

Avant-propos	7
Remerciements	9
1. Le tabagisme : une maladie chronique grave	15
Épidémiologie du tabagisme en France	17
La dépendance, cause de la maladie tabagique chronique	19
Le vecteur de la maladie tabagique : la fumée du tabac	20
Maladies liées au tabac	22
Ce que dit l'HAS sur le tabagisme chez les patients en ALD	27
Effets de la fumée secondaire du tabac	29
Influence des facteurs génétiques	30
2. Dépistage et diagnostic du tabagisme	33
Dépister la maladie tabagique chez 100 % des patients	35
Diagnostic du tabagisme et de la dépendance tabagique	38
Bilan du retentissement physique	42
Repérer les coaddictions	44
Repérer un état dépressif présent ou passé	45
Tirer avantage des échecs passés	48
3. Faire progresser les fumeurs vers l'arrêt	51
La méthode des 5 A	53
Diagnostiquer le stade de préparation au changement	54
Aborder un fumeur non prêt à l'arrêt du tabac	55
Aborder un fumeur hésitant (dissonant)	56
Aborder un fumeur prêt à l'arrêt	59
4. Outils médicamenteux reconnus dans le traitement de la dépendance tabagique	63
Outils de traitement disponibles	65
Substitution nicotinique	66
Varénicline (Champix®)	81
Bupropion (Zyban®)	87
Prix des produits d'arrêt du tabac	92
Synthèse des produits d'arrêt du tabac	93
5. Autres outils du traitement de la dépendance tabagique	97
Accompagnement psychologique	99
Association médicaments et accompagnement	105
Importance de la formation du médecin	106
Méthodes non recommandées par les autorités sanitaires	108

6. Conduire le traitement d'arrêt immédiat	115
Préparation à l'arrêt	117
Arrêt brutal ou arrêt progressif	119
Jour de l'arrêt	121
24 à 72 heures après l'arrêt	122
Suivi au cours du premier mois	125
Suivi entre 1 et 3 mois	129
Suivi entre 6 mois et 1 an	130
Suivi après un an	131
7. Prendre en charge les « à-côtés »	133
Activité physique	135
Poids	136
Sommeil	140
Humeur	142
Autres substances consommées	143
Environnement du fumeur	145
8. Autres modalités de prises en charge	151
Arrêt temporaire du tabagisme	153
Arrêt progressif du tabagisme	155
Conduire une réduction du tabagisme	157
9. Les rechutes	165
Analyse des précédentes tentatives d'arrêt	167
Chute et rechute : pourquoi rechute-t-on ?	168
Quels conseils pour lutter contre la chute ?	169
TCC contre les rechutes	169
Conseils pour prévenir les rechutes après l'arrêt	171
10. Prise en charge de dix cas particuliers	173
Prise en charge du tabagisme de la femme enceinte	175
Prise en charge du tabagisme des adolescents	179
Prise en charge du tabagisme périopératoire	182
Prise en charge des patients atteints d'affections psychiatriques	185
Prise en charge des patients avec coaddiction au premier plan	189
Prise en charge du tabagisme des seniors	190
Prise en charge du fumeur durant le Ramadan	192
Prise en charge des fumeurs d'autres produits que la cigarette	195
Prise en charge en médecine du travail	197
Prise en charge des fumeurs en consultation de tabacologie	198
Conclusion	203