

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	XIII
---------------------------	------

<b>Chapitre I</b> .....	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
------------------	----

<b>Chapitre II</b> .....	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

<b>Chapitre III</b> .....	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

<b>Chapitre IV</b> .....	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

<b>Chapitre V</b> .....	84
Adresses utiles .....	84
Pour en savoir plus .....	86

<b>Index</b> .....	87
--------------------	----

Matériel protégé par le droit d'auteur