

Les sélections documentaires de NADJA – Avril 2023

En collaboration avec FARES Asbl



Quelles alternatives pour les consommateurs de tabac ?

Sevrage, vape, nouveaux produits du tabac

Ces documents sont disponibles en ligne ou à la demande

Nadja Asbl - Rue Souverain Pont, 56 - 4000 LIEGE

http://www.nadja-asbl.be/PMB/opac_css/

FARES Asbl - Rue Haute, entrée 290 - 807A - 1000 Bruxelles Belgique

http://biblio.fares.be/opac_css/

Avec le soutien de



Le centre de documentation de NADJA asbl et le centre de documentation de FARES asbl vous proposent une sélection de ressources documentaires sur le thème « **Quelles alternatives pour les consommateurs de tabac ? Sevrage, vape, nouveaux produits du tabac** ».

« Aujourd'hui, on sait que les chances de sortie du tabagisme sont bien meilleures lorsque le fumeur qui souhaite arrêter est accompagné par un professionnel et lorsqu'un substitut nicotinique est proposé dans ce cadre. Et il est vrai que les substituts nicotiniques proposés par l'industrie pharmaceutique, comme les patchs, les gommes, les pastilles, etc. ont démontré leur efficacité et relative innocuité.

Ce faisant, la cigarette électronique, que l'on connaît maintenant depuis près d'une décennie, pourrait remplir un rôle plus important qu'aujourd'hui dans cette fonction d'outil de substitution et d'aide au sevrage tabagique, comme en témoignent certains anciens fumeurs aujourd'hui vapoteurs ou abstinents. Il semble également qu'elle puisse jouer un rôle intéressant, sinon majeur, en termes de réduction des risques, pour la santé des personnes qui ne sont pas prêtes à renoncer totalement à leurs habitudes de fumeur et pour lesquelles peu de choses sont proposées à l'heure actuelle. » (extrait de [Réduction des risques, tabac et vapotage : pour une politique innovante en matière de lutte contre les méfaits du tabac](#), de Stéphane Leclercq, Alexis Jurdant)

Les documents proposés font état des propositions actuelles pour accompagner les consommateurs dans une réduction des risques liés au tabac, pour leur permettre de choisir les outils les plus adaptés pour leur sevrage tabagique.

Rapports, articles et guides à l'intention des professionnels rendent compte d'évolutions récentes en tabacologie.

Un clic sur le titre d'une notice renvoie vers celle-ci dans les catalogues de Nadjia <https://pmb.nadja-asbl.be/> et de FARES http://biblio.fares.be/opac_css/.

Les liens vers les documents sur leurs sites d'origine sont indiqués lorsque ceux-ci sont disponibles gratuitement en ligne.

Les ouvrages en prêt sont disponibles dans les centres de documentation.

Utilisateurs de la cigarette électronique dans la cohorte CONSTANCES : un mode de vie orienté vers la prévention de santé

de F.X. Berlemont, D. Cozzolino

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol.21 n°4 (Décembre 2019), pp. 18-23

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



Plusieurs études ont été publiées sur le sujet de la cigarette électronique et concluent sur la nécessité de poursuivre la recherche. Notre étude comparant les modes de vie de vapoteurs exclusifs et de consommateurs mixtes à une population de fumeurs ne montrent pas de lien entre l'utilisation de ce dispositif et prendre des mesures de prévention individuelle de santé portant sur d'autres sujets que le tabac. La cigarette électronique entretient l'addiction à la nicotine et devrait donc, en toute logique, être apparentée aux produits du tabac et soumise à la même réglementation et taxation.

La cigarette électronique et les dangers méconnus de la nicotine

de R. Molimard

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol.21 n°4 (Décembre 2019), pp. 27-28

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



Contrairement à l'opinion générale, la nicotine n'est pas "la drogue du tabac", comme est la morphine celle de l'opium. Elle y est cependant liée. Une étude a élucidé ce mystère, mais elle heurte de considérables intérêts commerciaux. Elle reste donc ignorée.

À quand une vraie recherche en tabacologie ? : Un entretien avec le Pr Robert Molimard

de Didier Touzeau, F. Arnold-Richez

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 22 n°1 (Janvier-février-mars 2020), pp. 8-13

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



Le Pr Molimard, pionnier de la recherche en tabacologie, vient de nous quitter. Il était, entre autres, éditorialiste et membre de notre comité scientifique. Nous avons réalisé cet entretien en 2004 pour le Courrier des Addictions. Nous en republions un extrait aujourd'hui, il reste d'une actualité brûlante et mérite toute votre attention !

Les nouveaux produits du tabac et de la nicotine vus à travers le prisme du marché

de P. Diethelm

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 22 n°1 (Janvier-février-mars 2020), pp. 14-19

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



Le marché de la cigarette est caractérisé par trois propriétés qui le rendent

particulièrement lucratif : c'est un marché de masse, un marché récurrent, et un marché captif (extrait)

[Pour une implication plus forte du pneumologue dans l'aide à l'arrêt du tabac des patients fumeurs](#)

de G. Peiffer, M. Underner, J. Perriot, et al.

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 22 n°1 (Janvier-février-mars 2020), pp. 20-26

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



Le pneumologue est quotidiennement confronté aux maladies induites par le tabagisme. Indépendamment du cancer bronchique, indicateur le plus spécifique des effets du tabac sur la santé, et de la bronchopneumopathie chronique obstructive dont le tabagisme est le premier facteur de risque, la fumée de tabac est responsable de multiples affections respiratoires. Le pneumologue occupe une place privilégiée dans le diagnostic et le traitement de ces affections et dans la prise en charge du sevrage tabagique des fumeurs malades du tabac. Cet article a pour objectif d'analyser l'attitude et la pratique des pneumologues vis-à-vis du tabagisme de leurs patients et les modalités d'optimisation de leurs interventions d'aide à l'arrêt du tabac.

[Tabagisme et allaitement maternel : comment dépasser les dogmes ? Pourquoi et comment évoquer le sevrage tabagique dans le cadre de l'allaitement ?](#)

de Anne-Cécile Delaunay

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 22 n°1 (Janvier-février-mars 2020), p. 32-34

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



Si le sevrage tabagique est fortement recommandé pendant la grossesse et l'allaitement, certaines femmes continuent de fumer et délaissent l'allaitement pour cette raison. Cependant, il reste essentiel pour la santé de l'enfant, même chez les femmes fumeuses. On sait que l'OMS promeut l'allaitement maternel en première intention pour l'alimentation du nourrisson. Depuis les années 2010, celle-ci a lancé un programme global "les 1 000 premiers jours" dont le but est d'améliorer la santé des femmes et de leur enfant.

[Gestion du tabagisme en temps de confinement](#)

de Cédric Migard

In *Drogues, santé, prévention (anciennement Les cahiers de Prospective Jeunesse)*, n°90-91 (Avril-octobre 2020), p. 24

En ligne : [prospective-jeunesse.be\[...\]](http://prospective-jeunesse.be[...])



Le contexte résultant de l'épidémie du coronavirus a induit nombre de changements dans les habitudes de vie, certains pouvant augmenter les facteurs de risque du point de vue de la santé mentale et des assuétudes, notamment pour les personnes déjà fragilisées. (début de l'article)



Gestion du tabagisme en temps de confinement

de Cédric Migard

In *Drogues, santé, prévention (anciennement Les cahiers de Prospective Jeunesse)*, n°92 (octobre-décembre 2020), p. 19

En ligne : [prospective-jeunesse.be\[...\]](http://prospective-jeunesse.be[...])

Suite à une erreur de la rédaction, c'est une version non définitive du présent texte qui avait été imprimée dans notre numéro 90/91 consacré au confinement. Nous présentons nos excuses à l'auteur et mettons ci-dessous la version définitive à disposition. (début de l'article)

Thérapie d'acceptation et d'engagement : penser l'arrêt du tabac autrement...

de C. Baldissoni

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 22 n°2 (Juin 2020), pp. 23-24

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) est une approche qui vise à offrir aux individus des outils concrets pour atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés, ou tout du moins de s'en rapprocher. Proche de la pleine conscience, cette thérapie amène l'individu à développer l'habileté de se concentrer sur ce qui importe vraiment dans la vie, plutôt que sur les difficultés qu'il rencontre.

Initiation et consommation de tabac chez les personnes détenues

de Clément Picot-Ngo, Caroline Protais

In *Tendances*, N°140 (Novembre 2020), 4 p.

En ligne : <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eftxcp2ab.pdf>



Depuis une vingtaine d'années, les chercheurs soulignent l'importance de produire des données sur les consommations de tabac des personnes incarcérées. Ces usages sont nettement supérieurs à ceux observés en population générale : avec un taux de prévalence pouvant atteindre jusqu'à 97 % dans certains pays, ils constituent une des principales causes de pathologies chroniques et de mortalité en milieu carcéral. En France, plus de 80 % des personnes détenues consomment du tabac, contre 30,4 % en population générale en 2019. Au regard de la diminution du tabagisme dans de nombreux pays, ces usages et ces dommages participent au maintien des inégalités sociales de santé.

Au-delà de ces données épidémiologiques de cadrage, le statut particulier du tabac en détention est souligné dans plusieurs enquêtes, même si elles ne portent pas spécifiquement sur ce produit ni sur l'analyse de ses enjeux. Il serait largement présent au sein du marché parallèle en détention et constituerait un des supports de négociation entre surveillants et prisonniers pour maintenir « le calme » dans les établissements pénitentiaires.

Ce numéro de *Tendances* s'appuie sur les premières investigations réalisées dans le cadre de l'étude sociologique de la recherche interventionnelle TABAPRI (Tabac en prison) qui a pour vocation de

mettre en évidence les leviers spécifiques du tabagisme en milieu pénitentiaire. Une partie des résultats concernant les personnes détenues sont présentés ici. Deux principaux points sont abordés : les ressorts de l'entrée dans la consommation identifiés par les enquêtés et les fonctions spécifiques prises par l'usage durant l'incarcération.

[Consommation chronique de tabac et de cannabis et prise en charge des co-consommateurs : état des connaissances](#)

de Jean Perriot, G. Peiffer, M. Underner

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 22 n°4 (Décembre 2020), pp. 14-17

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



En France l'usage du cannabis est très souvent associé à celui du tabac. Le pouvoir addictif du cannabis est relativement faible, celui du tabac important. L'usage régulier de tabac et de cannabis est à l'origine du renforcement de la dépendance à chaque substance et rend l'arrêt de ces consommations souvent difficile en même temps qu'il favorise la survenue de complications somatiques et psychiques. Les praticiens doivent repérer ce double usage, conseiller l'arrêt, proposer leur aide à cette fin, faire le bilan des consommations et de leurs soubassements. La prise en charge associe un soutien psychothérapeutique ; la substitution nicotinique permet de limiter le syndrome de sevrage et le craving lors de l'arrêt et accroît l'adhésion des patients au suivi thérapeutique. La mobilisation des praticiens dans la prise en charge des patients et celle des chercheurs dans la mise au point de pharmacothérapies efficaces dans l'arrêt du cannabis s'imposent.

[Tout ce que vous voulez savoir sur les récepteurs nicotiniques ! : Congrès de la Société francophone de tabacologie, Paris 2020](#)

de Marlène Prévost, M. Besson, R. Icick

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 23 n°1 (Mars 2021), pp. 10-14

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



" Il existe, entre autres, une vulnérabilité biologique souvent associée à une vulnérabilité génétique prédisposant aux conduites addictives impliquant, pour le tabac, les récepteurs nicotiniques. Leur mutation peut être à l'origine d'une modification de la signalisation de la nicotine et de leur agoniste endogène, l'acétylcholine, favorisant la dépendance et, peut-être aussi, certains autres troubles psychiatriques associés. " Didier Touzeau, Florence Noble

[Le sommeil du fumeur et ses modifications au cours du sevrage tabagique](#)

de I. Arnulf, W. Trzepizur, Gérard Peiffer, et al.

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 23 n°1 (Mars 2021), pp. 15-18

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



La consommation de tabac, de caféine, mais aussi le sevrage tabagique et les traitements validés du sevrage tabagique (traitements de substitution nicotinique, varénicline, bupropion) peuvent entraîner des troubles du sommeil et de l'éveil : insomnie, rêves anormaux, fatigue en journée. Les

conséquences de ces troubles du sommeil se voient au niveau cognitif, affectif et émotionnel. La prise en charge comprend une adaptation des posologies de ces aides, éventuellement associée à des thérapies cognitivo-comportementales ou des hypnotiques légers.

[TABADoL : enquête sur le tabagisme des douloureux chroniques](#)

de E. Cotte Rafour

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 23 n°1 (Mars 2021), pp. 19-25

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



Le tabagisme est plus fréquent chez les individus touchés par la douleur chronique que dans la population générale. Il contribue à leur vulnérabilité et les expose au risque de mésusage d'antalgiques. Le but de ce travail était d'étudier leur dépendance à la nicotine, les consommations associées, la motivation au sevrage, le sentiment d'efficacité personnelle et la puissance du lien tabagisme-douleur. Un questionnaire a été diffusé auprès d'associations de patients et de groupes d'autosupport de patients douloureux chroniques. Tout consommateur quotidien de tabac fumé était invité à répondre aux 33 questions. L'étude TABADoL a porté sur 314 sujets, en mai-juin 2020. La dépendance nicotinique est plus fréquente chez ces patients que celle rencontrée en population générale. Leur motivation pour un sevrage est bonne, 4 fois plus importante que chez les femmes enceintes. Leur sentiment d'efficacité personnelle pour améliorer ces douleurs est de 5 sur 10 et faible pour un sevrage tabagique (2 sur 5). Les patients douloureux chroniques qui fument ont une double vulnérabilité nécessitant une stratégie adaptée pour une prise en charge optimale.

[Trente ans de politiques publiques de réduction du tabagisme \(1991-2021\)](#)

de Marc-Antoine Douchet, Olivier Le Nézet

Bulletin de *Tendances*, n°145 (Mai 2021), 8 p.

En ligne : [www.ofdt.fr\[...\]](http://www.ofdt.fr[...])



Dans la seconde moitié du XXe siècle, le tabagisme a progressivement été considéré comme un problème de santé publique appelant l'intervention de l'État et placé sous contrôle au moyen d'un cadre législatif de plus en plus restrictif. Les politiques publiques se sont structurées autour d'une stratégie globale d'encadrement de l'offre et de la demande, en réponse à un objectif prioritaire de maîtrise des consommations : le tabagisme occasionne encore aujourd'hui une mortalité importante (75 000 morts en 2015), soit 13 % des décès survenus en France métropolitaine.

Ce numéro de *Tendances* revient sur le déploiement de la stratégie publique de réduction du tabagisme et les évolutions les plus marquantes en matière de tabagisme durant ces dernières décennies. Il dresse un bilan des principaux indicateurs suivis par l'OFDT depuis 2004, complété par d'autres sources (enquêtes, études épidémiologiques), afin de dégager des tendances de ventes, d'usages, de changement des représentations sociales du produit, ainsi que les enjeux émergents qui se font jour autour du marché des produits du tabac.

Les marques alibis : cigarette et alcooliers, mêmes méthodes

de Bernard Basset, Alain Rigaud, Myriam Savy, et al.

Bulletin de *Décryptages*, N° 47 (Juin 2021), 18 p.

En ligne : addictions-france.org/...



Le sport et les concerts sont pour la plupart d'entre nous avant tout des moments de plaisir et de réjouissance qui offrent une telle diversité d'émotions que chacun peut en profiter selon ses goûts, sa culture et sa curiosité. Mais parce que ces ressorts de plaisir sont universels, ils intéressent tous ceux qui peuvent les utiliser pour leurs propres intérêts. C'est pourquoi l'affrontement est permanent entre les défenseurs de la santé et les industries qui ne considèrent le sport et les événements culturels que comme des occasions de promouvoir des produits dangereux, en premier lieu le tabac et l'alcool.

Les uns mettent tout en œuvre pour limiter ou bannir ces lobbies des événements festifs, tandis que les autres mobilisent leur énergie, leurs moyens considérables et leur créativité pour contourner les lois qui encadrent leur commerce. En France comme ailleurs, malgré les dommages considérables causés par leurs produits, ni l'industrie du tabac ni celle de l'alcool ne renoncent à promouvoir leurs produits, quoi qu'il en coûte.

Thérapeutiques médicamenteuses du sevrage tabagique : connaissances, représentations et pratiques des médecins généralistes

de N. Lajzerowicz, Yves Montariol, E. Ravily, et al.

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 23 n°3 (Juil.-août-sept. 2021), pp. 13-19

En ligne : www.edimark.fr/...



La prise en charge de l'arrêt du tabac est un défi quotidien en soins premiers. Il impacte l'ensemble de l'activité de médecine générale. Au moment de la prise en charge de la varénicline par l'Assurance maladie en 2017, une étude qualitative a analysé les connaissances, représentations et pratiques des médecins généralistes de Gironde, concernant les thérapeutiques médicamenteuses du sevrage tabagique soumises à prescription médicale. Cette investigation a été poursuivie à travers un parcours coordonné ville-hôpital, permettant de familiariser les praticiens libéraux avec les modalités de l'accompagnement des patients vers le sevrage tabagique.



L'interdiction de fumer dans les écoles : une solution efficace mais à peaufiner

de Nora Mélard

In *Drogues, santé, prévention (anciennement Les cahiers de Prospective Jeunesse)*, n°95 (Juillet-septembre 2021), pp. 11-13

En ligne : prospective-jeunesse.be/...

Une équipe de chercheurs de l'Institut de recherche Santé et Société

(IRSS) de l'UCLouvain a pris part au projet SILNE-R, financé par le programme de recherche et d'innovation Horizon 2020 de l'Union européenne. L'objectif principal du projet était de comprendre l'implémentation des politiques de contrôle du tabac chez les adolescents, tout en tenant compte des inégalités de tabagisme[8]. Dans le cadre de ce projet, des données sur plus de 18 500 adolescents de 3e et 4e secondaires et plus de 400 membres du personnel scolaire ont été collectées en 2013 et en 2016 dans 38 écoles de 6 villes européennes (Namur – Belgique, Tampere – Finlande, Hanovre – Allemagne, Latina – Italie, Coimbra – Portugal, Amersfoort – Pays-Bas). À l'aide des informations collectées, nous avons évalué les politiques de réglementation du tabac de ces 38 écoles et analysé leur impact sur les pratiques de consommation tabagique chez les adolescents fréquentant ces établissements. La méthodologie et les résultats présentés ici sont détaillés dans une publication scientifique[9]. (extrait de l'article)

[Tabac chauffé, snus, médicaments... et nicotine : Les cigarettiers préparent leur avenir](#)

de Bernard Basset, Alain Rigaud, Myriam Savy
Bulletin de *Décryptages*, N° 49 (Octobre 2021), 16 p.
En ligne : addictions-france.org/...



L'industrie du tabac a traversé le 20ème siècle avec arrogance, accumulant les profits partout dans le monde au détriment de la santé publique. Sa puissance s'est construite sur un modèle industriel performant, sur une inventivité de communication et de marketing, mais aussi sur le mensonge et la corruption¹. Alors que les conséquences sanitaires considérables de la consommation de tabac sont aujourd'hui incontestées et que les pratiques contestables des cigarettiers sont parues au grand jour, cette industrie cherche à se réinventer en prenant acte de la désaffection progressive envers la cigarette. Pour survivre, l'industrie du tabac emploie les méthodes capitalistiques éprouvées : lancement de nouveaux produits, diversification industrielle et communication positive. Mais une industrie qui n'a que des effets négatifs pour la santé publique peut-elle véritablement évoluer vers des produits de consommation sans risques ? Les récentes évolutions de ce secteur économique nous donnent matière à réflexion

[Les puffs : la promotion insidieuse du tabac](#)

de Bernard Basset, Alain Rigaud, Myriam Savy
Bulletin de *Décryptages*, N° 50 (Avril 2022), 16 p.
En ligne : addictions-france.org/...



La «Puff» a fait une entrée spectaculaire sur le marché visant les jeunes à partir d'une promotion sur les réseaux sociaux (Tik Tok et Instagram). S'insérant dans le spectre large des produits liés au tabac et à la cigarette électronique, la puff présente des caractéristiques spécifiques soutenues par un marketing efficace qui sont porteuses de risques particuliers, compte tenu de leur cible (les jeunes) et de leur composition.

Sortir du tabac : mécanismes et évaluation de l'acupuncture médicale

de P. Clément

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 24 n°1 (Mars 2022), PP. 19-22

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



L'arrêt complet et définitif de la consommation de tabac est difficile. De nombreux patients rechutent et font plusieurs tentatives avant de réussir à arrêter de fumer. La motivation du patient et le soutien psychologique jouent un rôle essentiel dans la réussite de l'arrêt de la consommation de tabac. Les médicaments n'apportent qu'une aide limitée. L'acupuncture est capable de réduire certains effets indésirables liés au manque de nicotine : troubles du sommeil, irritabilité et fringale. Les données issues de l'évaluation retrouvent un effet significatif de l'acupuncture pour le sevrage du tabac à court terme. L'acupuncture peut être proposée à des patients motivés par la méthode, dont le score de Fagerström est inférieur à 5 et la consommation inférieure à 15 cigarettes par jour, en alternative à un substitut nicotinique, mais aussi en association à un substitut nicotinique, quel que soit le score de Fagerström, si elle correspond à une attente du patient.

Se sevrer du tabac grâce à la vape : ce qu'il faut savoir

de Philippe Arvers

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 24 n°1 (Mars 2022), pp. 26-29

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])



Selon le Baromètre Santé 2017, publié en 2019 par Santé publique France, la vape est le recours le plus fréquent utilisé par les fumeurs qui désirent arrêter la cigarette.

On y apprend notamment que dans notre pays, "les vapoteurs âgés de 18 à 75 ans ont quasiment déjà tous une expérience avec le tabac : parmi les vapoteurs quotidiens, 49,5 % sont d'anciens fumeurs et moins de 1 % n'ont jamais fumé". En outre, un nombre très conséquent d'entre eux (76,3 %) déclarent que l'e-cigarette les a aidés à arrêter de fumer. Si 8,6 % de ceux qui y ont eu recours l'ont utilisée en combinaison avec d'autres substituts, 67,8 % ont réussi à se sevrer du tabac sans autre aide.

La cigarette électronique semble donc rencontrer un franc succès auprès des Français. Ce qui n'empêche pas certaines interrogations : la vape, qui séduit également les jeunes, pourrait-elle les inciter à passer au tabac ? Peut-on vapoter quand on est enceinte ? Et plus largement, la vape présente-t-elle des risques ? [Extrait]



Renouveau de l'intérêt pour l'hypnose médicale en tabacologie

de C. Faivre

In *LE COURRIER DES ADDICTIONS*, vol 24 n°2 (Juin 2022), pp. 20-24

En ligne : [www.edimark.fr\[...\]](http://www.edimark.fr[...])

Au cours du temps, le monde de la médecine s'est toujours intéressé à l'hypnose, jusqu'à ce que Sigmund Freud crée la psychanalyse. C'est aux États-Unis que le psychiatre et psychologue Milton Erickson la remet à

l'honneur, en l'utilisant comme méthode de psychothérapie à part entière. Et depuis les années 1990, l'état de transe hypnotique est de plus en plus étudié, en particulier par des neuroscientifiques. Cependant, en clinique, les tabacologues sont encore trop peu formés à ces techniques hypnotiques pour les proposer aux fumeurs qui leur en font la demande. Si les thérapies cognitives et comportementales ayant fait l'objet de recherches, en particulier en prévention de la rechute, sont reconnues en addictologie, la pratique de l'hypnose a été moins étudiée en tabacologie que dans d'autres indications, comme la douleur. Pourtant, les résultats des recherches en neurosciences relatives à l'état hypnotique ont permis de faire évoluer son utilisation en médecine. Ainsi sont nées les techniques dites d'activation de conscience, qui pourraient rapidement trouver toute leur place dans la prise en charge des troubles addictifs.

[La lutte contre le tabagisme : fondements historiques et efficacité des mesures de prévention à la lumière de la clinique](#)

de Géraldine Quintin-Val, Wilfried Serra, Dolorès Albarracín

In *PSYCHOTROPES*, Vol 28 n°3-4 (2023), pp. 121-144

En ligne : [www.cairn.info\[...\]](http://www.cairn.info[...])



La dangerosité du tabac n'a pas toujours été une évidence. Cette donnée est une découverte récente dans l'histoire française du produit. Pourtant, depuis cinquante ans, la France a multiplié les mesures de prévention contre le tabagisme qui ont porté leurs fruits : la prévalence du tabagisme a significativement baissé, même si elle reste élevée. Mais, si elles sont nécessaires, ces mesures ne semblent cependant pas suffisantes pour aider les fumeurs à arrêter. Dans ce contexte, l'étude de la place du tabac dans l'économie psychique du sujet s'impose, ce que nous proposons ici en analysant le discours de deux fumeurs. Il en ressort que la reconnaissance de la dangerosité du tabac n'empêche ni les ressentis positifs associés à la cigarette ni le déni de ses effets délétères sur le corps. Par ailleurs, le recours à la cigarette comme objet transitoire rend celle-ci nécessaire à l'équilibre psychique de certains fumeurs, qui ne peuvent s'en passer, au risque d'un effondrement. Pour ces cas-là, une prise en charge psychodynamique représente une solution possible pour en finir avec le processus d'addiction.

[Tabagisme et santé mentale. Ce qu'il faut savoir, ce qu'il faut faire](#)

de RESPADD, Nicolas Bonnet

Paris (Paris) : RESPADD, Réseau national de prévention des addictions, 2020, 50 p.

En ligne : [www.respadd.org\[...\]](http://www.respadd.org[...])



La réalisation de ce guide s'inscrit dans le cadre du déploiement de la stratégie "Lieu de santé sans tabac", financé par le Fonds de lutte contre les addictions.

Il entend favoriser la diffusion des bonnes pratiques en tabacologie (ce qu'il faut savoir - ce qu'il faut faire) fondées sur les données de la recherche et les savoirs expérientiels, à l'attention des professionnels qui accompagnent les personnes atteintes de troubles psychiatriques.

[Guide pour sortir de la fumée. Repères pour l'accompagnement vers la vape](#)
de Promotion Santé Normandie
Rouen : Promotion Santé Normandie, 2021, 60 p.
En ligne : 1701bdd6-b266-4af0-9e3c-ebc6194f0679.filesusr.com/...



Cet outil est principalement à destination des professionnels de santé, du social et médico-social qui accompagnent des patients/usagers qui souhaitent diminuer ou arrêter leur consommation de tabac. Réalisé par des acteurs du soin et de la réduction des risques normands, il a pour but d'informer, de faciliter les accompagnements liés à l'usage de la vapoteuse et de développer la mise en place de protocole vape au sein de différentes structures. Il est par ailleurs désengagé de tout objectif commercial, et son utilisation ne saurait être revendiquée par des entreprises commerciales, en particulier liée à l'industrie du tabac.

Le groupe de travail a fait le choix d'utiliser le mot « vapoteuse » plutôt que « cigarette électronique » afin d'éviter toute consonance négative liée au tabagisme. Ce guide ne porte pas sur les produits de tabac chauffé, que certains industriels du tabac tentent de promouvoir en les assimilant à tort à la vape.

Ce projet est soutenu par l'Agence Régionale de Santé de Normandie qui soutient les acteurs de la région pour promouvoir la vape tel un outil de réduction des risques.

[Network-induced smoking inequalities among adolescents in Europe](#)
de Pierre-Olivier Robert
Louvain : UCL, 2020, 187 p.
En ligne : dial.uclouvain.be/...



Half of those who start smoking die as a result. People of lower socio-economic status are over-represented among smokers. Socially and economically underprivileged individuals are more likely to use tobacco, smoke for longer, experience relapses when they try to quit smoking, and die prematurely. Tobacco control policies have been implemented but do not seem to have decreased socio-economic inequalities in smoking. This thesis attempts to demonstrate the extent to which peer effects in schools contribute to buffering smoking denormalization and increasing socio-economic inequalities in smoking. Acceptance of smoking in low-SES groups, and social capital based on academic performance and smoking mitigate the effects of denormalization strategies and protect smokers from stigmatization. It may, therefore, be possible to create school tobacco policies that take adolescents' SES into account and change the smoking climate without contributing to the stigmatization of individual smokers.

[Prévention du tabagisme et accompagnement au sevrage chez la femme](#)

de Nicolas Bonnet, Myriam Bouyahi, Emilie Brouillet

Paris (Paris) : RESPADD, Réseau national de prévention des addictions, 2021, 56 p.

En ligne : [respadd.us10.list-manage.com\[...\]](http://respadd.us10.list-manage.com[...])



Après la publication du guide « Tabagisme & santé mentale », ce nouvel outil s'intéresse au tabagisme chez la femme, depuis sa prévention jusqu'à sa prise en charge et vient compléter la gamme d'outils développés par le RESPADD dans le cadre de la stratégie Lieu de santé sans tabac (LSST). À destination des professionnels de santé, ce guide regroupe des informations théoriques sur l'épidémiologie et les conséquences du tabagisme mais aussi une partie plus pratique sur comment intervenir et accompagner les femmes dans le sevrage tabagique.

[Caractéristiques et apports du groupe auto-support « Je ne fume plus ! #jnfp » dans le sevrage tabagique de ses membres : Rapport d'enquête](#)

de Association Je ne fume plus !

[S.l.] : Association Je ne fume plus !, 2021, 61 p.

En ligne : [jenefumeplus.org\[...\]](http://jenefumeplus.org[...])

Les groupes auto-support dans l'aide au sevrage tabagique ont longtemps été considérés comme des espaces de discussion « à côté » des dispositifs de prévention, d'accompagnement de l'arrêt du tabac.

Ces groupes, comme « Je ne fume plus ! » accueillent de très nombreuses personnes, issues de tous territoires, de toutes catégories socioprofessionnelles, ayant un objectif commun, et souvent éloignées des systèmes de prévention ou de soin.



Si le rapport « e-santé et addictions » a mis en avant les groupes Facebook, si de plus en plus de recherches montrent leur intérêt, il nous semble essentiel de pouvoir apporter une image des parcours des membres de ces groupes, mais aussi de spécifier leur intérêt dans la démarche de sevrage tabagique.

Qui sont les membres d'un groupe auto-support comme « Je ne fume plus ! » ? Quels ont été leurs parcours, leurs stratégies de sevrage, quels apports trouvent-ils dans un groupe d'entraide entre pairs ?

C'est à ces questions que cette enquête souhaite répondre.

Nous avons choisi, comme chaque année, le sortir du Mois sans tabac pour interroger les membres de Je ne fume plus ! Notre association est partenaire de ce rendez-vous annuel, mobilisateur, et porteur d'une communication nationale.

Cette enquête est une photographie, et nous entendons bien qu'il serait intéressant de construire un travail d'analyse de cohorte, afin de mieux appréhender les cheminements vers le sevrage, et via les réseaux sociaux.

Elle apporte néanmoins des éléments qui nous paraissent essentiels, que vous découvrirez dans ce rapport.

Via un contenu éditorialisé, apportant une information juste à temps, via la mobilisation de 60 bénévoles outillés et formés, nous souhaitons souligner le rôle que peut avoir l'auto- support dans le parcours de sortie d'addiction au tabac fumé : par l'empowerment des membres d'un groupe de pairs, l'apprentissage vers l'autonomisation, la capacité d'agir dans son propre parcours, accompagné par les pairs, les patients experts, et les professionnels impliqués dans ces groupes.

[Consommations de tabac, alcool, cannabis et autres produits illicites. Comportements, santé et bien-être des élèves en 2018. Enquête HBSC en Belgique francophone](#)

de Maud Dujeu, Camille Pedroni, Thérèse Lebacqz, et al.
Bruxelles : SIPES-ESP-ULB, 2020, 48 p.
En ligne : [www.ulb.be/...](http://www.ulb.be/)



En 2018, la onzième édition de l'enquête "Health Behaviour in School aged Children" (HBSC) a été menée dans les écoles francophones de Belgique. Cette enquête internationale, réalisée dans près de 50 pays sous le patronage du Bureau Régional de l'OMS pour l'Europe, a pour objectif de collecter des informations sur les comportements de santé, l'état de santé et le bien-être des adolescents. En 2018, environ 14000 adolescents scolarisés de la 5^e primaire à la 7^e secondaire ont participé à cette enquête dans les écoles francophones de Belgique (FWB). Cette brochure décrit leurs consommations de tabac, alcool, cannabis et autres produits illicites. Les premières consommations de substances psychoactives surviennent fréquemment à l'adolescence. Cette période est, en effet, caractérisée par la prise de risque et la recherche de nouvelles sensations. En 2018, un élève sur cinq déclarait avoir expérimenté le tabac, et 7% des élèves de l'enseignement secondaire indiquaient en fumer quotidiennement. Environ la moitié des élèves a rapporté avoir consommé de l'alcool au moins un jour dans leur vie, et près de 30% ont mentionné en avoir consommé au cours du mois précédant l'enquête. Dans le 2^e-3^e degré de l'enseignement secondaire, un quart des élèves avaient consommé du cannabis au cours de leur vie, et 7% en consommaient chaque semaine. Globalement, des disparités de genre ont été observées, en défaveur des garçons d'une façon générale. Ces données sont utiles à l'élaboration de politiques et interventions visant à réduire les consommations de substances psychoactives auprès d'un public adolescent.

[Caractéristiques et apports du groupe auto-support "Je ne fume plus !#jnfp" dans le sevrage tabagique de ses membres : Rapport d'enquête](#)



de Fabien Jarry, Chloé Routa, Françoise Gaudel
[S.l.] : Je ne fume plus, 2021, 62 p.
En ligne : [jenefumeplus.org/...](http://jenefumeplus.org/)

Pour la deuxième année consécutive, l'association Je Ne Fume Plus, partenaire d'Addict'AIDE, a effectué une enquête auprès des membres de son groupe Facebook. A aujourd'hui, plus de 40 000

défumeurs sont passés par ce groupe #JNFP, informés, soutenu et accompagnés par des bénévoles. Cette deuxième enquête reflète les pratiques, les cheminements, les stratégies de défumeurs faisant partie d'un groupe communautaire en ligne : des personnes souvent éloignées des systèmes d'information et de soin.

Les membres du groupe « Je ne fume plus ! » ont été interrogés sur leurs parcours, leurs méthodes -actuelles ou passées- de sevrage tabagique, et sur le sens d'un groupe auto-support, accueillant plus de 20 400 membres, qui souhaitent ou ont arrêté de fumer.

Au total, 1 375 personnes ont répondu à l'enquête, que ce soit de manière partielle ou complète, soit un taux de participation de 15.3% (environ 9 000 membres étaient actifs au moment de la diffusion du questionnaire selon les statistiques générées par Facebook).

[Grossesse et tabac : les incitations financières multiplient par deux le niveau d'abstinence](#)

de Léontine Goldzahi, Florence Jusot, Ivan Berlin, et al.

[S.l.] : The conversation.com, 2022, 4 p.

En ligne : theconversation.com/...

Les effets délétères du tabagisme maternel pendant la grossesse sont bien connus. Les femmes enceintes qui fument s'exposent à un risque plus élevé de fausses couches, de mort fœtale, de prématurité et de faible poids de naissance. Le tabagisme pendant la grossesse a aussi un retentissement sur la santé de l'enfant, car il accroît le risque d'avoir de l'asthme, des troubles psychiatriques, ainsi que d'être obèse.



Les femmes enceintes connaissent ces risques, toutefois certaines ne parviennent pas à arrêter de fumer.

Outre le fait que les traitements de substituts nicotiniques, par exemple les patchs semblent moins efficaces chez les femmes enceintes que dans la population générale de fumeurs. Les autres méthodes d'accompagnement, telles que le conseil par des spécialistes ou la thérapie cognitivo-comportementale fonctionnent peu chez les fumeuses enceintes. Ainsi, en France, 25 % des femmes enceintes fumaient au moins occasionnellement (et 22 % étaient des fumeuses quotidiennes) en 2018.

Compte tenu des risques pour la santé des nouveau-nés et la mère, cette proportion demeure bien trop élevée. Il est donc nécessaire d'explorer d'autres voies thérapeutiques pour aider les femmes enceintes fumeuses à arrêter le tabac. Or, la théorie économique indique qu'une récompense financière peut aboutir à faire changer un comportement de santé.



Réduction des risques, tabac et vapotage : pour une politique innovante en matière de lutte contre les méfaits du tabac

de Stéphane Leclercq, Alexis Jurdant

Bruxelles : FEDITO, 2022, 26 p.

En ligne : feditobxl.be/...

La FEDITO BXL publie un positionnement et un ensemble de recommandations qui, dans une perspective de santé publique, appellent à davantage de place à la réduction des risques en matière de tabagisme. La fédération souhaite notamment que la politique antitabac menée en Belgique puisse mieux intégrer la cigarette électronique dans les dispositifs proposés aux personnes qui souhaitent sortir du tabagisme, aux côtés d'autres formes d'accompagnements, de traitements de substitution et d'aide au sevrage.

Tabagisme et arrêt du tabac en 2021

de Marc-Antoine Douchet

Avril. Paris : OFDT, 2022, 20 p.

En ligne : www.ofdt.fr/...



L'année 2021 a été marquée par une baisse des volumes de tabac vendus dans le réseau des buralistes. Les cigarettes et le tabac à rouler sont concernés par cette diminution, néanmoins le report vers les autres produits du tabac (comportant notamment le tabac à chauffer ou à chicha) augmente.

Ces tendances de ventes constituent donc un point de vigilance, confirmé par l'enquête EnCLASS réalisée par l'OFDT en 2021 auprès d'élèves scolarisés en 3e. Le recul des usages chez les adolescents se poursuit mais la consommation exclusive de la chicha se stabilise et semble jouir d'une image plus positive que la cigarette chez les jeunes.

Delivering vaping cessation interventions to adolescents and young adults on Instagram: protocol for a randomized controlled trial

de Joanne Chen Lyu, Sarah S. Olson, Danielle E. Ramo, et al.

Décembre. [S.l.] : Creative Commons licence, 2022, 10 p.

En ligne : www.ncbi.nlm.nih.gov/...



L'utilisation par les adolescents et les jeunes adultes de systèmes électroniques d'administration de nicotine ("vapotage") a augmenté rapidement depuis 2018. Il existe une pénurie d'interventions de sevrage du vaping fondées sur des données probantes pour cette population vulnérable. L'utilisation des médias sociaux est courante chez les jeunes, et les groupes de désaccoutumance au tabac sur les médias sociaux ont montré leur efficacité dans le passé. L'objectif de cette étude est de décrire le protocole d'un essai contrôlé randomisé (ECR) testant l'efficacité d'une intervention de sevrage tabagique basée sur Instagram pour les adolescents et les jeunes adultes.

Méthodes : Les adolescents et les jeunes adultes âgés de 13 à 21 ans résidant en Californie qui ont fumé au moins une fois par semaine au cours des 30 derniers jours seront recrutés par le biais d'annonces sur les médias sociaux, de partenaires communautaires et d'organisations au service des jeunes. Les participants seront assignés de manière aléatoire à des conditions d'intervention ou de contrôle : le groupe d'intervention se déroule sur Instagram, où les participants reçoivent jusqu'à 3 messages par jour de semaine pendant 25 jours sur 5 semaines ; le groupe de contrôle sera dirigé vers kickitca.org, un site Web offrant des liens vers des services d'aide à l'arrêt du tabac par chat et par texto gérés par la California Smokers' Helpline. Le résultat primaire est l'abstinence de prévalence ponctuelle de 7 jours vérifiée biochimiquement pour le vapotage à la nicotine ; les résultats secondaires sont la réduction du vapotage de 50 % ou plus, les tentatives d'abandon du vapotage, la volonté d'arrêter le vapotage, la confiance dans la capacité d'arrêter, le désir d'arrêter, l'engagement envers l'abstinence et l'utilisation de stratégies d'arrêt fondées sur des preuves. Le résultat primaire et les résultats secondaires seront évalués immédiatement, 3 mois et 6 mois après le traitement.

[Age, gender and socioeconomic patterns of awareness and usage of e-cigarettes across selected WHO region countries: evidence from the Global Adult Tobacco Survey](#)

de Sampurna Kundu, Subhojit Shaw, Junaid Khan, et al.

Janvier. [S.l.] : BMJ Publishing Group Limited, 2023, 15 p.

En ligne : bmjopen.bmj.com/...

L'étude explore la sensibilisation et l'utilisation de l'e-cigarette en fonction des caractéristiques démographiques et socio-économiques de 14 pays sélectionnés dans le cadre de l'enquête mondiale sur le tabagisme chez les adultes (GATS).

Cadre : 14 pays.

Participants : Population enquêtée ≥ 15 ans sélectionnée par un échantillonnage en grappes à plusieurs degrés.

Mesures des résultats primaires et secondaires : Nous avons sélectionné 14 pays de 6 régions différentes de l'OMS où l'AGCS a été menée au cours de différentes années entre 2011 et 2017.

La sensibilisation et l'utilisation de l'e-cigarette étaient les plus élevées en Grèce et les plus faibles en Inde. Les femmes étaient moins sensibilisées à l'e-cigarette à tous les âges. L'écart entre les sexes en matière de sensibilisation est important en Grèce après 50 ans, tandis que l'écart est distinct dans les âges précoces au Kazakhstan et au Qatar. La différence entre les sexes dans l'utilisation de l'e-cigarette était négligeable dans la plupart des pays, sauf dans les cohortes les plus jeunes de Russie, des Philippines, de Malaisie et d'Indonésie. Une prévalence relativement plus élevée de l'utilisation de l'e-cigarette chez les femmes à un âge plus avancé a été observée dans certains pays asiatiques comme l'Inde. L'analyse multivariée indique que les



personnes plus jeunes, de sexe masculin, résidant dans des zones urbaines et fumeurs actuels étaient plus susceptibles d'utiliser l'e-cigarette que leurs homologues. Bien que la prévalence de l'utilisation de l'e-cigarette augmente avec la richesse et l'éducation, cette tendance n'est pas forte et cohérente. La publicité promotionnelle joue un rôle important dans l'utilisation accrue de l'e-cigarette. La prévalence nationale prévue de l'utilisation de l'e-cigarette était la plus élevée en Malaisie.

[Perception du tabac par les Français en 2022](#)

de Alliance contre le tabac

Paris : Alliance contre le tabac, 2022, 14 p.

En ligne : [alliancecontreletabac.org\[...\]](http://alliancecontreletabac.org[...])



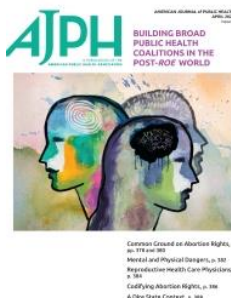
En ce Mois Sans Tabac, l'ACT-Alliance contre le tabac dévoile son enquête sur la perception du tabac par les Français. Réalisé à partir de 5 sondages consécutifs menés avec l'institut BVA sur les deux dernières années, ce décryptage a pour objectif d'évaluer régulièrement l'image de l'industrie du tabac et de ses produits au sein de la société française pour orienter les prochaines actions de prévention et de lutte contre le tabagisme. Parmi les grands enseignements à retenir : même si de plus en plus de Français déclarent avoir une image négative du tabac (78 % ; +4 pts depuis 2020), des tabous perdurent chez les professionnels de santé et de fausses représentations sociales persistent dans l'opinion publique.

[Balancing consideration of the risks and benefits of e-cigarettes](#)

de David J.K Balfour

IN American Journal of Public Health; 111 (9), p.1661-1672.

En ligne : [ajph.aphapublications.org\[...\]](http://ajph.aphapublications.org[...])



Le sujet des e-cigarettes est controversé. Les opposants mettent l'accent sur les risques des e-cigarettes pour les jeunes, tandis que les partisans soulignent le potentiel des e-cigarettes pour aider les fumeurs à arrêter de fumer. Aux États-Unis, la plupart des organisations de santé, des médias et des décideurs politiques se sont principalement concentrés sur les risques pour les jeunes. En raison de leurs messages, une grande partie du public, y compris la plupart des fumeurs, considère aujourd'hui que l'utilisation de l'e-cigarette est aussi dangereuse, voire plus dangereuse, que le tabagisme. En revanche, les Académies nationales des sciences, de l'ingénierie et de la médecine ont conclu que l'utilisation de l'e-cigarette est probablement beaucoup moins dangereuse que le tabagisme. Les politiques visant à réduire le vapotage chez les adolescents peuvent également réduire l'utilisation des e-cigarettes par les fumeurs adultes qui tentent d'arrêter de fumer. Étant donné que les données indiquent que l'utilisation de l'e-cigarette peut augmenter les chances d'arrêter de fumer, de nombreux scientifiques, y compris les auteurs de cet essai, encouragent la communauté sanitaire, les médias et les décideurs politiques à

évaluer plus attentivement le potentiel de l'e-cigarette à réduire la mortalité attribuable au tabagisme chez l'adulte. Nous passons en revue les risques pour la santé de l'utilisation de l'e-cigarette, la probabilité que le vapotage augmente l'arrêt du tabac, les préoccupations concernant le vapotage chez les jeunes, et la nécessité d'équilibrer les préoccupations valables concernant les risques pour les jeunes avec les avantages potentiels de l'augmentation de l'arrêt du tabac chez les adultes.

Bannir les saveurs des liquides de vapotage ?

de Martin Juneau

Montréal (Québec) : Observatoire de la Prévention - Institut de cardiologie de Montréal, 2021. - 11 p.: graph.

En ligne : [observatoireprevention.org \[...\]](https://observatoireprevention.org)

En réaction à l'augmentation du nombre de jeunes vapoteurs, Santé Canada a récemment proposé d'interdire la plupart des ingrédients aromatisants des liquides de vapotage.



Les données récoltées à San Francisco, où une interdiction de vente de liquides de vapotage aromatisés est en vigueur depuis 2018, montrent pourtant une recrudescence significative du nombre de jeunes ayant fumé la cigarette après l'instauration de cette mesure, ce qui soulève de sérieux doutes sur l'efficacité de cette approche. De plus, l'interdiction des saveurs de vapotage va priver plusieurs milliers de fumeurs adultes du meilleur outil disponible pour cesser de fumer, tel que documenté par plusieurs études cliniques récentes.

Le projet d'éliminer du marché les saveurs de vapotage semble donc mal avisé et nous croyons que son application devrait être à tout le moins retardée en attendant de mieux déterminer ses impacts sur les taux de tabagisme, autant chez les jeunes que chez les adultes

Cigarette électronique : évolution

de Conseil Supérieur de la Santé

Bruxelles : Conseil Supérieur de la Santé, juin 2022. - 178 p. (Avis 9549)

En ligne : [health.belgium.be \[...\]](https://health.belgium.be)



Sur base de nouvelles publications et suite à une série de questions posées par le Service public fédéral (SPF) Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement, le Conseil supérieur de la santé (CSS) a décidé de revoir son avis CSS 9265 de 2015 concernant « l'état des lieux sur la e-cigarette ».

Cette nouvelle version de l'avis est scindée en 5 grands chapitres, à savoir un chapitre dédié aux conclusions et aux réponses aux questions posées, un chapitre sur les aspects réglementaires et normatifs, un sur les e-liquides et les appareillages, un sur les

groupes spécifiques tels que ceux des personnes avec une vulnérabilité psychologique et enfin un sur les opportunités et les risques liés à la consommation de la e-cigarette. En ce qui concerne ce dernier aspect, un état des lieux des positions/visions des différentes institutions, des organismes nationaux et internationaux est repris en annexe 1 de cet avis démontrant à quel point la problématique de la e-cigarette est complexe.

[Nouveaux produits de tabac : les produits à base de tabac chauffé](#)
de Conseil Supérieur de la Santé
Bruxelles : Conseil Supérieur de la Santé, 2020. - 78 p.
En ligne : health.belgium.be[...]



Dans cet avis scientifique, qui propose des lignes directrices aux responsables des politiques en matière de santé publique, le Conseil supérieur de la santé de Belgique émet une évaluation des risques des produits à base de tabac chauffé pour les fumeurs et les non-fumeurs.

Cet avis vise à mettre à la disposition des autorités de santé publique, politiques, prestataires de soins, enseignants, jeunes, fumeurs et non-fumeurs, des recommandations précises sur la toxicité et l'innocuité des produits à base de tabac chauffé (vs. les cigarettes de tabac classiques).

[Electronic cigarette use and smoking cessation in cohort studies and randomized trials : a systematic review and metaanalysis](#)

de Linnea Hedman, et al.

IN : *Tobacco Prevention & Cessation*, 2021 ; 7 (October),62.

En ligne : <https://doi.org/10.18332/tpc/142320>



L'objectif de cette méta-analyse était d'évaluer l'association entre l'utilisation de l'e-cigarette et le sevrage tabagique ultérieur dans des études de cohorte et des essais contrôlés randomisés (ECR ou RCT).

[E-cigarette : état de la question à la lueur de l'étude du Consensus Study Report](#)

de Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), Daniel Duray

IN : *Revue de médecine générale*; 2019; 359, p. 18-21

En ligne : ssmg.be[...]



Si l'e-cigarette peut aider au sevrage tabagique, elle n'est pas dénuée de risques dont certains ne sont pas encore très clairs. Par

contre, il est déjà prouvé que la e-cigarette fumée par des adolescents non-fumeurs peut être une voie d'entrée royale dans le tabagisme classique.

[International expert consensus on electronic nicotine delivery systems and heated tobacco products : a Delphi survey](#)

de Ivan Berlin, et al.

IN : *BMJ Open* 2021;11.

En ligne : <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045724>



Les experts de la lutte antitabac et/ou du sevrage tabagique recommandent une réglementation différente pour les e-cigarettes et le tabac à chauffer. Les résultats de cette enquête peuvent être utiles aux autorités sanitaires, aux décideurs et aux chercheurs dans le domaine du tabagisme et du sevrage tabagique.

[A randomized trial of e-cigarettes versus nicotine-replacement therapy](#)

de Peter Hajek

IN : *New England Journal of Medicine*; 380; 2019. - p.629-637.

En ligne : <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1808779>



Les e-cigarettes sont couramment utilisées dans les tentatives d'arrêt du tabac, mais les preuves sont limitées quant à leur efficacité par rapport à celle des produits à base de nicotine approuvés comme traitements de désaccoutumance au tabac.

[Réduction des risques, tabac et vapotage : pour une politique innovante en matière de lutte contre les méfaits du tabac](#)

de Stéphane Leclercq

Bruxelles : FEDITO Bxl asbl, 2022. - 26 p.: ill.

En ligne : <https://feditobxl.be/fr/2022/02/positionnement-vape/>



Dans une perspective de santé publique, il nous paraîtrait pertinent que la politique antitabac menée en Belgique accorde davantage de place à la réduction des risques en matière de tabagisme et puisse notamment intégrer et proposer d'emblée, aux côtés d'autres formes de traitements de substitution et de sevrage, la cigarette électronique aux fumeurs. Différentes recommandations sont étayées et argumentées.

[Lignes directrices pour traiter la dépendance au tabac](#)

de ENSP ; Pierre Bizez, François Dekeyser. - French edition.

European Network for Smoking and Tobacco Prevention (ENSP), 2020. - 188 p.: ill.; graph.; tab. - ISBN 978-2-930966-02-1.

En ligne : ensp.network/2020-guidelines-french-edition/



L'ENSP envisage un futur sans tabac, dans lequel aucun Européen n'aura à souffrir de maladies liées au tabac ou à en mourir prématurément. Nous concentrons continuellement tous nos efforts de sorte à procurer aux enfants et aux jeunes la liberté de grandir en toute autonomie et en bonne santé, sans se laisser piéger dans une

vie de dépendance. La consommation de tabac ne constitue pas seulement une formidable addiction mais aussi un piège mortel auquel nous voulons aider les fumeurs à échapper. Notre but est, par conséquent, d'établir une cohérence élargie, tant au niveau des activités de prévention du tabagisme qu'au niveau de la promotion des politiques globales de lutte contre le tabac, à l'échelle européenne aussi bien qu'au plan des dynamiques nationales respectives.



[Psychiatrie, santé mentale et gestion du tabagisme : pistes de réflexion 2020](#)

de Marianne Prévost ; Cédric Migard

FARES asbl, 2020. - 31 p.: ill.

En ligne : [www.fares.be\[...\]](http://www.fares.be[...])



[Psychiatrie, santé mentale et gestion du tabagisme : pistes de réflexion 2020](#)

de Cédric Migard

FARES asbl, 2021. - 24 p.: ill.

En ligne : [www.fares.be\[...\]](http://www.fares.be[...])



[Le tabac](#)

Bruxelles : Fonds des Affections Respiratoires (FARES) asbl, 2019. - 8 p. (tabernacle): ill.. - (Dépliants tabernacle "produits") .

Note générale: Existe en plusieurs langues .

En ligne : [fares.be\[...\]](http://fares.be[...])

Dépliant d'informations sur le tabac



[Le CBD](#)

de FARES, Eurotox, ; Centre ALFA, ; Modus Vivendi, FARES, 2022. - 8 p. (tabernacle). - (Dépliants tabernacle "produits") .

En ligne : [www.fares.be\[...\]](http://www.fares.be[...])



[Service Prévention Tabac](#)

Bruxelles : Fonds des Affections Respiratoires (FARES) asbl, 2020. - 8 p. (tabernacle): ill.

En ligne : fares.be[...]

Dépliant de présentation du service prévention tabac du FARES : caractéristiques, activités, public visé, réseau, infos utiles.

[Adieu à la cigarette : chemin d'un philosophe pour s'affranchir des dépendances](#)

de Pierre Ansay

Mons : Couleur livres, 2021. - 138 p. -

ISBN 978-2-87003-912-0



Que se passe-t-il lorsque l'on fume ? Quelles sont les causes et les raisons du devenir fumeur ? Quel chemin de vie emprunte celui qui décide d'arrêter, arrête et rechute puis s'engage à ne plus fumer au-delà de la dernière fois ? Comment comprendre cette addiction spécifique à la fois découragée et encouragée par les politiques des États et de l'Union européenne ?

Pour répondre à ces questions, l'auteur a dû recourir à des morceaux de mémoire enfouie, à l'examen des circonstances, des drames et des carrefours de vie. L'adieu à la cigarette est sans doute aussi un adieu à une manière de vivre et une manière de réécrire son passé.

Pour nourrir ces questionnements qui portent sur des attachements dont on veut s'arracher, l'auteur a eu recours à des confrontations, entre le terne habitué des expériences de vie et l'éclairage que fournissent des pensées puissantes, Marx, Bataille, Bourdieu, Spinoza et les Indiens d'Amérique.

[27 techniques d'animation pour promouvoir la santé](#)

de Alain Douiller. - 3e éd.

Le Coudrier, 2020. - (174 p.); 21 cm. - (Outils) .

ISBN 978-2-919374-27-4



Addictions, sexualité, nutrition, estime de soi, handicaps, de nombreux sujets sont susceptibles de faire l'objet d'interventions auprès de groupes dans un objectif de promotion de la santé. Comment se préparer à de telles animations ? Quelle technique utiliser pour rendre les participants actifs, les aider à s'exprimer, favoriser les échanges et les accompagner dans leurs propres chemins vers la santé ? Ce guide éclaire ces questions à partir de l'expérience des auteurs. Après un rappel des fondements de la

promotion de la santé, il amène le lecteur à s'interroger sur ses intentions et ses valeurs, présente la démarche projet et expose les notions utiles de dynamique de groupe. Il détaille ensuite 27 techniques d'animation de façon pratique, propose un tableau pour choisir une technique adaptée à son projet et délivre des conseils pour l'évaluation. Un manuel précieux pour tous les intervenants auprès de groupes sur des sujets de santé, des étudiants préparant le service sanitaire aux acteurs plus expérimentés. Ils y trouveront les bases de l'animation en promotion de la santé et une palette de techniques pour mener leurs actions.

[Ma cigarette, pourquoi je t'aime...comment je te quitte](#)

de Nathalie Lajzerowicz, Jean Duverdier

Louvain-la-Neuve : De Boeck supérieur, 2022. - 189 p.: ill.

ISBN 978-2-8073-4111-1

J'ai besoin de fumer, mais je veux en sortir ! Je reste, mais je veux partir ! Pourquoi mon lien à la cigarette est-il si fort ? Comment larguer les amarres ?



Dans ce livre écrit par une médecin addictologue, également spécialisée en tabacologie, vous trouverez les éclairages nécessaires et les clés pour arrêter de fumer, progressivement et confortablement.

Cette approche originale s'appuie sur 3 piliers :

- Répondre aux nombreuses idées reçues qui paralysent la prise de décision.
- Fournir les stratégies et ressources efficaces avant, pendant et après l'arrêt.
- Faire partager le vécu d'une centaine de consultants fumeurs, puis ex-fumeurs, illustrant le chemin vers le changement.

À toutes celles et ceux qui hésitent encore : oui, vous pouvez cesser de fumer tranquillement et sans souffrir !

[The Devil's playbook : Big Tobacco, Juul, and the addiction of a new generation](#)

de Lauren Etter

First edition. - [S.l.] : Crown, 2021. - 496 p. - ISBN 978-0-593-23798-4



Big Tobacco et la Silicon Valley se rencontrent dans cet exposé d'entreprise "profondément documenté et éclairant" (The New York Times Book Review) sur ce qui s'est passé lorsque deux des industries les plus notoires sont entrées en collision - et que l'épidémie de vapotage est née.

[Tobaccolibris : comment se libérer facilement du tabac, pour soi, pour ses proches, et...pour la planète !](#)

de Olivier Galera

Paris : H Diffusion, 2020. - 157 p.- ISBN 978-2-36345-100-2.



Quand on réfléchit à arrêter de fumer, on pense souvent d'abord à sa santé, à celle de son entourage, ou encore au fait que fumer finit par coûter très cher. Mais au-delà de ces aspects sanitaires et économiques, fumer a aussi un impact majeur sur notre planète. En vous libérant du tabac, vous allez non seulement améliorer votre santé et faire la fierté de vos proches mais également contribuer à construire un monde meilleur, plus respectueux de la Nature et plus juste pour les Hommes. Si vous fumez : lisez ce livre ! Loin des messages moralisateurs habituels, vous allez progressivement comprendre ce qui se passe réellement lorsque vous allumez une cigarette, comprendre les véritables enjeux de l'arrêt du tabac, comprendre les origines de votre inconfort lorsque vous essayez d'arrêter de fumer, comprendre pourquoi vos précédentes tentatives n'ont pas été aussi efficaces que vous le souhaitiez, et surtout comprendre comment vous allez enfin pouvoir vous libérer du tabac, sans effort.

[Des Racines et des Elles](#)

de Marie Housiaux, Bérengère Janssen, Hélène Poorteman, Elisabeth Declève, Cédric Migard et Franck Struyve.

FARES, 2020. - 46 p. (mode d'emploi).

En ligne : <http://www.desracinesetdeselles.be>



Cet outil a été créé dans le cadre d'un partenariat entre Vie Féminine section locale de Fleurus et le Fares avec l'accompagnement du Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin. Il est le fruit de l'animation d'un groupe de parole réunissant uniquement des femmes, et centré sur le bien-être et les consommations via le renforcement des compétences psychosociales. Nous avons voulu laisser une trace de ces rencontres et de la méthodologie participative utilisée avec les femmes. Au-delà du témoignage et de l'hommage rendus à chacune d'entre elles, "Des Racines et des Elles" a pour objectif de livrer une boîte à outils et des repères pratiques afin que d'autres animatrices, professionnelles ou non, puissent s'inspirer de notre expérience, s'approprier et, au besoin, adapter certaines animations pour travailler à leur tour au renforcement des compétences psychosociales de femmes avec des profils divers dans une démarche de promotion de la santé et d'éducation permanente féministe. Il ne veut donc pas dicter une méthodologie à suivre à la lettre et pas à pas mais plutôt offrir une source d'inspiration pour vos projets.

La cigarette électronique, une solution possible pour les héroïnomanes tabagiques ?

de Christine Winand

Mémoire de tabacologie FARES, 2019. - 49 p.: graph., tab., ann.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



Le tabagisme au sein de la population toxicomane est un problème majeur de santé publique et d'éthique professionnelle. Interpellée par la quasi absence de prise en compte de cette dépendance au sein de cette patientèle, j'ai choisi d'investiguer sur la possibilité d'intégrer l'aide à l'arrêt tabagique en général et l'usage de la cigarette électronique en particulier dans le suivi de ces personnes particulièrement touchées par l'addiction.

Une double enquête auprès de patients toxicomanes tabagiques liégeois et des soignants du START MASS de Liège a permis de récolter et de croiser certaines données de ces deux groupes de personnes concernées par le sujet.

Un projet d'aide à l'arrêt tabagique en 4 volets complémentaires avec la cigarette électronique comme substitution nicotinique est proposé.

Croyances, représentations et usages de la cigarette électronique d'un groupe d'adolescents de première secondaire

de Valérie Bonhivers

Mémoire de tabacologie FARES, 2019. - 46 p.: ill. ; tab. ; ann.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



La cigarette électronique a fait son apparition sur le marché Européen en 2015. Depuis, elle fait toujours l'objet de nombreuses études, et le recul n'est pas encore suffisant pour en connaître tous les risques sanitaires. La législation Belge tient compte des recommandations du Conseil Supérieur de la Santé afin de protéger la population d'un produit dont on ne connaît pas encore les éventuelles conséquences sanitaires à moyen et long terme.

Les adolescents sont une cible privilégiée pour les industriels du tabac, soucieux de recruter de nouveaux consommateurs. Dans cette optique, ils ont investi le marché de la cigarette électronique et ciblent volontairement les jeunes, en proposant des goûts attractifs et en s'appuyant sur un marketing étudié.

La prévention, auprès des adolescents est spécifique, et doit être adaptée aux différentes catégories d'âge. Cette prévention est donc difficile, à un âge qui est celui de l'expérimentation, de l'imitation, voire de la transgression. La construction de la personnalité se développe également à cet âge et certains comportements initiés à ce moment de la vie peuvent s'installer et perdurer à l'âge adulte. La crainte par rapport à l'e-cigarette, est également de les voir

basculer plus aisément vers le tabagisme. La vulnérabilité des adolescents est donc réelle par rapport à la cigarette électronique. L'objet du travail, dans cette formation, est de connaître les croyances, les représentations et les usages de l'e-cigarette des adolescents, afin d'identifier les besoins en terme de prévention.

La recherche s'est effectuée auprès de 112 élèves de première secondaire de l'enseignement général, dans une école à caractère rural en région Liégeoise. Cela a permis de mettre en évidence les manques de connaissances qu'ont ces jeunes, par rapport aux mécanismes impliqués dans la dépendance, par rapport à la consommation de nicotine et ses conséquences, à l'adolescence, et par rapport à la toxicité de l'e-cigarette. Cela a permis la mise en évidence, qu'à cet âge, très peu d'entre eux avaient expérimenté la cigarette électronique et la cigarette traditionnelle. Cependant, beaucoup d'entre eux trouvaient l'e-cigarette plus attractive que la cigarette traditionnelle. Cette recherche, de par son contexte, n'est pas le reflet de la pensée et des comportements des jeunes au niveau national. Cependant, elle rejoint les conclusions des études internationales les plus récentes, qui constatent un recul du tabagisme et une augmentation de l'expérimentation de l'e-cigarette, chez les adolescents (17, 18). Cela interpelle et démontre que l'éducation pour la santé doit inclure la problématique de l'e-cigarette.

Cette étude offre des pistes de réflexion pour l'organisation d'une prévention, en matière de cigarette électronique. Celle-ci doit être ciblée sur les besoins réels des jeunes interrogés. Il aurait été intéressant de suivre ces jeunes, durant plusieurs années, afin de constater l'évolution dans le temps, de leurs croyances, représentations et usages de l'e-cigarette, ainsi que de mener cette étude dans une école à plus grande mixité sociale et culturelle, afin d'observer des tendances plus généralisables. Malheureusement, les limites de temps et le refus de participation de plusieurs écoles ont réduit l'échantillon et ne permettent pas de tirer de conclusions définitives et transposables à large échelle.

[Étude de corrélation entre Rosenberg et le Q-MAT dans un échantillon de 122 fumeurs et 34 vapoteurs](#)

de Sarah Gauthier

Mémoire de tabacologie FARES, 2019. - 44 p.: graph., tab., ann.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



L'estime de soi peut se définir comme « un sentiment plus ou moins favorable que chaque individu éprouve à l'égard de lui-même » (Rosenberg 1979). Ce sentiment est un facteur d'influence important dans la motivation du sujet à mettre en place une action et à s'engager dans celle-ci.

Plusieurs études ont d'ailleurs démontré le rôle d'une faible estime

de soi sur l'augmentation de l'utilisation de substances psychoactives tel que le tabac et ont montré également un lien entre la faible estime de soi et le maintien d'une consommation tabagique chez les femmes.

Peu à peu, les études tentent à lier motivation à l'arrêt tabagique et estime de soi.

Connaitre son rôle et son influence sur la motivation permettraient pour de nombreux professionnels de la santé d'améliorer la qualité de prise de charge de nos patients demandeurs d'arrêter. Dès lors et ce, dans le cadre de la lutte contre le tabac, il est nécessaire en tant que professionnel de la santé de pouvoir prendre en compte l'importance qu'à l'estime de soi du patient sur sa volonté et motivation à arrêter de fumer.

Pour ce faire, nous avons étudié deux populations, l'une fumeuse, l'autre vapoteuse. Dans le cadre de cette étude et suite à la littérature, nous considérons les personnes vapoteuses comme ayant mis en place un comportement en vue d'arrêter ou diminuer le tabac. Nous émettons comme hypothèse que les utilisateurs de cigarettes électroniques ont une meilleure estime que les fumeurs car le fait de passer à l'utilisation de la cigarette électronique est un comportement socialement valorisable. De plus, pour un patient souhaitant arrêter le tabac, passer à la cigarette électronique est un comportement qui vient toucher aux standards personnels de la personne et par conséquent, vient augmenter son sentiment de compétences et d'accomplissement à l'égard de ses standards propres à l'estime de soi. Une meilleure estime de soi permet à ce dernier de mettre en place plus facilement des stratégies de résolutions de problèmes plus adaptées, d'être plus résilient ainsi qu'à ressentir un plus grand bien-être et de s'engager dans des comportements qui protègent ou améliorent leur santé. Par conséquent, avoir une plus grande motivation pour maintenir ce nouveau comportement qu'est l'arrêt tabagique.

C'est à travers cette étude que nous voulions étudier le lien entre motivation à l'arrêt tabagique et estime de soi tant chez les vapoteurs que chez les personnes fumeuses. Cela permettrait de mettre en avant une possible différence entre l'estime de soi que les deux populations se portent ainsi que leur motivation pour arrêter de fumer.

[Heart rate variability in electronic cigarette users: a randomized placebo-controlled crossover trial](#)

de Clothilde Claus

Mémoire de tabacologie FARES, 2020. - (59 p.): ann., tab., graph.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



Depuis plusieurs années, l'apparente innocuité de la cigarette électronique (E-cig), induit un accroissement de sa popularité. Plusieurs études récentes soulignent l'impact de l'E-cig sur la santé,

en ce compris sur le Système CardioVasculaire (SCV). Toutefois, les connaissances relatives à la nocivité de la E-cig sont à ce jour encore limitées car ce produit reste récent. Notre étude a pour objectif de compléter les connaissances existantes en investiguant l'impact de l'utilisation aiguë de la E-cig et de l'arrêt succinct du vapotage sur la Variabilité de la Fréquence Cardiaque (VFC). Ce biomarqueur reflète la balance entre le SCV contrôlé par les parties parasympathique (SNP) et sympathique (SNS) du Système Nerveux Autonome (SNA). En effet, une diminution importante de la VFC est associée à l'augmentation de l'équilibre sympathico-vagal. Celle-ci, aboutit à l'augmentation des risques cardiovasculaires. Sur base de ces études, et de l'effet sympathomimétique de la E-cig, nous avons voulu compléter des données préexistantes provenant de l'article « Chaumont et al., 2020 ». Ce travail étudie l'impact du vapotage aigu et sa réversibilité sur plusieurs paramètres cardio-respiratoires chez des consommateurs réguliers de E-cig. Trois sessions séparées par un minimum de 7 jours ont été étudiées. Une session durant laquelle les utilisateurs ont vapoté des E-cigs contenant de la nicotine (Nicotine session); ou ne contenant pas de nicotine (Nicotine free-session); ou se sont sevrés de la E-cig (Stop-session). Conformément à la littérature, nos résultats suggèrent que (1) l'exposition aiguë à la nicotine contenue dans le e-liquide s'accompagne d'une augmentation directe de l'activité du SNS ; (2) la prédominance du SNS est probablement due à la nicotine ; (3) le vapotage de E-cig contenant de la nicotine ne déclenche pas de prédominance du SNS à l'état de base par rapport à la session de sevrage. Cependant, des études complémentaires seront nécessaires pour étudier l'impact de l'arrêt à long terme de la E-cig et sa possible réversibilité de sa prédominance sur le SNS.

[Groupe de parole : perspectives de l'utilisation de l'outil en promotion de la santé des jeunes à travers le soutien de la parentalité](#)

de Catherine Merckx

Mémoire de tabacologie FARES, 2020. - 86 p.: graph., tab., ann.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



Protéger la santé des jeunes est une priorité sociétale. Il faut donc mettre sur pied des programmes de promotion de la santé qui visent à les rendre plus responsables de leur santé et ainsi leur éviter de tomber dans le piège des addictions qui pourraient leur être particulièrement dommageables.

Pour ce faire, les professionnels de la prévention santé ont, notamment, à leur disposition le soutien à la parentalité. Dans ce cadre, les groupes de parole ont montré leur efficacité. Ils permettent aux parents de se solidariser, d'être rassurés dans leur rôle protecteur vis-à-vis de leur enfant. Ils vont alors, au travers d'une communication bienveillante et constructive avec leur enfant, lui donner un cadre et des règles claires qui vont l'aider à faire seul de bons choix pour sa santé. Malheureusement, quand un groupe de

parole est organisé dans cet objectif, les parents sont plutôt difficiles à mobiliser ce qui fait se poser beaucoup de questions aux professionnels de la prévention santé qui les organisent.

Pour comprendre pourquoi les parents n'adhèrent pas davantage à ce type d'actions et comment adapter ces actions pour davantage d'adhésion, ce mémoire :

- analyse les éléments (et leur articulation) suivants : la promotion de la santé, la parentalité, le soutien de la parentalité et le groupe de parole comme outils de promotion de la santé ;
- présente des témoignages de professionnels qui eux aussi proposent des groupes de parole aux parents ;
- présente une enquête et ses résultats. Enquête qui interroge des parents sur leurs besoins et leurs attentes quant à l'organisation d'actions de prévention pour la santé de leur(s) enfant(s) ;
- fait une synthèse des éléments ainsi recueillis.

Rôle des acteurs de terrain d'une mutualité dans l'aide au sevrage tabagique auprès de ses membres

de Véronique Vincent

Mémoire de tabacologie FARES, 2020. - 56 p.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



En tant qu'acteurs des soins de santé et de la promotion de la santé, les mutuelles pourraient jouer un rôle essentiel dans la prévention des risques liés au tabagisme. Les acteurs de premières lignes sont en lien direct avec tout ce qui touche la santé et pourraient, dans le cadre de l'évolution de leur métier, avoir à jouer le rôle de promoteur des différents outils ou actions dans le cadre du conseil santé en général, du sevrage tabagique en particulier. C'est ce que ce mémoire s'attache à démontrer.

Premiers pas vers un hôpital psychiatrique sans tabac ...

de Naïma Fekiri

Mémoire de tabacologie FARES, 2020. - 41 p. + annexes.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



L'objectif de ce mémoire est de sensibiliser à la question tabagique les professionnels de la Clinique de Bonsecours afin d'adopter une philosophie de travail institutionnelle cohérente. Il s'agit avant tout de pouvoir ouvrir le dialogue sur le tabac au sein de la clinique pour un jour, devenir un hôpital psychiatrique sans tabac.

Contexte : le tabagisme est à l'origine de nombreux inconvénients que l'on connaît trop bien, d'autant plus dans le secteur de la psychiatrie. Néanmoins, ce sujet est souvent balayé ou éludé lors des hospitalisations. La direction de la Clinique souhaite que l'on puisse désormais inclure le tabagisme des patients dans notre prise en charge thérapeutique et a par conséquent la volonté de former des tabacologues au sein de son personnel.

Méthode : une lettre d'information à destination du personnel a été publiée afin d'énoncer la volonté de la direction d'aborder la

problématique du tabac. Des questionnaires ont ensuite été mis à disposition en ligne pour les professionnels. Ceux-ci avaient pour buts de définir le statut tabagique des travailleurs, d'évaluer leurs croyances et investissement sur un tel projet au sein de l'institution. En parallèle, les patients ont été interrogés sur base d'un questionnaire reprenant les mêmes thématiques. Les résultats ainsi que leur comparaison ont été exposés lors d'une réunion institutionnelle.

Résultats : des pistes de travail ont pu être dégagées à partir des résultats obtenus. Ceux-ci ont démontrés :

- qu'il existait des méconnaissances importantes au sein du personnel mais aussi chez les patients
- que les professionnels ont clairement besoin de plus de formations et d'outils pour pouvoir travailler la question tabagique avec les patients
- que la demande d'aide pour un sevrage tabagique chez les patients existe malgré un manque de motivation et de confiance en soi

Un comité de prévention tabagisme est dorénavant mis en place et les pistes d'actions sont discutées de manière périodique.

[Impacts des mégots de cigarette sur l'environnement et relevé des différentes innovations facilitant leur recyclage et diminuant leurs nuisances. : Etude de cas : les abords des entrées des hôpitaux dans les provinces de Namur, Liège et Luxembourg](#)

de Gwénaëlle Jaumouille

Mémoire de tabacologie FARES, 2020. - 55 p. + annexes: ill.; graph.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)

Chaque année, près de 4 300 milliards de mégots de cigarette se retrouvent dans l'environnement sans être recyclés, or il s'agit d'un déchet non biodégradable, ce qui en fait l'un des polluants majeurs de nos mers et océans, mais aussi des écosystèmes continentaux.

Le mégot de cigarette est composé de trois éléments : (1) les restes de tabac non brûlé et les cendres de combustion qui contiennent de nombreuses substances toxiques, (2) le filtre composé d'acétate de cellulose rendant le mégot difficilement dégradable et enfin (3) le papier qui rend le filtre encore moins sensible à la décomposition par l'eau.

En raison de ses propriétés intrinsèques liées à sa composition chimique hautement complexe et aux quantités astronomiques présentes dans l'environnement, le mégot de cigarette a de nombreux impacts négatifs sur notre milieu de vie. Il peut à lui seul polluer 500 litres d'eau et, en outre, il a une influence délétère sur la faune et la flore terrestres, notamment en modifiant l'éthologie de certaines espèces d'oiseaux et en inhibant la croissance des plantes.

Comme nos sociétés occidentales montrent un intérêt croissant pour la préservation de l'environnement, diverses initiatives ont vu le



jour dans de nombreuses régions du monde pour sensibiliser le grand public aux impacts des mégots sur le milieu naturel et mettre en place différents moyens pour les collecter et, in fine, les recycler. Des méthodes de collectes ludiques ont ainsi été imaginées afin d'aider les collectivités dans leur lutte contre ce déchet. Des processus de recyclage se sont développés de façon industrielle ou sont en cours de développement afin d'éviter que ce résidu ne soit traité comme un déchet ordinaire.

Cette sensibilisation reste néanmoins insuffisante. C'est également la conclusion de l'étude de cas menée avec la collaboration d'hôpitaux situés principalement dans les provinces de Namur, de Liège et de Luxembourg. Tous disposent d'une approche claire quant à l'interdiction de fumer au sein des bâtiments mais seule une part infime fait preuve d'une approche structurelle face aux mégots de cigarette.

Au même titre que pour les fumeurs, l'information, la sensibilisation et la conscientisation de la pollution des mégots devraient donc être renforcées auprès des institutions hospitalières.

[Comparaison de la consommation de boissons caféinées par rapport au statut tabagique, dans le but d'élaborer des conseils de consommation de boissons caféinées aux futurs ex-fumeurs](#)

de Sarah Mary

Mémoire de tabacologie FARES, 2020. - 53 p. + annexes

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



La nicotine et la caféine sont deux substances largement consommées dans le monde entier et qui s'influencent réciproquement. La tabacologie a parmi ses objectifs d'apporter une aide aux fumeurs et de faciliter le sevrage tabagique. Dans le sevrage tabagique la caféine peut jouer un rôle négatif. Les interactions caféine - tabac sont connues, mais dans la littérature il n'y a pas de conseils évidents pour la consommation de la caféine avant et après l'arrêt du tabac. Une enquête a été élaborée sur la consommation de boissons caféinées chez des fumeurs, non-fumeurs et ex-fumeurs, dans le but de comparer les consommations et de voir comment les fumeurs peuvent adapter leur consommation en boissons caféinées pour faciliter le sevrage tabagique. Les résultats de l'enquête montrent que les fumeurs boivent plus de boissons caféinées que les autres groupes, et cela d'autant plus qu'ils sont plus dépendants à la nicotine. Les fumeurs sont plus dépendants à la caféine que les autres groupes, sans être conscients. Les deux substances sont largement liées et un soutien en rapport avec la consommation de caféine et nicotine est nécessaire pour l'arrêt du tabac.

Le conseil le plus important la réduction de la consommation en caféine préalable à l'arrêt du tabac.

L'impact du statut tabagique sur le degré de gravité de l'hospitalisation de parents atteints du coronavirus

de Émilie Raedts

Mémoire de tabacologie FARES, 2021. - 34 p.: tab. ill.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



Les patients fumeurs ont un risque plus élevé de développer une forme plus grave du SARS-CoV-2 qu'un patient non-fumeur. Le comportement et la nicotine sont des facilitateurs pour développer le virus. Les données incomplètes engendrent des résultats précipités avec des conclusions erronées telles que le tabagisme est un facteur protecteur.

L'objectif de cette étude est de voir l'influence du tabac sur le degré de développement de la symptomatologie du SARS-CoV-2.

Etat des lieux quant à la problématique du tabac et du diabète : identification des freins et leviers à la mise en place de mesure de prévention en matière de tabagisme auprès du personnel des centres hospitaliers de convention de diabète à Bruxelles & en Wallonie

de Sami Scuvie

Mémoire de tabacologie FARES, 2021. - 55 p.: ill. graph. tab.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



Depuis déjà 2005, l'OMS prône le rôle prépondérant et essentiel de tous les professionnels de la santé dans la problématique de la lutte contre le tabac. Parmi ceux-ci, les soignants impliqués dans les prises en charge de patients aux pathologies chroniques, comme le diabète, devraient être particulièrement sensibles à ce sujet vu les risques encourus par ce type de patient.

L'objectif de ce travail est de faire, d'abord, un état des lieux des liens entre le diabète et le tabagisme et, ensuite, d'évaluer les éventuels freins et leviers à la prise en charge tabagique des patients diabétiques.

Qualité de l'anamnèse tabagique de l'adulte à l'admission d'un service d'urgences générales selon le motif d'admission, les antécédents et les diagnostics

de Simon Segers

Mémoire de tabacologie FARES, 2021. - 54 p.: graph. ; tab.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



L'anamnèse tabagique est un élément important de l'anamnèse médicale car le tabagisme sous toutes ses formes est associé à une grande mortalité et morbidité ajoutée. Lors d'une anamnèse médicale aux urgences, des éléments essentiels recensés sont notamment la plainte du patient qui motive le recours aux urgences et les antécédents du patient. L'objectif d'une prise en charge aux urgences est d'atteindre un/des diagnostic(s) pour permettre une

prise en charge. Le motif d'admission, les antécédents et les diagnostics associés à une prise en charge aux urgences peuvent influencer la qualité de l'anamnèse tabagique.

[Vers l'hôpital psychiatrique sans tabac : la sensibilisation du personnel comme vecteur de changement](#)

de Julie Urbain

Mémoire de tabacologie FARES, 2021. - 58 p.: ill.; graph.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



L'objectif général de ce mémoire est de sensibiliser à la question tabagique et d'informer l'ensemble du personnel afin d'induire progressivement un changement attitudinal et comportemental permettant d'initier une prise en charge cohérente du tabagisme au sein de la clinique de Bonsecours. Nous allons, à travers ce mémoire, tenter de joindre la demande institutionnelle de devenir un hôpital psychiatrique sans tabac à celle des besoins et attentes du personnel de la Clinique de Bonsecours.

[La consultation en tabacologie en maison médicale : de la réflexion à la pratique](#)

de Caroline Dumont

Mémoire de tabacologie FARES, 2021. - 76 p.: tab. ; graph.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



Dès le début de ma carrière à la maison médicale Les Riches Claires (Bruxelles) en 2018, j'ai relevé plusieurs constats qui m'ont alarmés : le manque d'informations générales sur le tabagisme, l'absence de conseils en matière de sevrage tabagique à donner aux patients, le tabagisme professionnel et l'ignorance de mes collègues et moi-même des services d'aides pour l'arrêt du tabac.

Après ma formation en tabacologie suivie au Fonds des Affections Respiratoires (Fares), il m'a semblé constructif de mettre en place un suivi plus spécialisé pour notre patientèle, principalement par la création d'une consultation officielle.

Les recherches de ce travail ont pour finalités, d'une part, de confirmer ou non un intérêt général pour une prise en charge rapprochée de la tabacologie au sein de la maison médicale des Riches Claires. D'autre part, de valider l'idée que ce projet soit novateur pour les maisons médicales sur Bruxelles.

[Analyse qualitative de la consommation en sel lors de l'arrêt du tabac](#)

de Sophie Van Ophalvens

Mémoire de tabacologie FARES, 2021. - 49 p.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



Il est décrit dans la littérature que la consommation de tabac augmente le seuil de perception du sel et que les fumeurs ont une alimentation plus riche en sel ce qui favorise le risque de maladies

cardio-vasculaires. Il est également décrit que cet impact négatif du tabac sur la perception du sel est réversible lors de son arrêt. L'objectif de ce travail était de vérifier si lors de l'arrêt du tabac, après récupération du goût et de l'odorat, les personnes se dirigent spontanément vers une alimentation qualitativement moins salée ou non. Le travail consistait en la réalisation d'une étude qualitative de l'évolution de la consommation en aliments riches en sel et en l'utilisation de ce dernier, lors de l'arrêt du tabac. Les sujets ont été sélectionnés parmi les patients suivis au centre d'aide aux fumeurs au sein des Cliniques Universitaires Saint-Luc. Ils ont reçu deux questionnaires de fréquence de consommation d'aliments sources et riches en sel : un avant et un après sevrage. D'après l'étude réalisée, il y a peu de différence entre les deux échantillons, fumeurs et ex-fumeurs. Il y a 4 catégories de produits pour lesquelles il existe une différence significative. La fréquence de consommation de charcuterie fumée et/ou salée, de fromage bleu, de lards et de lardons est plus faible chez les ex-fumeurs que chez les fumeurs. Ces résultats sont discutables car le nombre de patients ayant participé à l'étude jusqu'au bout s'élève à 8. Cet échantillon est donc peu représentatif de l'ensemble de la population. Le contexte sanitaire au moment de l'étude a apporté des difficultés pour le recrutement des sujets et a pu avoir un impact sur les habitudes alimentaires des sujets.

[Les soignants infirmiers en addictologie face au sevrage tabagique : enjeux et perspectives](#)

de Khadija Mekki

Mémoire de tabacologie FARES, 2021. - 94 p.: ill.; graph.; tab.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



Le tabac est scientifiquement reconnu comme produit pouvant entraîner une addiction, au même titre que d'autres produits tels que la cocaïne ou l'héroïne. Ses effets néfastes sur la santé peuvent agir concomitamment avec ces dernières substances ou avec d'autres maladies. Les organismes de santé internationaux le reconnaissent et attirent l'attention de tous à ce sujet. Les autorités publiques elles aussi s'en soucient, prennent des dispositions et lèvent des sanctions dans le but d'éviter des débordements.

Mais, malgré cela, le tabac reste toléré et est même socialement plutôt considéré comme une drogue douce. Son usage est quelquefois utilisé comme calmant ou comme outil de médiation thérapeutique. Bon nombre de soignants en tabacologie dont le rôle consiste à conseiller les fumeurs dans leurs parcours de sevrage tabagique sont, eux-mêmes, des fumeurs, ce qui rend leur tâche bien compliquée.

L'étude présentée ici se base sur des interrogations quant à la contribution des soignants à la réussite du sevrage tabagique. Elle est menée à travers des recherches bibliographiques sur cette pathologie et sur ses enjeux. Une double enquête a été réalisée auprès des soignants et des patients.

Elle en tire des enseignements qui mettent en lumière la complexité de ce phénomène, puis suggère quelques préconisations au vu, notamment, du rebond que la consommation de tabac connaît depuis les changements dans les modes de vie engendrés par la crise sanitaire du COVID-19.

[La formalisation de la prise en charge du tabagisme des patients par la psychoéducation à l'arrêt de tabac et sa visibilité en transmissions ciblées dans leurs dossiers par le personnel soignant \(infirmier et aide-soignant\) au sein de l'Hôpital Psychiatrique Vincent Van Gogh comme outils indispensables à son amélioration et à la pérennité du programme de l'Hôpital Sans Tabac et celui de l'Hôpital Promoteur de la Santé.](#)

de Kasereka Muliraheru

Mémoire de tabacologie FARES, 2022. - 210 p.: tab. ; graph.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](#)



Comment améliorer la prise en charge du tabagisme des patients au sein de l'Hôpital Psychiatrique Vincent Van Gogh du CHU de Charleroi ? Que faire pour pérenniser le programme de l'Hôpital Sans Tabac et celui de l'Hôpital Promoteur de la Santé ? La proposition de la psychoéducation à l'arrêt de tabac et sa visibilité en transmissions ciblées comme moyen pour améliorer cette prise en charge ont-ils un fondement scientifique ?

Nos hypothèses selon lesquelles: « 1/ La formalisation de la prise en charge du tabagisme des patients par la psychoéducation à l'arrêt du tabac et sa visibilité en transmissions ciblées dans leurs dossiers sont des outils indispensables à son amélioration, à la pérennisation du programme de l'Hôpital Sans Tabac et à celui de l'Hôpital Promoteur de Santé. 2/ Le personnel soignant (infirmier et aide-soignant) a un rôle à jouer dans l'amélioration de la prise en charge du tabagisme des patients » ; restent à confirmer ou infirmer.

[Processus d'émergence des valeurs et de la flexibilité psychologique en thérapie ACT sur la motivation des patients en sevrage tabagique](#)

de Maes, Gérald

Mémoire de tabacologie FARES, 2022. - 82 p.: ill. ; tab.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](#)



La thérapie ACT est très largement utilisée dans les pays-Anglo-saxons pour diverses prises en charge psychothérapeutiques. Elle est par ailleurs reconnue pour le traitement des addictions (avec ou sans produit).

Toutefois, cette thérapie reste moins médiatisée en Belgique et il n'existe pas de recherches sur l'utilisation de l'ACT dans le sevrage tabagique dans la littérature scientifique francophone.

Un certain nombres d'études existent dans la littérature scientifique anglophone, évaluant l'intérêt de cette thérapie pour traiter cette problématique, mais il n'existe pas d'ouvrages ou de publications à visée clinique portant sur la prise en charge du patient en sevrage

tabagique.

Ce mémoire se propose de présenter les fondements et les principes de la thérapie ACT, mais aussi de développer certains exercices à visée clinique pour des patients dans ce type de suivi.

Au-delà des méthodes bien connues des techniques Cognitivo-Comportementales (TCC) ou de l'entretien motivationnel, nous essayerons de mettre en avant les avantages de l'approche ACT dans un soutien psychologique à l'arrêt du tabac.

Loin de la psychologie protocolisée, l'ACT offre des perspectives innovantes dans l'accompagnement du patient. La créativité du thérapeute, la posture humaine et chaleureuse et la mise en place d'actions engagées sont au cœur de la démarche.

[Comment renforcer l'adhésion des patientes fumeuses à l'arrêt tabagique : étude sur une population de patientes fumeuses en colposcopie au CHR Citadelle](#)

de Maude Evrard

Mémoire de tabacologie FARES, 2022. - 80 p.: ill. graph. tab.

En ligne : [drive.google.com\[...\]](https://drive.google.com/...)



Depuis quelques années, les chiffres européens mettent en évidence un tabagisme féminin en augmentation pour lequel il peut être difficile de proposer des prises en charge spécifiques et efficaces. Dans ce contexte, la question générale de ce travail était de savoir comment renforcer l'adhésion de la population de patientes fumeuse du CHR Citadelle au dispositif d'aide au sevrage. Plus spécifiquement, il s'agissait de déterminer si l'information sur les risques liés au tabac dans le cadre d'un suivi de pathologie influencée négativement par la consommation tabagique avait un effet sur l'adhésion à la démarche. Enfin, l'objectif était également d'identifier les pistes ou outils à développer pour soutenir le conseil d'arrêt tabagique lors des consultations médicales en gynécologie et augmenter les chances d'arrêt tabagique chez les patientes fumeuses. Méthode - Une première partie du travail consistait à évaluer les pratiques en matière de conseils d'arrêt du tabac par la réalisation d'une enquête et d'entretiens semi-structurés auprès des médecins, superviseurs et assistants, du service de gynécologie. La deuxième partie de la démarche visait la mise en œuvre d'un protocole d'accompagnement du sevrage tabagique chez les patientes fumeuses suivies en consultation de colposcopie et d'analyser les résultats au bout de trois mois. De plus une enquête sur la démarche globale auprès des patientes intégrées dans le protocole était réalisée en fin de suivi.