

Fiche outil – Réglette tabac



Description

La **réglette tabac** est un outil visuel d'éducation à la santé qui permet d'aborder la consommation de tabac, les équivalences entre les différents produits contenant du tabac, ainsi que les substituts nicotiniques, leur rôle et leur dosage.

Elle facilite la discussion entre le professionnel et la personne fumeuse et peut soutenir une démarche de réduction des risques, de réduction de la consommation ou d'arrêt du tabac.



Objectifs

Cet outil permet de :

- évaluer la consommation quotidienne de tabac
- visualiser l'apport en nicotine
- comparer les équivalences entre différents produits du tabac
- identifier le dosage adapté des substituts nicotiniques
- soutenir une démarche de réduction des risques
- encourager la réduction ou l'arrêt du tabac.



Public cible

- personnes fumeuses (occasionnelles ou dépendantes)
- personnes souhaitant réduire ou arrêter leur consommation.



Utilisateurs de l'outil

Professionnels de santé et du social : médecins, infirmiers, psychologues, tabacologues, éducateurs, assistants sociaux...



Contenu de l'outil

- Tableau d'équivalence nicotine / consommation de tabac
- Présentation des substituts nicotiniques
- Messages éducatifs sur la réduction des risques
- Informations sur les bénéfices de l'arrêt du tabac à court et long terme.



Comment utiliser l'outil ?

1 Identifier la consommation

Le plus simple est de recueillir la consommation déclarée par la personne.

Exemple :

- « Est-ce que vous fumez ? »
- « Quel type de produit consommez-vous ? »
- « Combien de cigarettes par jour ? »

Positionner la réglette sur la consommation correspondante.

2 Observer les équivalences

La réglette permet de comparer les différents produits du tabac (en termes de quantité de nicotine et de CO). Cette étape aide la personne à prendre conscience de sa consommation réelle, souvent sous-estimée avec certains produits (par exemple, le tabac à rouler).

3 Visualiser l'apport en nicotine

La réglette indique l'équivalence en nicotine correspondant à la consommation. Cela permet d'identifier le dosage de substitut nicotinique approprié et d'éviter un sous-dosage ou un surdosage, le sous-dosage pouvant conduire à la sensation de manque, et donc à l'arrêt du sevrage.

4 Expliquer les substituts nicotiniques

A partir de l'équivalence nicotinique, la réglette permet de :

- présenter les différents substituts (patch, gomme, pastille, spray)
- expliquer leur fonctionnement, rassurer sur leur utilisation
- discuter de l'association possible de plusieurs substituts (ex. patch + forme orale).

5 Aborder la réduction des risques

La réglette sert de support pour aborder la réduction des risques.

La réduction des risques (RDR) est une stratégie de santé publique et de promotion de la santé qui consiste à interagir avec les usagers et usagères de drogues, quel que soit le type de produit et d'usage (ponctuel, régulier, problématique), dans l'objectif de réduire les risques y afférents¹.

6 Repérage précoce et intervention brève : RPIB

L'utilisation de la réglette peut également s'intégrer dans un échange court de type intervention brève :

La démarche « RPIB » [Repérage Précoce et Intervention Brève]² est une démarche de prévention secondaire validée par l'OMS. Elle recouvre des actions destinées à agir au tout début de l'apparition du trouble ou de la pathologie afin de s'opposer à son évolution. Bien que la démarche RPIB ait été initialement dirigée vers l'alcool, elle peut s'appliquer à l'ensemble des substances psychoactives et, plus particulièrement au tabac et au cannabis.

Quelques repères :

- Poser des questions ouvertes et simples :
« Est-ce que vous fumez ? »
- Demander l'accord pour en parler :
« Seriez-vous d'accord pour qu'on en discute quelques minutes ? »
- Adopter une posture bienveillante, sans jugement
- S'appuyer sur la réglette pour faciliter la prise de conscience.

⇒ *Même un échange de quelques minutes peut amorcer une réflexion ou un changement.*

La réglette peut être utilisée dans une logique simple en 4 étapes :

- A. Évaluer la consommation (à l'aide de la réglette)
- B. Donner une information adaptée (nicotine, risques, substituts)
- C. Échanger avec la personne : « Qu'en pensez-vous ? »
- D. Encourager une évolution (réduction, arrêt, ou réflexion).

⇒ *Une intervention courte peut déjà avoir un impact significatif.*

1. [<https://eurotox.org>]

2. https://www.grandestaddictions.org/sites/default/files/field-files/livret_professionnel_vf2.pdf



Contextes d'utilisation

La réglette peut être utilisée :

- lors d'un entretien individuel
- dans un accompagnement au sevrage tabagique
- lors d'actions de prévention ou de promotion de la santé
- sur des stands d'information ou lors d'événements santé
- dans les structures sociales, éducatives ou de santé.



Messages clés à transmettre

- Les substituts nicotiniques sont beaucoup moins nocifs que le tabac fumé, car ils ne contiennent pas les substances toxiques issues de la combustion. La nicotine y est délivrée plus lentement et de manière plus stable que lors de la consommation de cigarettes, ce qui réduit le pic rapide responsable du renforcement de la dépendance, même si la nicotine reste une substance addictive.
- Les substituts nicotiniques peuvent aider efficacement à réduire ou arrêter de fumer.
- Réduire sa consommation est déjà bénéfique pour la santé, même sans arrêt immédiat.
- Des rechutes sont possibles et ne doivent pas être considérées comme des échecs. Elles font parties du processus. Analyser et réfléchir aux circonstances d'une rechute est un apprentissage, qui doit permettre de relancer la motivation.
- Les bénéfices de l'arrêt du tabac commencent dès les premières heures après la dernière cigarette (respiration, goût, odorat, énergie).
- L'arrêt du tabac diminue notamment les risques cardiovasculaires, respiratoires et cancéreux.



Astuces – Points de vigilance

- Utilisez la réglette tabac comme support à une discussion ouverte ; elle doit toujours être utilisée dans le cadre d'un accompagnement par un professionnel.
- La réglette est un outil pédagogique : elle ne remplace pas un avis médical.
- L'utilisation et le discours doivent être adaptés à la situation et à la motivation de la personne.
- Soyez positif dans vos échanges (sans jugement ni culpabilisation)
- Le spray buccal agit rapidement pour soulager les envies de fumer, mais il contient une faible quantité d'alcool. Cet élément peut être important à prendre en compte pour certaines personnes (grossesse, traitements médicamenteux, antécédents de dépendance à l'alcool, convictions personnelles, etc.)
- Vous pouvez utiliser des outils complémentaires, comme la brochure « tabac » du CEP, pour renforcer les messages.



Comment commander la réglette tabac ?

Cliquez sur le lien ou scannez le QR code et complétez le formulaire.

<https://www.educationdupatient.be/outils/reglette-tabac>



Une question, une demande particulière ?

Contactez-nous par :

téléphone au 081.35.40.40

mail à l'adresse centre@educationdupatient.be