

Pair – aide, cigarette électronique et sevrage tabagique en santé mentale

Contexte

En France, les personnes avec un problème de santé mentale ont une qualité de vie réduite et meurent 13 à 16 ans plus tôt que la population générale. Le tabac est un facteur de risque majeur, sachant qu'elles fument davantage et bénéficient moins de soutien au sevrage.

L'utilisation de la cigarette électronique et d'approches basées sur l'entraide et la pair-aide apparaît comme un moyen pertinent de développer des méthodes inclusives de sevrage.

Problématique

Comment mesurer et améliorer le sevrage tabagique pour les usagers en santé mentale ?

Méthode

Durant l'année 2019

Utilisation d'un questionnaire standardisé évaluant la tabagie et la volonté de sevrage des nouvelles demandes

Mis en place avec la Vape du Cœur d'ateliers participatifs basés sur l'emploi (délivrance gratuite et formation pratique) de la cigarette électronique, l'entraide, et la pair-aide (partage d'expérience).

Information claire et honnête sur les connaissances actuelles de la e-cigarette et son intérêt pour le sevrage tabagique

Pour les personnes accompagnées par le service : participation libre, information par les professionnels et par voie d'affichage dans les lieux de consultations

Groupes animés par un expert d'expérience et un professionnel de santé, 2 fois par mois sur 2 lieux distincts, durent 2 heures et étaient composés d'une dizaine de participants.

Questionnaire de satisfaction et motivationnel à la fin de l'atelier



Résultats de l'évaluation du besoin

En 2019 : évaluation de la tabagie et de la volonté de sevrage sur 378 usagers vus en première demande sur le service de santé mentale 59G21

→ 33 % de fumeur avec une moyenne de 14 cig/j depuis 17 ans

→ parmi eux 37,3 % ont tenté un sevrage dans l'année précédente, 25,4 % étaient intéressés, et 23,8 % en avaient déjà parlé avec un professionnel (principalement leur médecin généraliste).

→ emploi d'outils de sevrage faible : 6,4 % de substituts nicotiniques, 6,4 % de soutien psychologique, 16,7 % de e-cigarette

Résultats de l'impact et de l'évaluation des ateliers

63 participants aux ateliers ont répondu au questionnaire de fin d'atelier :

→ 100 % de satisfaction par rapport aux attentes des usagers

→ 98,4 % ressentent un bénéfice à l'intervention avec un expert d'expérience

→ 54 % avaient des inquiétudes avant l'atelier

→ 91,9 % d'entre eux recherchaient l'information scientifique et 85,5 % d'entre eux recherchaient la formation pratique

→ 96,8 % d'entre eux sont ressortis avec un projet de sevrage tabagique via la cigarette électronique

Discussion

Beaucoup de fumeurs sont à la recherche d'un sevrage mais peu en parlent avec les professionnels de santé mentale. Le taux de fumeur plus faible au 59G21 que celui retrouvé dans d'autres lieux peut s'expliquer par le fort accès aux soins de la population du secteur.

Les ateliers menés avec la Vape du Cœur sont une méthode acceptable et efficace de former les personnes au sevrage tabagique. L'emploi à égalité des savoirs professionnels et expérientiels représente un avantage pour les usagers et favorise l'entraide et la promotion de la santé, et pourraient amener à une réflexion et des études sur l'empowerment au sein des groupes.

La dynamique de groupe et le taux de participation varient cependant fortement entre les lieux et les sessions.