



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. Atelier : motivations pour l'arrêt du tabac

2. Pharmacologie du tabac

- 2.1. Composition du tabac
 - 2.1.1. Substances
 - 2.1.2. Équivalences
- 2.2. Trois courants de la fumée
- 2.3. Shoot nicotinique et TNS

3. Addiction, dépendance et craving

- 3.1. Addiction
 - 3.1.1. Définition
 - 3.1.2. Facteurs favorisant l'addiction
- 3.2. Dépendance
 - 3.2.1. Définition
 - 3.2.2. Dépendance environnementale
 - 3.2.3. Dépendance psychologique
 - 3.2.4. Dépendance physique
- 3.3. Craving
 - 3.3.1. Définition
 - 3.3.2. Facteurs favorisant le craving
 - 3.3.3. Evaluation
- 3.4. Neurobiologie de l'addiction et de la dépendance
 - 3.4.1. Dopamine
 - 3.4.1.1. Définition de la dopamine et rôles dans l'organisme
 - 3.4.1.2. Synthèse de la dopamine
 - 3.4.1.3. Carences en dopamine
 - 3.4.1.4. Supplémentations
 - 3.4.2. Sérotonine
 - 3.4.2.1. Définition de la sérotonine et rôles dans l'organisme
 - 3.4.2.2. Synthèse de la sérotonine
 - 3.4.2.3. Carences en sérotonine
 - 3.4.2.4. Supplémentations

4. Tabac et ...

- 4.1. Tabac et diabète
 - 4.1.1. Chiffres
 - 4.1.2. Complications
 - 4.1.3. Effets du tabac sur le mécanisme de régulation des graisses
 - 4.1.4. Effets du tabac sur le périmètre abdominal
- 4.2. Tabac et poids
 - 4.2.1. Nicotine et graisse brune
 - 4.2.2. Diminution de la prise alimentaire chez le fumeur
 - 4.2.3. Arrêt du tabac et prise de poids
 - 4.2.4. Effets métaboliques et hormonaux du tabac
- 4.3. Tabac et MICIs
 - 4.3.1. Tabac et RCH
 - 4.3.2. Tabac et maladie de Crohn
 - 4.3.3. Tabac et colopathie fonctionnelle – SII

5. Sevrage tabagique

- 5.1. Effets bénéfiques du sevrage tabagique
- 5.2. Méthode des 5a
- 5.3. Substituts nicotiniques
- 5.4. Syndrome de sevrage

6. Alimentation et supplémentation du sevrage tabagique

6.1. Comportement alimentaire du fumeur

6.2. Nutriment du sevrage tabagique

6.2.1. Acides aminés

6.2.1.1. Tyrosine

6.2.1.1.1. Définition de la tyrosine et rôles dans l'organisme

6.2.1.1.2. Besoins en tyrosine

6.2.1.1.3. Sources de tyrosine

6.2.1.1.4. Carences en tyrosine

6.2.1.1.5. Supplémentations en tyrosine

6.2.1.2. Tryptophane

6.2.1.2.1. Définition du tryptophane et rôles dans l'organisme

6.2.1.2.2. Besoins en tryptophane

6.2.1.2.3. Sources de tryptophane

6.2.1.2.4. Carences en tryptophane

6.2.1.2.5. Supplémentations en tryptophane

6.2.2. Oméga 3

6.2.2.1. Définition et rôles des oméga 3 dans l'organisme

6.2.2.2. Besoins en oméga 3

6.2.2.3. Sources d'oméga 3

6.2.2.4. Supplémentations en oméga 3

6.2.3. Magnésium

6.2.3.1. Définition et rôles du magnésium dans l'organisme

6.2.3.2. Besoins en magnésium

6.2.3.3. Sources de magnésium

6.2.3.4. Carences en magnésium

6.2.3.5. Supplémentations en magnésium

6.2.4. Antioxydants

6.2.4.1. Définition et rôles des radicaux libres

6.2.4.2. Définition et rôles des antioxydants

6.2.4.3. Sources d'antioxydants

6.2.4.3.1. Antioxydants enzymatiques

6.2.4.3.2. Antioxydants non enzymatiques

6.2.4.4. Manifestations biologiques

6.2.4.5. Supplémentations

6.2.4.6. Prise en charge

6.3. Plantes du sevrage tabagique

6.3.1. Plantes du système nerveux

6.3.2. Plantes du système hépato-digestif

6.3.3. Plantes du système cardiovasculaire

ANNEXES :

ANNEXE N°1 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°2 : TESTS ET QUESTIONNAIRES

ANNEXE N°3 : RECETTES

ANNEXE N°4 : CAS PATIENTS

ANNEXE N°5 : BIBLIOGRAPHIE