

Sommaire

Introduction	XIII
---------------------------	------

Chapitre I	1
-------------------------	---

Histoire du tabagisme	1
-----------------------------	---

La fumée de tabac	2
-------------------------	---

Composition	3
-------------------	---

Machine à fumer	4
-----------------------	---

La nicotine	5
-------------------	---

Le monoxyde carbone (CO)	7
--------------------------------	---

Le CO-analyseur ou CO-testeur	8
-------------------------------------	---

Appareil de sensibilisation du tabagisme actif et passif	8
---	---

Mode d'emploi	9
---------------------	---

Ordre de grandeur des taux de CO	10
--	----

Réflexes au comptoir	10
----------------------------	----

Les différents moyens de fumer du tabac	12
---	----

Les cigarettes industrielles	12
------------------------------------	----

Le tabac à rouler (brun)	13
--------------------------------	----

Les cigares, les cigarillos, la pipe (tabac brun)	13
---	----

La pipe à eau ou le narguilé ou la chicha	14
---	----

Le tabac à priser et à sucer	15
------------------------------------	----

Les cigarettes bonbons	15
------------------------------	----

Les bidies	16
------------------	----

Chapitre II	17
--------------------------	----

La dépendance tabagique	17
-------------------------------	----

La dépendance comportementale	17
-------------------------------------	----

La dépendance psychique ou psychologique	18
--	----

La dépendance physique	18
------------------------------	----

Réflexes au comptoir.....	18
---------------------------	----

Les tests de Fagerström et des dépendances psychiques et comportementales	19
--	----

Document I : test d'après Fagerström ou test de dépendance physique à la nicotine	19
--	----

Document II : test d'évaluation des dépendances psychiques et comportementales	20
---	----

Le besoin du geste	21
--------------------------	----

La situation conviviale	21
-------------------------------	----

Le plaisir de fumer	21
---------------------------	----

Les situations de stress	22
--------------------------------	----

La stimulation intellectuelle	22
Le moral	22
Le poids et l'appétit	22
Le test HAD (<i>Hospital Anxiety Depression Score</i>)	22
Document III : test HAD	22
L'évolution naturelle du tabagisme (schéma de Prochaska)	23
Réflexes au comptoir.....	25
Indétermination ou fumeur indécis	26
Intention ou fumeur qui décide d'essayer.	27
Préparation	27
Action	27
Consolidation ou maintenance.	28
La motivation à l'arrêt du tabac	28
Réflexes au comptoir.....	29
Document IV : test de motivation à l'arrêt du tabac (Lagrué – Légeron)	29
Réflexes au comptoir.....	30
Typologie des fumeurs ou comment les repérer	31
Les bénéfiques à l'arrêt	32

Chapitre III	34
Le sevrage tabagique	34
Les difficultés de l'arrêt du tabac	34
La motivation	34
L'aide à l'arrêt.....	35
Les traitements pour arrêter de fumer	36
Comment conseiller les fumeurs ou accompagner une prescription ?	36
Les substituts nicotiques	37
Les conseils du pharmacien	39
Le suivi	45
Conseils du pharmacien suivant les items.....	47
La durée du traitement.....	50
Un arrêt en deux temps ou la diminution progressive.	52
Schéma pour un conseil au comptoir	53
Les thérapies cognitives et comportementales (TCC)...	55
Le bupropion (Zyban®) liste I - sur prescription médicale	55
La varénicline (Champix®) liste I - sur prescription médicale	56
La prévention des rechutes	60
Prise de poids = 15 %	61
Persistance ou reprise de la dépendance physique = 8 %	62

Perte de la motivation, souvenir du plaisir = 16 %	62
Dépression = 16 %	63
Événement de vie (heureux ou malheureux) = 16 % ...	63
Convivialité environnement = 16 %	63
Constipation opiniâtre	64
Les profils particuliers.....	64
Fumeurs avec des risques cardiovasculaires	64
Fumeurs déprimés ou anxio-dépressifs	64
Sevrage tabagique et intervention chirurgicale.....	65
Femme enceinte ou allaitante.....	65
Tabac et alcool	66
L'adolescent fumeur	67
Fumeur de cannabis.....	69

Chapitre IV	71
Tabagisme passif	71
Cas particulier : la chicha ou la pipe à eau	72
Conséquences du tabagisme passif.....	73
L'interdiction de fumer dans les lieux publics.....	73
Tabac et médicaments	74
La cigarette électronique	76
Composition des « e-liquides »	77
Les idées reçues	78
Le papier de la cigarette est dangereux, ainsi que le filtre lorsqu'il est fumé.....	78
Les cigarettes légères sont moins toxiques.....	79
Le tabac bio du commerce équitable est moins dangereux	79
On trouve des cigarettes qui ressemblent à des cigarettes de marque mais qui n'en sont pas et sont moins chères.....	79
Ne pas inhaler la fumée comporte moins de risques....	79
Le tabac à rouler permet de réduire sa consommation et les risques liés au tabagisme	80
Le menthol présent dans les cigarettes rend stérile.....	80
Les cigarettes sans tabac, qui sont interdites de vente dans les pharmacies mais que l'on trouve encore dans les parapharmacies, sont moins dangereuses	80
Le paquet de 10 est moins dangereux	81
Faire du sport permet d'éliminer les substances dangereuses de la fumée de tabac	81
Réduire sa consommation de cigarettes diminue les risques	81
Les timbres ou patches à base de nicotine sont inefficaces, j'ai déjà essayé et j'avais toujours envie de fumer.....	81

Les gommes, je n'en veux pas, elles me donnent toujours le hoquet.....	82
Fumer la pipe ou le cigare est moins dangereux que fumer la cigarette, de même pour les cigarillos.....	82
Le cannabis est moins dangereux que le tabac.....	82
« Crapoter » donne le cancer de la langue.....	83

Chapitre V	84
Adresses utiles	84
Pour en savoir plus	86

Index	87
--------------------	----