



Nutrition *et*
supplémentation
du sevrage tabagique

PLAN DE LA FORMATION :

1. Introduction

- 1.1. Chiffres clés
- 1.2. Evolution du tabagisme en France
- 1.3. Composants du tabac
 - 1.3.1. Substances
 - 1.3.2. Équivalences
- 1.4. Trois courants de la fumée
- 1.5. Shoot nicotinique et TNS
- 1.6. Conséquences du tabagisme

2. Addiction, dépendance et craving

- 2.1. Addiction
 - 2.1.1. Définition
 - 2.1.2. Facteurs favorisant l'addiction
- 2.2. Dépendance
 - 2.2.1. Définition
 - 2.2.2. Dépendance environnementale
 - 2.2.3. Dépendance psychologique
 - 2.2.4. Dépendance physique
- 2.3. Craving
 - 2.3.1. Définition
 - 2.3.2. Facteurs favorisant le craving
 - 2.3.3. Evaluation

3. Sevrage tabagique

- 3.1. Effets bénéfiques du sevrage tabagique
- 3.2. Méthode des 5a
- 3.3. Substituts nicotiniques
- 3.4. Syndrome de sevrage

4. Nutrition du sevrage tabagique

- 4.1. Comportement alimentaire du fumeur
- 4.2. Besoins nutritionnels du sevrage tabagique
- 4.3. Nutriments du sevrage tabagique

5. Troubles associés au tabac et au sevrage tabagique

- 5.1. Baisse des neurotransmetteurs
 - 5.1.1. Neurotransmetteurs impliqués dans le sevrage tabagique
 - 5.1.2. Manifestations
 - 5.1.2.1. Manifestations cliniques
 - 5.1.2.2. Manifestations biologiques
 - 5.1.3. Causes
 - 5.1.4. Prévention et prise en charge
 - 5.1.4.1. Hygiéno-diététique
 - 5.1.4.2. Supplémentations
 - 5.1.4.2.1. Nutriments
 - 5.1.4.2.2. Phytothérapie
- 5.2. Augmentation de l'appétit et du poids
 - 5.2.1. Effets de la nicotine et du sevrage tabagique sur le métabolisme et l'appétit
 - 5.2.2. Manifestations biologiques
 - 5.2.3. Prévention et prise en charge
 - 5.2.3.1. Hygiéno-diététique
 - 5.2.3.2. Supplémentations
 - 5.2.3.2.1. Nutriments
 - 5.2.3.2.2. Phytothérapie

Date de mise à jour :

Mai 2025

5.3. Intoxication hépatique

5.3.1. Effets du tabac et du sevrage tabagique sur le foie

5.3.2. Manifestations

5.3.2.1. Manifestations cliniques

5.3.2.2. Manifestations biologiques

5.3.3. Phases de la détoxification hépatique

5.3.4. Prévention et prise en charge

5.3.4.1. Hygiéno-diététique

5.3.4.2. Supplémentations

5.3.4.2.1. Nutriments

5.3.4.2.2. Phytothérapie

5.4. Stress oxydatif

5.4.1. Définition et rôles des radicaux libres

5.4.2. Définition et rôles des antioxydants

5.4.3. Sources d'antioxydants

5.4.3.1. Antioxydants enzymatiques

5.4.3.2. Antioxydants non enzymatiques

5.4.4. Manifestations biologiques

5.4.5. Prévention et prise en charge

5.4.5.1. Hygiéno-diététique

5.4.5.2. Supplémentations

ANNEXES :

ANNEXE N°1 : EXEMPLE DE LETTRE DE LIAISON TABAC ET DIABÈTE

ANNEXE N°2 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°3 : ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°4 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°5 : PLANTES DU SEVRAGE TABAGIQUE

ANNEXE N°6 : TESTS ET QUESTIONNAIRES

ANNEXE N°7 : CAS PATIENTS

ANNEXE N°8 : BIBLIOGRAPHIE