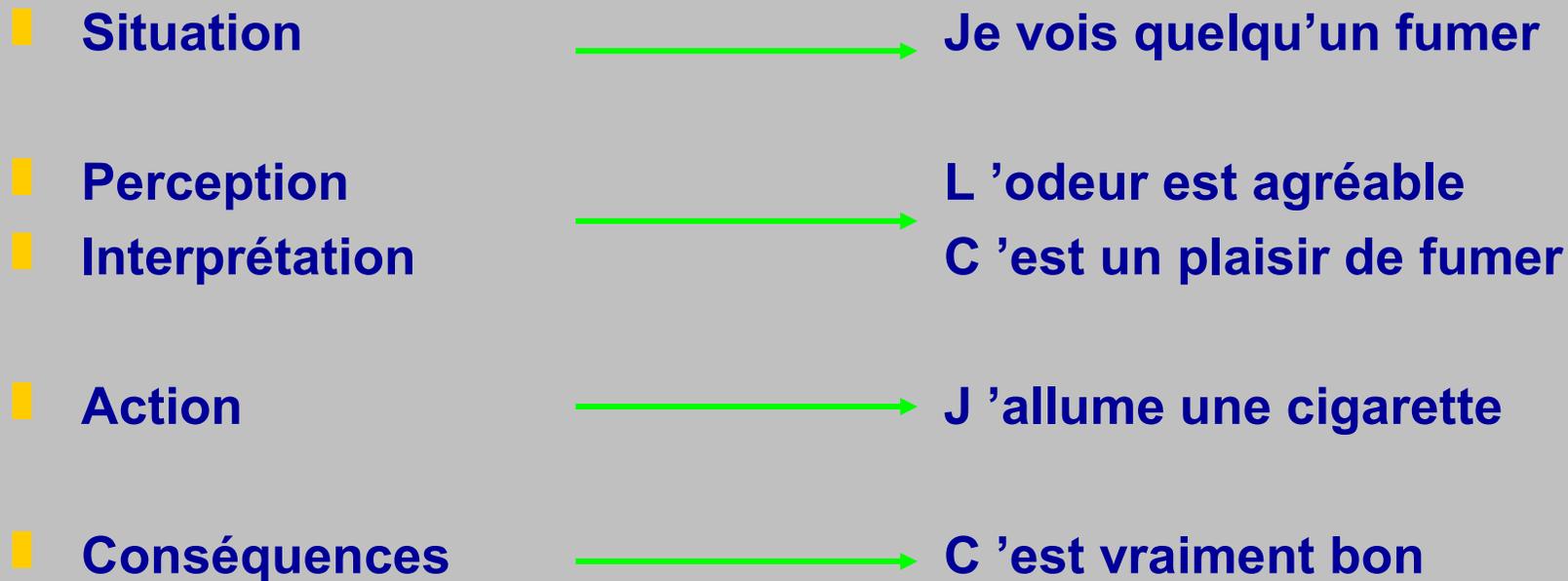
■ Comment aborder une situation problème?

- Où
- Quand
- Comment
- Avec Qui
- Depuis quand
- Conséquences
- Ce qui accroît
- Ce qui décroît



Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: le changement

Dépendance psychologique



Comportement appris, installé et maintenu

Approche comportementale du sevrage tabagique: Technique: la balance

■ Avantages à fumer	note	Inconvénients à fumer	note
■			

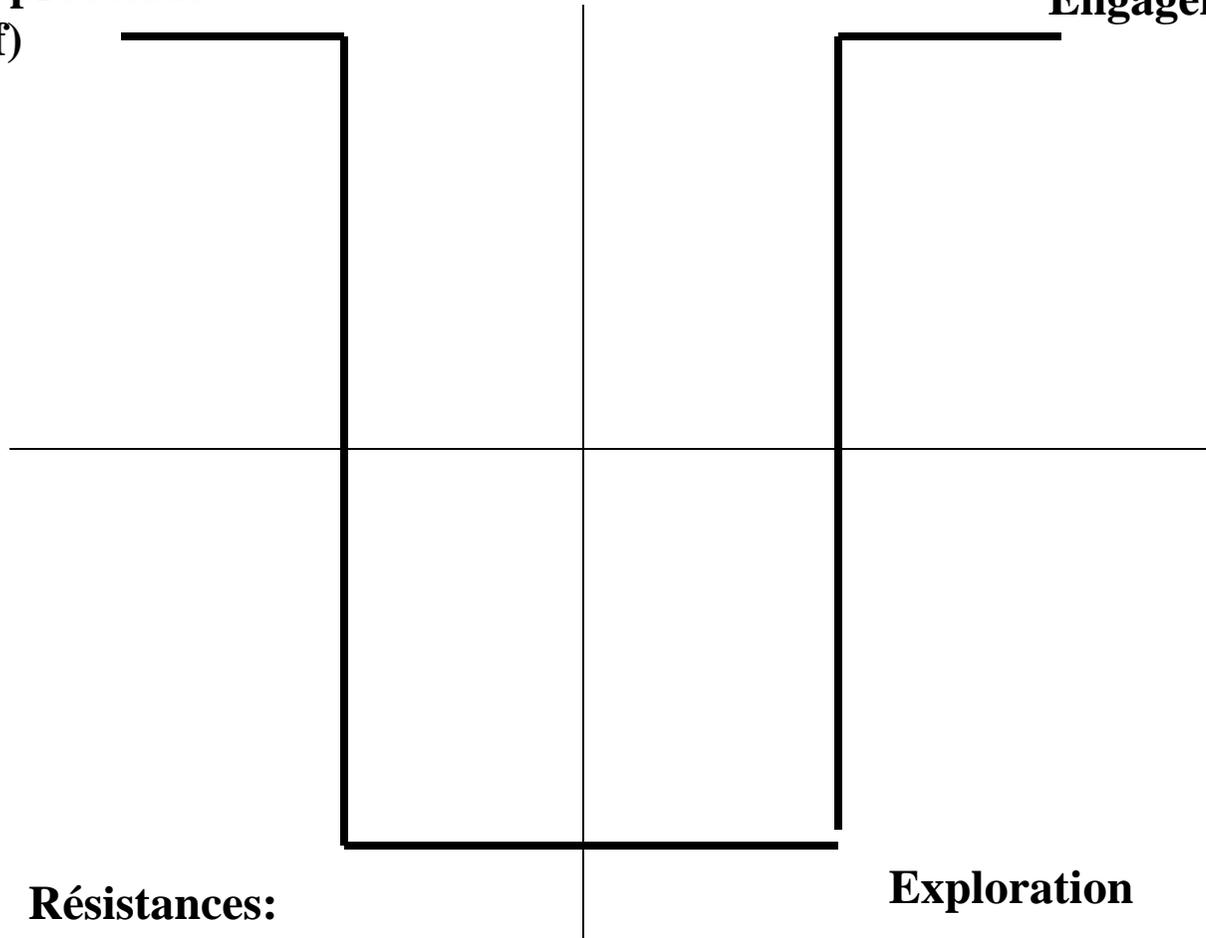
Approche comportementale du sevrage tabagique: Technique: la balance

■ Avantages à arrêter	note	Inconvénients à arrêter	note
■			

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: le changement

Refus (processus
cognitif)

Engagement



Résistances:
P.A.

Exploration

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: le changement

■ Stimuli:

- Biologique
- Sensoriel
- Social
 - Convivial
 - Imitation
- Réflexe
- Psychologique
 - Stress
 - Dépression
 - Ennui
 - Anxiété

■ Schémas:

- Pour faire partie du groupe, je dois faire comme eux
- Si je ne fume pas je ne serais pas à la hauteur
- Puisque je ne peux pas m'arrêter complètement, je peux bien fumer celle-la

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: le changement

■ Processus Cognitif

■ Modifie l'information ou le stimulus:

- | Accommodation
 - | Hypothèses non vérifiées
 - | Conclusions hâtives
 - | Personnalisation
 - | Minimisation
 - | Maximalisation
 - | Généralisation
 - | Abstraction sélective
- *Ex: Mon amie fume et elle a eu un superbe Bébé*

■ Evénements cognitifs:

- Polarisation de l'info avec une note émotionnelle forte
- Monologue et dialogue intérieur.
- Pensées automatiques
- *Ex: Je suis incapable d'y arriver*

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: Technique: les pensées automatiques

■ Travail sur les pensées automatiques

A combien y croyez-vous?

0

à

100

- Je n 'y arriverai pas
- Je serai stressée si je ne fume pas
- Je ne suis pas certaine de faire le bon choix
- Je fais attention à ca que je mange,
 - je ne peux pas faire attention à tout
- Je suis droguée
- Je ne vais pas me culpabiliser
 - pour une cigarette

Les pensées automatiques

■ Travail sur les pensées automatiques

A combien y croyez-vous?

0

à

100

- Je n'y arriverai pas
- Je serai stressée si je ne fume pas
- Je ne suis pas certaine de faire le bon choix
- Je fais attention à ça que je mange,
 - je ne peux pas faire attention à tout
- Je suis droguée
- Je ne vais pas me culpabiliser
 - pour une cigarette

Approche comportementale et cognitive du sevrage tabagique: Technique: L'entretien motivationnel

- **L'entretien motivationnel (Rollnick)**
- **Définition: Entretien directif visant à conseiller les alcooliques , fondé sur leur capacité, leur responsabilité et leur ressources personnelles pour changer de comportement**
- **La tâche du conseiller est de renforcer les motivations afin d'induire un changement**
- **5 étapes:**
 - **Questionnement ouvert**
 - **Reformulation**
 - **Développement des discordances**
 - **Feedback personnalisé** (*ainsi si vous ne fumez pas vous sentez que.... Et cela va avoir comme conséquences....*)
 - **Recherche d'une motivation personnelle de changement**

Approche comportementale du sevrage tabagique: Technique: la résolution de problèmes

- Résolution de problème
- Modèle en 7 étapes:
 - Définition du problème en termes précis
 - Inventorier toutes les solutions possibles
 - Evaluer les solutions (avantages, inconvénients)
 - Prendre une décision (plutôt un compromis qu 'une solution idéale)
 - Exécution de la décision
 - Evaluation des résultats
 - Recommencer si la solution n 'a pas été satisfaisante
 - *A faire par écrit et le plus précisément possible.*

Approche comportementale du sevrage tabagique: Technique: la résolution de problèmes

- Résolution de problème
- Modèle en 7 étapes:
 - Définition du problème en termes précis
 - Inventorier toutes les solutions possibles
 - Evaluer les solutions (avantages, inconvénients)
 - Prendre une décision (plutôt un compromis qu 'une solution idéale)
 - Exécution de la décision
 - Evaluation des résultats
 - Recommencer si la solution n 'a pas été satisfaisante
 - *A faire par écrit et le plus précisément possible.*

La résolution de problèmes

- **Résolution de problème**
- **Modèle en 7 étapes:**
 - Définition du problème en termes précis:
 - Inventorier toutes les solutions possibles:
 - Evaluer les solutions (avantages, inconvénients)
 - Prendre une décision (plutôt un compromis qu 'une solution idéale)
 - Exécution de la décision
 - Evaluation des résultats
 - Recommencer si la solution n 'a pas été satisfaisante
 - *A faire par écrit et le plus précisément possible.*

Approche comportementale du sevrage tabagique: Technique: la fiche de Beck

Situations	Pensées	Emotions	Comportements alternatifs