



WEBINAIRE

« L'essentiel à savoir sur le tabac »

Animé par Fabienne You, experte ressource en tabacologie au sein de la SRAE Addictologie, en partenariat avec Addictions France porteur de Mois sans tabac

2025





Quelques précautions avant de commencer



« L'essentiel à savoir sur le tabac »

Programme :

- Pourquoi aborder la consommation de tabac ?
- Liens entre tabagisme et pathologies chroniques , les bénéfices à l'arrêt
- Notions clés en addictologie et posture professionnelle
- Arrêt du tabac : Info/Intox
- Dispositifs existants pour l'accompagnement des fumeurs
- S'informer, se former



POURQUOI ABORDER LA CONSOMMATION DE TABAC ?

Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Les coûts du tabac en France



- Le tabac est responsable de 75 000 décès chaque année

- 1ère cause de mortalité évitable, 1ère facteur de risque de cancer



- 30 milliards de mégots jetés par an
- 1 mégot pollue 500 litres d'eau

- Représente un coût total pour la société de **156 milliards d'euros en 2019**



Sources : Bonaldi C., Boussac M., Nguyen-Thanh V. Estimation du nombre de décès attribuables au tabagisme, en France de 2000 à 2015. Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire, 2019, n° 15, p. 278-284. / Bonaldi C., Boussac M., Nguyen-Thanh V. Estimation du nombre de décès attribuables au tabagisme, en France de 2000 à 2015. Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire, 2019, n° 15, p. 278-284. / OFDT (2023) Le coût social des drogues : estimation en France en 2019.

Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Prévalence du tabagisme en France (2023)



- **3 adultes sur 10** déclarent fumer : **31,1 %**

- **6 fumeurs sur 10** souhaitent arrêter en 2022

OFDT Mars 2024 Carrières tabagiques et expériences d'arrêt du tabac



- **Moins d'1 adulte sur 4** en France fume quotidiennement : **23,1 %**



25,4 %



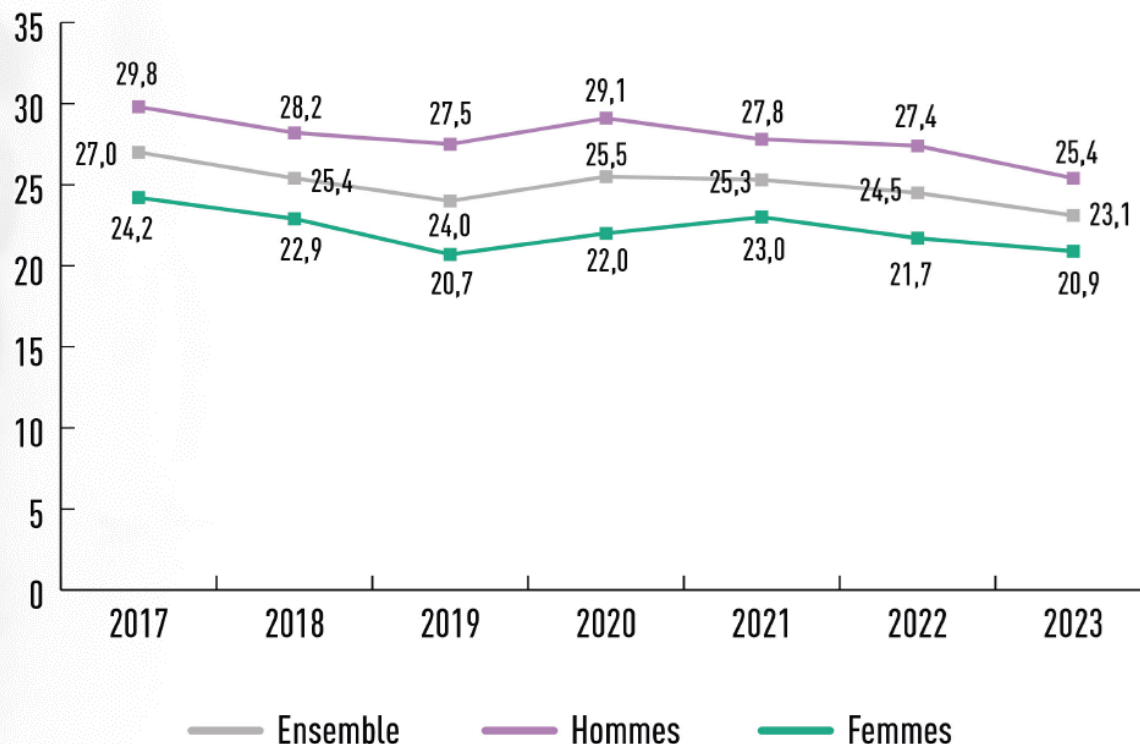
20,9 %

- **Près de 1 fumeurs sur 4** a fait **une tentative d'arrêt** d'au moins une semaine en 2022 (en diminution)



Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Évolution de l'usage quotidien de tabac parmi les adultes de 18 à 75 ans de France hexagonale (2017-2023) (%)



Mais
 la prévalence du **tabagisme occasionnel**
 a augmenté depuis 2021 pour atteindre
8,0 % en 2023.

Sources : Baromètre de Santé publique France 2000-2022, EROPP 2023, OFDT

Lecture : 23,1 % des adultes de 18 à 75 ans fument quotidiennement en 2023, 25,4 % des hommes et 20,9 % des femmes.

Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Evolution des usages quotidiens chez les jeunes

NIVEAUX D'USAGES DE TABAC, DE CHICHA ET DE CIGARETTE ÉLECTRONIQUE, PAR SEXE À 17 ANS EN 2022 (%)

Les niveaux d'usage de tabac chez les jeunes de 17 ans sont les plus bas mesurés depuis deux décennies (OFDT, 2023).

L'usage quotidien a fortement diminué entre 2017 et 2022 (15,6 % contre 25,1 %)

Produit	Usage	Garçons 2022	Filles 2022	Sex ratio		Ensemble 2022	Ensemble 2017	Évolution (en points)	Évolution (en %)
Tabac	Expérimentation	46,2	46,9	0,99	ns	46,5	59,0	-12,5	-21 %
	Récent (au moins un usage dans le mois)	25,5	24,6	1,03	ns	25,1	34,1	-9,0	-26 %
	Quotidien	17,0	14,2	1,20	***	15,6	25,1	-9,5	-38 %
	Intensif (plus de 10 cig/jour)	5,0	2,3	2,19	***	3,7	5,2	-1,5	-29 %
Chicha	Expérimentation	37,0	29,3	1,26	***	33,3	49,9	-16,6	-33 %
	Récent (au moins un usage dans le mois)	13,1	7,9	1,66	***	10,6			
E-cigarette	Expérimentation	57,8	55,9	1,03	**	56,9	52,4	+4,5	+9 %
	Récent (au moins un usage dans le mois)	29,7	31,8	0,94	***	30,7	16,8	+13,9	+83 %
	Quotidien	6,0	6,3	0,95	ns	6,2	1,9	+4,3	+226 %



Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Un marqueur d'inégalités sociales



28,9 % de fumeurs quotidiens chez les personnes aux revenus les plus modestes

VS

17,3 % parmi les personnes aux revenus les plus élevés : **12 points d'écart.**

écart observé également selon



le niveau de diplôme ou selon la situation professionnelle

Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Prévalence du tabagisme en Pays de la Loire (2023)



Chiffres équivalents à la moyenne nationale

Ces chiffres ont légèrement augmenté depuis deux ans (22,4% en 2021)

Sources : Baromètre de Santé publique France 2021 ; EROPP 2023 - OFDT:

Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Un contexte favorable pour engager la réflexion

AUTORISATION DE LA PRESCRIPTION DES TRAITEMENTS NICOTINIQUES DE SUBSTITUTION

LOI du 26 janvier 2016 modernisation de notre système de santé

En plus des médecins et des sages-femmes, (peuvent prescrire à l'entourage de la femme) :

- les médecins du travail,
- les chirurgiens-dentistes,
- les infirmiers(ères),
- les masseurs-kinésithérapeutes.

Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Un contexte favorable pour engager la réflexion

PRISE EN CHARGE DES TRAITEMENTS NICOTINIQUES SUBSTITUTION

LA PLUPART DES TRAITEMENTS NICOTINIQUES DE SUBSTITUTION PRIS EN CHARGE PAR LA CPAM A 65% SUR PRESCRIPTION



Les substituts nicotiniques augmentent de moitié les chances d'arrêter de fumer ¹

Les TNS augmentent significativement l'abstinence à 6 mois de 50% à 70% ²

https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/Liste-substituts-nicotiniques_assurance-maladie_2021-10-15.DPROD_v2.pdf n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé

¹ Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation Harmann-Boyce et al., Cochrane Review, mai 2018

Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Un contexte favorable pour engager la réflexion

DÉNORMALISATION DU TABAC EN FRANCE :

La stratégie Lieux de Santé Sans Tabac ; coordination nationale par le RESPADD



Espace sans tabac ; la Ligue contre le cancer



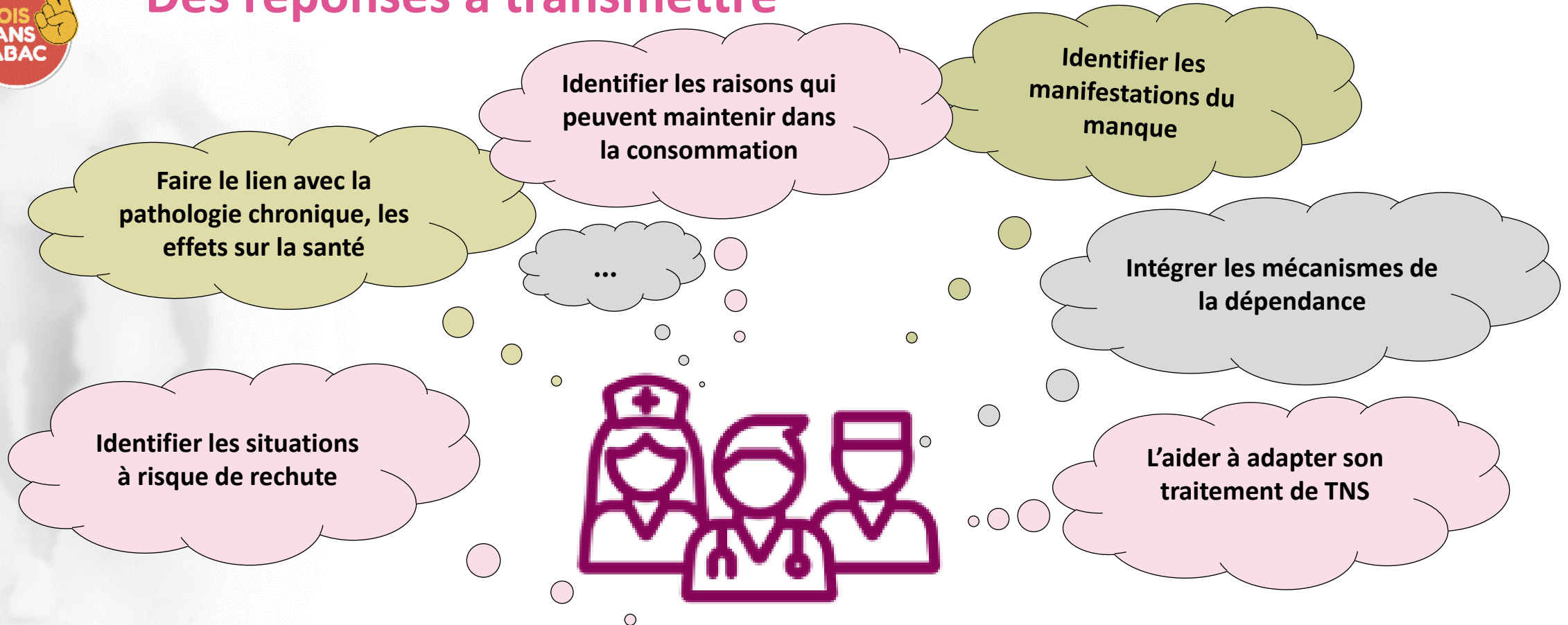
Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Les questions et représentations des fumeurs



Pourquoi aborder la consommation de tabac ?

Des réponses à transmettre





LIENS PATHOLOGIES ET TABAGISME ; DES BÉNÉFICES À L'ARRÊT

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

La fumée du tabac :

DES MILLIERS DE SUBSTANCES CHIMIQUES

Certaines proviennent de la plante de tabac, d'autres sont ajoutées par les fabricants ou engendrées par la combustion.

La nicotine : Responsable de la **dépendance physique**.

Inhalée: Effets sympathomimétiques de : $\nearrow$ FC et PA, $\nearrow$ W cardiaque et consommation d'O₂ (tolérance à la nicotine chez le fumeur!)

Le monoxyde de carbone : gaz toxique formé par la combustion incomplète : responsable de **l'hypoxie**

Les goudrons : Benzène, Acroléine, Hydrocarbures ... : **action cancérogène** du tabac (modification des cellules épithéliales)

Les irritants : Acétone, Phénols, Acide cyanhydrique : agressent les muqueuses et favorisent **l'inflammation**.

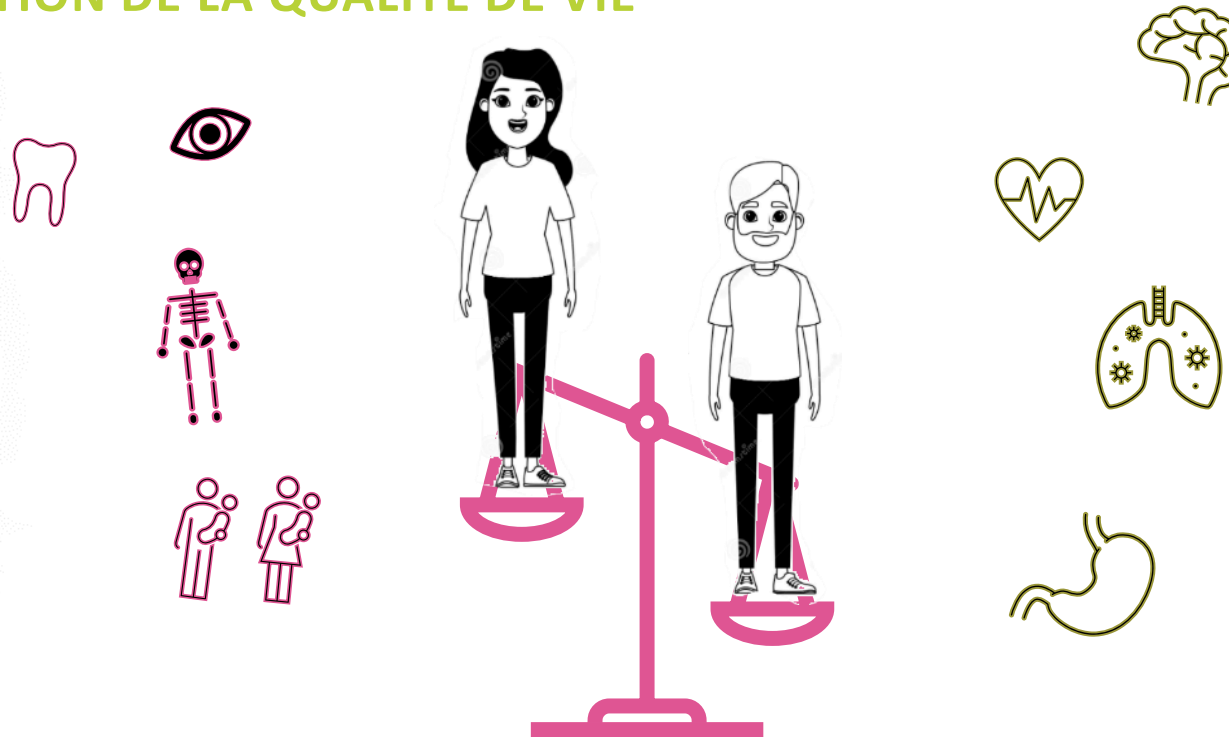
Essentiel à savoir sur le tabac / Mois sans tabac



Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Tabagisme chronique

CAUSE OU AGGRAVE DE NOMBREUSES MALADIES ET RESPONSABLE D'UNE DÉTÉRIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE



Première cause de mortalité évitable principalement par cancer (61 %), maladie cardio vasculaire (22,1 %) et pathologie respiratoires (16,2 %)

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Tabac et pathologies cardiovasculaires

ACTIF OU PASSIF : EFFETS NOCIFS AVÉRÉS SUR LE SYSTÈME CARDIOVASCULAIRE ET MÉTABOLIQUE.

Angor, Infarctus
Arythmies
Anévrisme de l'aorte
Embolie pulmonaire
AOMI
Phlébites

Principaux mécanismes : Spasme-Thrombose-Inflammation

Favorise l'agrégation plaquettaire, la formation de caillots et donc le déclenchement potentiel d'un infarctus, d'une phlébite ou d'un accident vasculaire cérébral.

Le risque d'infarctus du myocarde est proportionnel à la consommation,
en moyenne multiplié par 3 / à un non-fumeur.

Pas de seuil au-dessous duquel fumer soit sans risque cardio-vasculaire

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Tabac et pathologies cardiovasculaires

LES FEMMES VICTIMES DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET DE PLUS EN PLUS JEUNES.



Chez les femmes de 35 à 49 ans, plus de 25% des décès par maladie coronaire sont attribuables au tabac^[8].

L'atypie des douleurs ➡ mauvaise orientation, y compris aux urgences.

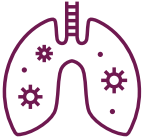
Les risques plus importants sous contraception à base d'œstrogènes, la contraception oestro-progestative est contre indiquée chez la fumeuse > 35 ans.

Les femmes migraineuses cumulent les facteurs de risque.

La ménopause est une période à risque majoré d'IDM

^[8] [Les pathologies liées au tabac chez les femmes : une situation qui reste évolutive et alarmante](#), Fédération Française de Cardiologie, 6 novembre 2018, consulté le 23 avril 2021

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt



Tabac et pathologies respiratoires

FUMER CAUSE OU AGGRAVE DE NOMBREUSES MALADIES PULMONAIRES

Infectieuses
inflammatoires

Allergiques

Cancéreuses

Maladies infectieuses : Rhume - Grippe – Pneumonies – Tuberculose

Maladies inflammatoires :

- 90 % des BPCO liées au tabagisme
- Asthme (diminution de l'efficacité des traitements)

Pathologie pleurale : Pneumothorax spontané (RR de premier épisode chez les fumeurs est de 22 pour l'homme et de 9 pour la femme).

Pathologies cancéreuses : trachée, bronches... + 8 cancers du poumon / 10. Les fumeurs ont un risque 20 fois plus élevé de développer un cancer du poumon que les non-fumeurs.

<https://cancer.be/cancer/cancer-du-poumon/facteurs-de-risque-du-cancer-du-poumon/>

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Tabac et pathologies du système endocrinien



LE TABAGISME AGGRAVE CONSIDÉRABLEMENT LE RISQUE DE DÉVELOPPER UN DIABÈTE DE TYPE 2

Diabète

Hypothyroïdie

Hyperthyroïdie

- ✓ Le tabagisme actif augmente de 37 à 44% le risque de devenir diabétique de type 2
- ✓ Diabète + tabac : 2 facteurs de risque cardio vasculaire qui se potentialisent.
- ✓ Le risque de complications du diabète est proportionnel au nombre de cigarettes consommées par jour.
- ✓ Le tabagisme est un facteur de risque de certaines maladies thyroïdiennes : Maladie de Basedow (dont il aggrave l'ophtalmopathie, réduit l'efficacité de l'irathérapie et favorise la récurrence)

<https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/tabac-un-facteur-de-risque-sur-lequel-on-peut-agir>

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Tabac et pathologies du système endocrinien

RISQUES ACCRUS DE COMPLICATIONS CHEZ LES FUMEURS DIABÉTIQUES



- ✓ Mortalité : près de 50 %
- ✓ Maladie coronaire (risques d'accidents comme l'infarctus du myocarde) : 51 %
- ✓ AVC : 54 %
- ✓ Artériopathies périphériques : 115 %
- ✓ Insuffisance cardiaque : 43 %
- ✓ Hospitalisation pour infection

<https://www.federationdesdiabetiques.org/information/risques/effet-tabac-diabete>

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Tabac et pathologies cancéreuses

LE TABAGISME EST RESPONSABLE DE 17 LOCALISATIONS DIFFÉRENTES DE CANCERS

- ✓ Plus de **8 cancers du poumon sur 10.**
- ✓ De près de **70 % des cancers des voies aérodigestives supérieures** (bouche, larynx, pharynx, œsophage).
- ✓ De **35% des cancers de la vessie.**
- ✓ Impliqué dans le développement **des cancers du foie, du pancréas, de l'estomac, du rein, du col de l'utérus, du sein, du côlon-rectum, de l'ovaire et de certaines leucémies.**
- ✓ Responsable de [19,8% des nouveaux cas de cancers.](#)

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt



Tabac et santé mentale

PRINCIPALE CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ CES PATIENTS, LEUR ESPÉRANCE DE VIE EST FORTEMENT IMPACTÉE

- ✓ Fréquence de la consommation de tabac plus élevée et dépendance plus forte
- ✓ Jusqu'à **60%** chez patients **atteints de psychoses** et jusqu'à **70% chez patients hospitalisés en psychiatrie**

Prévalence du tabagisme chez les personnes atteintes de schizophrénie varie de 65 à 93% selon les études

Et est 3 fois plus élevée chez les personnes souffrant de troubles bipolaires

Augmentation du risque des troubles anxieux et dépressifs

Le tabagisme induit des pathologies cardiovasculaires, respiratoires et des cancers à l'origine d'une **réduction de l'espérance de vie de 25 ans dans cette population.**

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Tabac et périnatalité

Sur la fertilité



Altération des spermatozoïdes



perturbation du cycle menstruel

Sur le déroulement de la grossesse

Grossesse E U RR 1,5 à 3 ; Fausses couches spontanées RR 1,5 à 3 dose effet ; Accouchement prématuré RR 2. Modifications biologiques : LDL et glycémie ↗

Sur le développement fœtal

RCIU RR 2 à 3 ; Prématurité ; Mort fœtale in utéro au 3^{ème} T

Sur le développement du bébé

Mort subite du nourrisson (4%) ; Complications respiratoires et orl (otites récidivantes ↗ 48% / NF, bronchiolites et bronchites ↗ 72 % / NF)

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Tabac et risque majoré de complications péri-opératoires

Respiratoires

Cardiovasculaires

Retard de
cicatrisation et
consolidation osseuse

infectieuses

- Respiratoires au décours d'actes effectués sous AG : pneumonies, détresse respiratoire aigüe, décès
- Cardiovasculaires : majoration du risque thromboembolique post opératoire
- Retard de cicatrisation cutanée post opératoire, risque de lâchage des sutures, retard de consolidation osseuses : hypoxie des tissus, inflammation, diminution de production du collagène
- Infectieuses : altération de la réponse immunitaire

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Tabac et complications péri-opératoires

LE TABAGISME ACTIF AUGMENTE



- ✓ d'environ 20% la mortalité hospitalière
- ✓ de 40% les complications majeures postopératoires

Infection profonde, pneumonie, intubation non prévue, embolie pulmonaire, ventilation >48h, AVC, coma >24h, arrêt cardiaque, infarctus du myocarde, transfusion, sepsis, choc septique...

Arrêter de fumer 6 à 8 semaines avant une intervention et s'abstenir de fumer pendant la phase de cicatrisation permet de réduire ces risques de complications

https://sfar.org/wp-content/uploads/2016/08/2-SFAR-RFE-tabac_proposition-CRC.pdf

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Risques associés au tabagisme passif chez l'adulte

- ↗ de 27 % le risque d'avoir une crise cardiaque.
- ↗ de 25 % le risque du non-fumeur de développer un cancer du poumon si son conjoint fume.
- Risque X 2 de développer un cancer des sinus et de la face.
- Risque X 2 le risque d'AVC.

Source : Santé Publique France -Quelles sont les conséquences du tabagisme sur la santé ? Mis à jour le 15 mai 2023

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Risques associés au tabagisme passif chez l'enfant

- ➤ Le risque de mort subite chez le nourrisson.
- Irritation sphère ORL
- ➤ Fréquence des rhinopharyngites et otites
- ➤ Fréquence des crises d'asthme des infections respiratoires (pneumonie, bronchite)
- ➤ Le risque de leucémie (le plus fréquent, la leucémie aigüe lymphoblastique)

[Source : étude américaine publiée dans Cancer Research.](#) :

Correlates of Prenatal and Early-Life Tobacco Smoke Exposure and Frequency of Common Gene Deletions in Childhood Acute Lymphoblastic Leukemia Adam J. de Smith¹, Maneet Kaur², Semira Gonseth², Alyson Endicott¹, Steve Selvin², Luoping Zhang², Ritu Roy³, Xiaorong Shao², Helen M. Hansen⁴, Alice Y. Kang², Kyle M. Walsh^{1,4}, Gary V. Dahl⁵, Roberta McKean-Cowdin⁶, Catherine Metayer², and Joseph L. Wiemels^{1,4}



Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

A chacun ses motivations



Améliorer son bien-être et son apparence (peau, ongles, dents...)



S'éclaircir la voix



Préserver son environnement :

Les odeurs de tabac froid disparaissent, vitres, murs et tissus ne jaunissent plus. Plus de tabagisme passif



Préserver la planète de la pollution des mégots



Faire des économies



Retrouver le calme intérieur :

La nicotine (substance excitante et non calmante) augmente le ressenti physique du stress (pouls et pression artérielle augmentent). À l'arrêt, cette « surexcitation » disparaît

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

A chacun ses motivations



Le **risque de cancer du poumon diminue de moitié.**

5 ans

10 ans



Le **risque de cancer du poumon est similaire à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.** Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie et d'autres organes diminue.



Les risques de crise cardiaque et de cancers dus au tabagisme redeviennent les mêmes que celui d'un non-fumeur.

10 à 15 ans

Pathologies et tabagisme : des bénéfices à l'arrêt

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer



À environ 30 ans : vous gagnez près de 10 ans d'espérance de vie

À environ 40 ans : vous gagnez 7 à 9 ans d'espérance de vie.

À environ 50 ans : vous gagnez 4 à 6 ans d'espérance de vie.

À environ 60 ans : vous gagnez 3 ans d'espérance de vie.





POSTURE PROFESSIONNELLE EN ADDICTOLOGIE

Posture professionnelle en addictologie

Une définition de l'addiction

En 1990, Aviel Goodman* a proposé une définition de l'addiction :

« processus par lequel un comportement, pouvant permettre à la fois une **production de plaisir et d'écarter ou d'atténuer une sensation de malaise interne**, est employé d'une façon caractérisée par **l'impossibilité répétée de contrôler** ce comportement et sa **poursuite en dépit** de la connaissance de ses conséquences négatives ».

*GOODMAN A. « Addiction: définition and implication », British Journal of Addiction, 1990, 85 (11) : 1403-1408

Posture professionnelle en addictologie

Des mécanismes puissants de dépendance

PHYSIQUE : signe de manque en l'absence de consommation de **nicotine**, c'est la **cigarette « besoin »**

PSYCHOLOGIQUE : dépend du plaisir ou réconfort obtenu de la consommation, c'est la **cigarette « soutien »**

COMPORTEMENTALE : dépend du contexte, c'est la **cigarette « réflexe »**

Posture professionnelle en addictologie

Des dépendances

DÉPENDANCE PHYSIQUE : « CIGARETTE BESOIN »

La NICOTINE inhalée atteint le cerveau en quelques secondes.

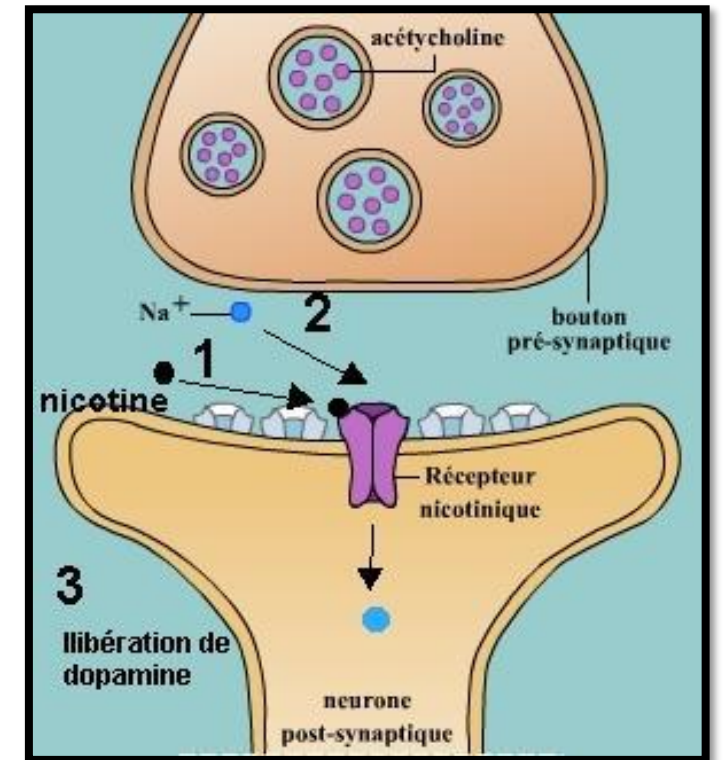
La nicotine est parmi les diverses substances psychoactives une de celle qui entraîne une dépendance parmi les plus fortes.

Elle se fixe sur les Récepteurs Cholinergiques nicotiniques cérébraux (nAChR) pour l'Acétylcholine

et entraîne la libération de dopamine à l'origine de la sensation temporaire de plaisir ou de satisfaction.

Induit plaisir et dépendance

Il faudra consommer plus pour ressentir les mêmes effets « **up-regulation** »



Posture professionnelle en addictologie

Le syndrome du sevrage nicotinique rend l'arrêt difficile et inconfortable

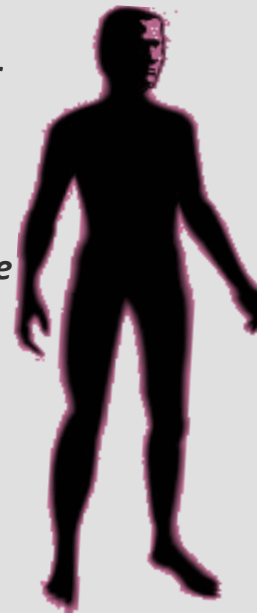
UN ENSEMBLE DE TROUBLES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES



Envie impérieuse de fumer
(> 10 semaines)

Irritabilité, frustration ou colère
(< 4 semaines)

Agitation ou impatience
(< 4 semaines)



Insomnie
(< 4 semaines)

Augmentation de l'appétit ou du poids
(> 10 semaines)

Humeur dysphorique ou dépressive
(< 4 semaines)

Difficultés de concentration
(< 4 semaines)

Posture professionnelle en addictologie

La réduction des risques en tabacologie ?



« petit fumeur depuis longtemps »

fume 5 cigarettes/j depuis 40 ans



« grosse fumeuse depuis peu »

fume 40 cigarettes/j depuis 5 ans

*Si les deux ont fumé la même quantité cumulée (soit 10 paquets-année = nbre de cig x nbre d'années : 20),
qui a pris le plus de risques/ tabagisme ?*

Posture professionnelle en addictologie

La réduction des risques en tabacologie ?

$$\text{Risque} = \text{Dose} \times \text{Durée}^4 \text{ ou } 5$$

- A durée égale si la quantité fumée est doublée, le risque de cancer est multiplié par 2
- Par contre si la quantité est la même et que la durée double, le risque de cancer est multiplié par 20
- Donc Monsieur « petit fumeur » a pris un risque beaucoup plus élevé....



Posture professionnelle en addictologie

La réduction des risques en tabacologie ?

DIMINUER SA CONSOMMATION N'EST PAS UNE STRATÉGIE TRÈS UTILE



Posture professionnelle en addictologie

La réduction des risques en tabacologie ?

DIMINUER SA CONSOMMATION N'EST PAS UNE STRATÉGIE TRÈS UTILE



Accompagner le fumeur dans **son** objectif : **une diminution ou arrêt confortable**

Les TNS peuvent être utilisés **pour réduire** la consommation de tabac : fumer avec un patch permet une diminution **confortable, évite le phénomène d'auto-titration de la nicotine**

Il n'a aucune contre-indication aux patches

Expérience qui permet à la personne de se projeter, de se préparer, d'expérimenter

Expérience qui permet aux professionnels de le valoriser, l'encourager, le guider, le sécuriser

Posture professionnelle en addictologie

Savoir être : une posture professionnelle adaptée

**Importance du changement
Objectif personnel, but clair**



Confiance en sa capacité à changer



Motivation au changement

Posture professionnelle en addictologie

Savoir être : une posture professionnelle adaptée

Pour que le patient change de comportement, il doit être motivé à modifier son comportement.

CAR LE CHANGEMENT NE SE PRESCRIT PAS

Question :

**Pourquoi une personne changerait ou souhaiterait changer,
pourquoi elle s'engagerait dans ce processus de changement ?**

>> W Miller et S Rollnick

Posture professionnelle en addictologie

Créer un échange partenarial, approche motivationnelle

Respect de grands principes

- Ecoute, confidentialité
- Empathie, bienveillance
- Absence de jugement
- Éviter la confrontation
- Eviter la motivation par la peur
- Eviter l'argumentation
- Eviter d'essayer de convaincre

Des outils facilitant le dialogue

- Demander la permission : « **Seriez vous d'accord pour qu'on en discute ?** »
- Demander ce qu'a fait ou sait la personne avant de donner une information : « **Comment avez-vous fait la dernière fois ?** » **Que connaissez vous comme aides au sevrage tabagique ?** »
- Poser des questions ouvertes : donner la parole, « être curieux » : « **Quelles stratégies aviez-vous mis en place ?** »
- Reformuler « j'ai déjà tout essayé » : « **vous auriez besoin d'aide pour y arriver** »
- Valoriser : « **vous êtes volontaire et décidé** »



L'ARRÊT DU TABAC : INFO/INTOX

L'arrêt du tabac : Info/Intox

Les patchs ne sont pas contre indiqués chez la femme enceinte



L'arrêt du tabac : Info/Intox

Les patchs ne sont pas contre indiqués chez la femme enceinte



La femme enceinte métabolise deux fois plus vite la nicotine : elle a besoin de posologies plus élevées en cours de grossesse

L'arrêt du tabac : Info/Intox

Recommandations pour la pratique clinique

SUBSTITUTS NICOTINIQUES PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

Le CRAT
Hôpital Armand Trousseau PARIS

 Centre de Référence sur les Agents Tératogènes

En cas d'échec d'une prise en charge non pharmacologique du sevrage tabagique, une substitution nicotinique est possible quel que soit le terme de la grossesse :

Toutes les formes de substitution nicotinique sont utilisables, y compris en association

L'arrêt du tabac : Info/Intox

Recommandations pour la pratique clinique

Le CRAT
Hôpital Armand Trousseau PARIS

 Centre de Référence sur les Agents Tératogènes

Une substitution nicotinique est possible en cours d'allaitement : Elle sera de préférence mise en route et évaluée dans le cadre d'une consultation spécialisée.

Si les formes orales sont utilisées, on pourra minimiser l'exposition à la nicotine et à ses dérivés de l'enfant allaité, en prenant **le substitut après la tétée** et en attendant **environ 2 heures après la prise pour remettre l'enfant au sein**

L'arrêt du tabac : Info/Intox

Recommandations pour la pratique clinique

SUBSTITUTS NICOTINIQUES ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

RECOMMANDATION DE BONNE PRATIQUE

Arrêt de la consommation de tabac :
du dépistage individuel au maintien
de l'abstinence en premier recours

Méthode Recommandations pour la pratique clinique

RECOMMANDATIONS

Mise à jour : Octobre 2014

8.4.2 Patients présentant des antécédents de maladie cardiovasculaire

AE Ces patients nécessitent un conseil et une prise en charge renforcés dès le diagnostic de maladie cardio-vasculaire.

B Les substituts nicotiniques sont recommandés chez les patients coronariens fumeurs. Ils sont bien tolérés chez ces patients et ne provoquent pas d'aggravation de la maladie coronarienne ou de troubles du rythme.

L'arrêt du tabac : Info/Intox

Fumer diminue mon stress



L'arrêt du tabac : Info/Intox

Fumer diminue mon stress



Des études ont montré que le tabagisme pourrait avoir un impact négatif sur la santé mentale, et qu'arrêter de fumer pourrait réduire l'anxiété et la dépression

Les personnes qui arrêtent de fumer ne risquent pas de voir leur humeur se dégrader à long terme, qu'elles aient ou non un problème de santé mentale.

Elles pourraient constater des améliorations de leur santé mentale, comme une réduction des symptômes d'anxiété et de dépression.

source : COCHRANE -L'arrêt du tabac améliore-t-il la santé mentale ? publication: 9 mars 2021

Auteurs : Taylor GMJ, Lindson N, Farley A, Leinberger-Jabari A, Sawyer K, le Water Naudé R, Theodoulou A, King N, Burke C, Aveyard P

L'arrêt du tabac : Info/Intox

Les autres formes de tabac sont moins dangereuses
que les cigarettes manufacturées



L'arrêt du tabac : Info/Intox

Les autres formes de tabac sont moins dangereuses
que les cigarettes manufacturées



Valeurs en termes de monoxyde de carbone et de particules fines cancérigènes

- Une cigarette roulée équivaut à 2 à 3 cigarettes industrielles.
- Un joint de cannabis et de tabac équivaut à 4 cigarettes industrielles.
- **Nécessite de plus forts dosages de TNS dans l'aide à la diminution ou l'arrêt du tabac**

[Source : La ligue contre le cancer](#)

L'arrêt du tabac : Info/Intox

De même, fumer la chicha est plus nocif que de fumer une cigarette

UNE SÉANCE DE CHICHA DURE ENVIRON 45 MN

Equivalences :

- Nicotine = 1,5 cigarettes
- **Monoxyde de Carbone = 20 cigarettes**
- **Goudrons = 26 cigarettes**
- Volume de fumée inhalée = 40 cigarettes

Document distribué par le RESPADD



L'arrêt du tabac : Info/Intox

La prise de poids n'est pas systématique en arrêtant de fumer



L'arrêt du tabac : Info/Intox

La prise de poids n'est pas systématique en arrêtant de fumer



30% des fumeurs ne prennent pas de poids en arrêtant de fumer.

- La nicotine agit comme un coupe faim. A l'arrêt du tabac un rattrapage du « sous poids » dû au tabagisme se produit naturellement : 2 à 3 kg en moyenne
- Une prise de poids importante peut plus souvent survenir lors d'un arrêt non accompagné
- Un comportement alimentaire adapté, une activité physique et **l'utilisation de substituts nicotiniques peuvent aider à limiter la prise de poids.**

L'arrêt du tabac : Info/Intox

Le tabac chauffé est un outil de sevrage tabagique



L'arrêt du tabac : Info/Intox

Le tabac chauffé est un outil de sevrage tabagique



Essentiel à savoir sur le tabac / Mois sans tabac

L'arrêt du tabac : Info/Intox

le tabac chauffé : une innovation portée par l'industrie du tabac

IQOS PHILIP MORRIS / PLOOM X JAPAN TABACCO

CNLT

Aucune étude indépendante n'est parvenue à démontrer que la consommation de tabac chauffé/grillé était corrélée à une réduction des risques pour le fumeur[1]

Dans tous les cas, il est établi que le tabac chauffé est « considérablement plus nocif que la cigarette électronique »[2].

Sa consommation s'accompagne d'un risque modifié, et non d'un risque réduit[3].

Sources :

[1] OMS, [Heated Tobacco Products, a brief](#), 2020

[2] Dusautoir R, Zarcone G, Verrielle M, Garçon G, Fronval I, Beauval N, Allorge D, Riffault V, Locoge N, Lo-Guidice JM, Anthérieu S. Comparison of the chemical composition of aerosols from heated tobacco products, electronic cigarettes and tobacco cigarettes and their toxic impacts on the human bronchial epithelial BEAS-2B cells. *J Hazard Mater*. 2021 Jan 5;401:123417. doi: 10.1016/j.jhazmat.2020.123417. Epub 2020 Jul 7. PMID: 32763707.

[3] Glantz SA, *Heated tobacco products: the example of IQOS*. *Tobacco Control* 2018;27:s1-s6.

L'arrêt du tabac : Info/Intox

Tabac chauffé / vape

Bien qu'en quantité réduites, les principales substances toxiques de la fumée de cigarette conventionnelle ont été identifiées dans les émissions des dispositifs de tabac chauffés **CONTRAIREMENT A LA VAPE**

Composition et influence de la température et du processus physicochimique sur la composition des aérosols

	Inhalateur de nicotine	Cigarette électronique	IQOS	Cigarette conventionnelle
Composition aérosol				
Nicotine	+	+	+	+
Dioxyde de carbone (CO ₂)	-	-	+	+
Monoxyde de carbone (CO)	-	-	+	+
Monoxyde d'azote (CO)	-	-	+	+
Eau	+	+	+	+
Hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP)	-	-	+	+
Composés organiques volatils (COV)	?	+	+	+
Température	18-25 °C	100-240 °C	160-330 °C	640-780 °C

L'arrêt du tabac : Info/Intox

Les sachets de nicotine « nicopouches » proposent une nouvelle façon d'appréhender un sevrage tabagique



L'arrêt du tabac : Info/Intox

Les sachets de nicotine « nicopouches » proposent une nouvelle façon d'appréhender un sevrage tabagique



Commercialisés en tant que Thérapie de Remplacement de la Nicotine, les sachets de nicotine ne sont pas sans risques pour autant. Il est préférable pour un sevrage tabagique d'utiliser des Traitements nicotiniques de substitution (PEC par la CPAM 65% sur prescription)

Ces produits vendus comme énergisant avec des saveurs et des couleurs attrayantes ; visent les jeunes qui ne fument pas forcément et risque de tomber dans le cercle vicieux de la dépendance à la nicotine.

L'arrêt du tabac : Info/Intox

« Nouveaux » produits du tabac et de la nicotine

SACHETS DE NICOTINE – PERLES - GOMMES



- ✓ Doses de nicotine sont très variables et des doses d'arsenic jusqu'à six fois plus que dans une cigarette classique .
- ✓ Produits de nature non pharmaceutique, vendus en tant que produits de consommation. Ne sont pas des produits du vapotage ni du tabac : pas de déclaration à l'ANSES sur leur composition, s'achètent librement
- ✓ [Décret paru le 6 septembre 2025 au Journal officiel](#). Le décret soumet les sachets de nicotine, les billes et gommes à mâcher (**consommés surtout par les adolescents et les jeunes adultes**), ne seront plus légalement en circulation à partir de mars 2026. Sont prohibés la production, la fabrication, le transport, l'importation, l'exportation, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition et l'emploi de ces produits.

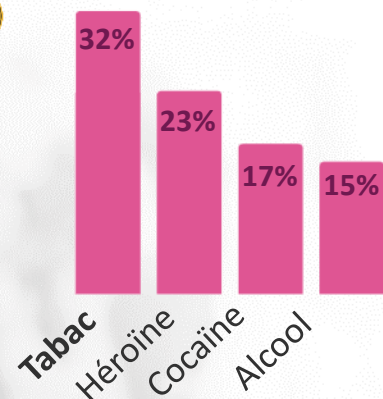


DISPOSITIFS EXISTANTS POUR L'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

Dispositifs existants pour l'aide au sevrage tabagique

La nicotine : une drogue et un outil de sevrage

ASSIMILATION DE LA NICOTINE ULTRA RAPIDE « EFFET BOLUS »



Une exposition précoce à la nicotine **altère le cerveau**
au niveau de sa structure et de ses performances *

Après les premières cigarettes, la dépendance s'installe rapidement :



Quelques jours voire quelques semaines

Pour 1 cigarette



Quantité de nicotine absorbée

1 à 6 mg
(suivant la manière de fumer)

1,31 mg
en moyenne

ASSIMILATION LENTE DE LA NICOTINE



*Smith RF, McDonald CG, Bergstrom HC, Ehlinger DG, Brielmaier JM. Adolescent nicotine induces persisting changes in development of neural connectivity. Neurosci Biobehav Rev. 2015 Aug;55:432-43. doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.05.019. Epub 2015 Jun 3. PMID: 26048001.

Dispositifs existants pour l'aide au sevrage tabagique

Traitements validés / non validés scientifiquement

VALIDÉS

- ✓ **Les substituts nicotiniques (TNS)**
- ✓ **Les autres médicaments de prescription :**
 - Varénicline (Champix®)
 - Bupropion (Zyban®)
- ✓ **Les autres méthodes :**
 - Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)
 - Les entretiens motivationnels
 - Les soutiens et applications d'aide à l'arrêt :
Tabac info service
 - Le Mois sans tabac (Tabac info service)

NON VALIDÉS

- ✓ Hypnothérapie
- ✓ Acupuncture
- ✓ Activité physique
- ✓ ...
- Absence de preuve mais ces approches ne présentent pas de risque
- Ne sont pas contre-indiquées
- En cas d'échec, conseiller de recourir aux méthodes dont l'efficacité est avérée

Dispositifs existants pour l'aide au sevrage tabagique

La place de la vape

SEDEN : PAS DE COMBUSTION CAR CHAUFFAGE = PAS DE GOUDRON, PAS DE MONOXYDE DE CARBONE

- ✓ Composition de la vapeur :
 - ✓ Glycérol ➔ Acroléine
 - ✓ Propylène glycol ➔ Formaldéhyde & Acétaldéhyde
 - ✓ +/- de Nicotine (base ou sels de nicotine)

Outils de transition vers un arrêt **complet** de la cigarette

En usage exclusif, un outil de réduction des risques

26 septembre 2022 un nouvel article relatif aux recommandations du HCSP. [Produits de vapotage / Cigarette électronique - Ministère de la Santé et de la Prévention \(solidarites-sante.gouv.fr\).](#)

Un consensus d'experts francophone sur « la place et l'utilité du vapotage dans la prise en charge clinique des personnes fumeuses ».



Dispositifs existants pour l'aide au sevrage tabagique

la vape

DES E-CIGARETTES NOUVELLES GÉNÉRATION :

- ✓ Utilisent les sels de nicotine or e-liquides et les substituts nicotiniques utilisation nicotine base (PH autour de 8).
- ✓ Effet moins irritant : inhalation facilitée.
Permet aux personnes ayant besoin d'un taux de nicotine important mais ne supportant pas le « hit », de pouvoir vaper à un taux confortable (primo-vapoteurs, insuffisants respiratoires ou fumeurs ayant la gorge très irritée par la fumée du tabac).



Haut potentiel addictif



Dispositifs existants pour l'aide au sevrage tabagique

De nouvelles thérapeutiques à disposition ?

LA CYTISINE : INSCRIPTION À LA LISTE MODÈLE DES MÉDICAMENTS ESSENTIELS DE L'OMS

Produit en Bulgarie à partir des années 1960

Commercialisé sous le nom de Tabex[®], médicament utilisé dans les pays de l'Europe de l'Est

Agoniste partiel des récepteurs nicotiniques, agissant comme « substitut pharmacologique » de la nicotine

Atténue les symptômes de manque et réduit les effets du tabac fumé, sans produire les mêmes effets que la nicotine.

Son mode d'action est analogue à celui de la varénicline, autre agoniste partiel de référence.

Les études scientifiques montrent que la cytisine a une efficacité similaire à la varénicline et supérieure à celle des substituts nicotiniques.

Sa commercialisation n'est actuellement pas autorisée en France ni dans l'Union Européenne.

Dispositifs existants pour l'aide au sevrage tabagique

Dispositifs de soutien, applications d'aide à l'arrêt ...

TABAC INFO SERVICE



Le 39 89 : RDV téléphoniques (service gratuit + coût d'un appel) du lundi au samedi du 8h à 20h

Un programme d'e-coaching disponible dans les stores d'**applications** et en version ordinateur

= **Accompagnement personnalisé** par des tabacologues via l'envoi de notifications et la réalisation d'activités (plateforme Acceo pour les personnes malentendantes)



Site internet www.tabac-info-service.fr propose de l'information sur le tabagisme, ses conséquences, ses traitements, la possibilité de poser une question à tabacologue, un annuaire des tabacologues.



Une page Facebook (www.facebook.com/tabacinfoservice) permet d'échanger avec une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter.

Source : DOSSIER THÉMATIQUE MIS À JOUR LE 15 MAI 2023 **Sevrage tabagique : quels sont les traitements efficaces ?**

Essentiel à savoir sur le tabac / Mois sans tabac

Dispositifs existants pour l'aide au sevrage tabagique

Dispositifs de soutien en ligne

« JE NE FUME PLUS »



Disponible en ligne 7 jours sur 7, 24h sur 24h, régulé par une soixantaine de volontaires ;
 Permettant d'inciter les usagers à faire appel aux structures de soins et d'accompagnement du territoire depuis les groupes en réseaux sociaux ;

Permettant aux usagers de rejoindre des groupes entre deux rendez-vous pour maintenir leur motivation et briser la solitude.

Dispositifs existants pour l'aide au sevrage tabagique

Dispositifs sur le territoire

Selon l'addiction et les comorbidités, différents dispositifs sont complémentaires et doivent s'articuler ensemble :

1^{er} recours

- Médecins généralistes
- Les prescripteurs (IDEL, IDE Asalée, Kiné, sage-femme, dentiste)
- Les pharmaciens

Dispositifs médico-sociaux

- CSAPA : Centre de soins, d'accompagnement et de préventions des addictions
- CJC : Consultations jeunes consommateurs

Dispositifs sanitaires

- Consultations de tabacologie CH et CHU
- Consultations d'addictologie CH et CHU
- Les Equipes de liaison et de soins en addictologie CH et CHU



Annuaire ressources en tabacologie Pays de la Loire :

<https://www.mois-sans-tabac-paysdelaloire.fr/page-197/annuaire>

Dispositifs existants pour l'aide au sevrage tabagique

Education Thérapeutique Patient

UN MODULE À INTÉGRER DANS LES PROGRAMMES EXISTANTS



SYSTÉMATISER LE
RECUEIL DU STATUT
TABAGIQUE DANS
LE GUIDE
D'ENTRETIEN DU
DIAGNOSTIC
ÉDUCATIF



PROPOSER AUX
PATIENTS
PLUSIEURS
MODALITÉS DE
SOUTIEN
(RESSOURCES
SPÉCIALISÉES EN
TABACOLOGIE,
MÉDECIN
GÉNÉRALISTE,
SOUTIEN EN LIGNE)



SENSIBILISER /
FORMER LES
PROFESSIONNELS À
L'ESSENTIEL SUR LE
TABAC



CRÉER, SUR LA
BASE DES OUTILS
EXISTANTS, DES
SUPPORTS
D'ANIMATION



ACCOMPAGNER LE
DÉPLOIEMENT DES
SESSIONS ETP
TABAC

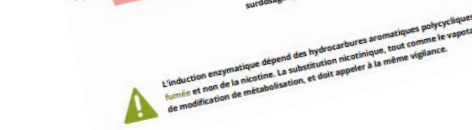


S'INFORMER, SE FORMER

S'informer, se former

La SRAE addictologie des PDL

- Les formations
- Les outils
- Les Annuaires



ACCÈS AUX ANNUAIRES :



SEVRAGE TABAGIQUE : REPÉRER ET PRESCRIRE LES TRAITEMENTS NICOTINIQUES DE SUBSTITUTION

Tabac : 1ère cause de mortalité évitable en France - 1

La HAS recommande qu'un repérage et une intervention brève soient réalisés. La loi du 28-01-2016 autorise en plus des médecins et des sages de nouveaux prescripteurs (médecins du travail, chirurgiens-dentistes, kinésithérapeutes). 3

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.

Permettre d'envisager la réduction ou l'arrêt confortable du tabac (avec un patch) ; prévention de la rechute.



S'informer, se former...

Des Webinaires

WEBINAIRE 1 ER RECOURS

BUT :

Soutenir les pratiques, renforcer les compétences, développer l'interconnaissance, faciliter l'orientation et la fluidité des parcours

MODALITÉS :

format court, faisant intervenir des professionnels de terrain, axés sur la présentation de projets, d'outils, d'aide à l'accompagnement en addictologie en pratique.


LES CHRONIQUES DE L'ADDICTO <<<<

 L'ESSENTIEL DU SEVRAGE ALCOOL EN AMBULATOIRE

 >>>> INTERVENANT(E)S

 Dr Porenaud

 Médecin addictologue ALJA 44

 Date

 30 janvier 2025

 Heure

 13h à 14h

 Inscription

 Obligatoire en ligne


CHRONIQUE #1


LES CHRONIQUES DE L'ADDICTO <<<<

 PRÉVENTION DES SURDOSES D'OPIOÏDES ET IMPORTANCE DE LA NALOXONE

 >>>> INTERVENANT(E)S

 CEIP Addictovigilance Nantes

 Oppella 44 CSAPA Le Triangle

 Date

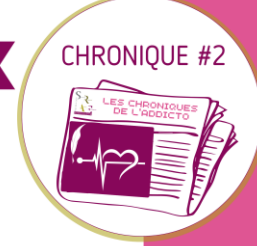
 Lundi 16 juin 2025

 Heure

 13h à 14h

 Inscription au webinaire

 Obligatoire en ligne


CHRONIQUE #2

S'informer, se former...

Des formations en distanciel

MOOC : Tabac arrêter comme vous voulez !

7 semaines de formation à raison de 2 h par semaine

Plateforme : [Pédagogie Numérique en santé](#)

RPIB tabac : e-learning RESPADD : formation@respadd.org

FAST : une Formation Au Sevrage Tabagique unique en France
dédiée aux professionnels et futurs professionnels de santé

RPIB : e-learning [Grand-Est-Addictions](#)

MOOC Tabac : Arrêtez comme vous voulez ! (publication initiale en 2019, mise à jour en 2024)

ASSISTANCE
PUBLIQUE

HÔPITAUX
DE PARIS

UNIVERSITÉ
PARIS
DESCARTES

Centre
Virchow-Villermé

aneos
the other solution



GRAND EST
ADDICTIONS

S'informer, se former...

Des formations en distanciel

Les rendez-vous de la Coréadd :

« le plaisir d'arrêter de fumer » durée de 1h40

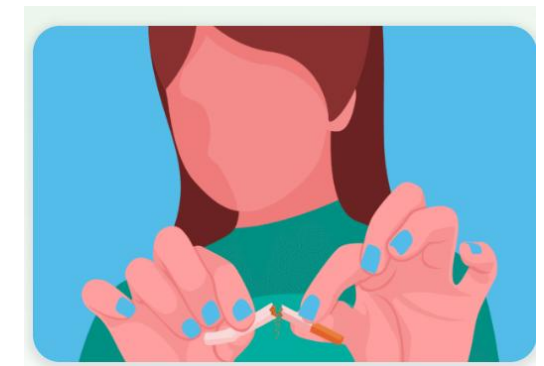
Présenté par le Pr Bertrand DAUTZENBERG (en accès libre)



Collège des Hautes Etudes en Médecine : durée de 3 h

DPC, financement personnel / MK

[Un module pour mieux accompagner les femmes dans l'arrêt du tabac](#)



S'informer, se former...

Un espace professionnel de santé

TABAC-INFO-SERVICE.FR



Des outils de consultation

Des documents pour aider les fumeurs dans leur démarche d'arrêt

S'informer, se former...

Une plateforme de partage « LSST en Pays de la Loire »

SHAREPOINT

Lancement d'une plateforme pour faciliter la mise en œuvre de la démarche LSST en Pays de la Loire, structurée en différentes pages :

- Accueil (dont section agenda)
- Méthodologie
- Etat des lieux
- Actions et outils
- Evaluation

The screenshot shows the SharePoint interface for the 'LSST en Pays de la Loire' website. The top navigation bar includes a search bar and links for 'Méthodologie', 'Etat des lieux', 'Actions et outils', 'Evaluation', and 'Modifier'. Below the navigation bar, there is a section titled 'LSST en Pays de la Loire' with a decorative banner featuring icons of buildings, hearts, and cigarettes. The main content area is divided into two columns. The left column, titled 'Qu'est-ce qu'un Lieu de santé sans tabac ?', contains a definition of a tobacco-free health location and a list of bullet points: 'Ayant une stratégie de progression dans l'aide aux fumeurs et dans la disparition du tabagisme ;', 'Au sein duquel on s'abstient de fumer au-delà du simple respect de la législation en vigueur ;', and 'Où on met en œuvre une politique active qui inscrit la prévention et la prise en charge du tabagisme dans le parcours des patients et qui prévoit des mesures spécifiques pour les personnels.' Below this text is a video player titled 'Vidéo Lieu de santé sans tabac LSST'. The right column, titled 'A vos agendas', lists upcoming events: 'Webinaire "L'essentiel sur le tabac" mar. 7 oct., 11:00', 'Webinaire "La prescription de substituts nicotiniques" mar. 7 oct., 14:00', 'Webinaire "L'intérêt du CO testeur en tabacologie" mar. 14 oct., 11:00', and '19e congrès de la Société Francophone de Tabacologie jeu. 27 nov., 09:00'.

S'informer, se former...

Des replays en accès libre



Les tracas quotidiens du sevrage tabagique

Formation tracas sevrage tabac

Organisé dans le cadre du Mois Sans Tabac 2024



Animée par Françoise Gaudel

Je ne fume plus!
#info



RÉGION PAYS DE LA LOIRE



S'informer, se former...

Des médias d'information



S'informer, se former...

Des réseaux d'associations et de professionnels de la tabacologie et de l'addictologie



FÉDÉRATION
ADDICTION
Prévenir | Réduire les risques | Soigner





S'informer, se former...

Des réseaux d'associations et de professionnels de la tabacologie et de l'addictologie

Addict'AIDE
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

RESPADD RÉSEAU DE
PRÉVENTION
DES ADDICTIONS

- 1ers gestes en tabacologie
- Accompagner l'arrêt du tabac
- Jeunes et tabac
- Tabagisme & Santé mentale
- Prévention du tabagisme et accompagnement au sevrage chez la femme



S'informer, se former...

Des sites de référence



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

- Boite à outils de la recommandation
- Outils pour les professionnels
- Outils pour les patients



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

ameli.fr

Contact mail : info.cpam44@assurance-maladie.fr



S'informer, se former...

Diplôme Inter Universitaire

NANTES – BREST - POITIERS

Prochaine rentrée décembre 2025

DIU Tabacologie et aide au sevrage tabagique inter-région Ouest

CHU de Nantes - Pascale POREE

Tél : 02 40 16 51 04

pascale.poree@chu-nantes.fr

Votre contact pour en savoir plus :

Fabienne You

Expert ressource en tabacologie

Téléphone : 02 40 41 17 36

Mail : formation@srae-addicto-pdl.fr

Merci de votre attention

[Catalogue de formation 2026](#)



SRAE ADDICTOLOGIE DES PAYS DE LA LOIRE

10 rue Gaëtan Rondeau – Immeuble Le Mercure – Bâtiment A – 44200 Nantes

Des informations complémentaires ainsi qu'un annuaire des professionnels en addictologie sont disponibles sur le site :

 srae-addicto-pdl.fr