



mese-senza-tabacco.ch



In Novembre,
**smettiamo di
fumare insieme.**

Partecipo!

**MESE
SENZA
TABACCO**
NOVEMBRE 2023

NOVEMBRE 2023

MESE SENZA TABACCO

Bibliografia

Novembre 2023

Anche quest'anno, a novembre 2023, torna il Mese Senza Tabacco! Sostenuto finanziariamente dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo, il Mese Senza Tabacco è un programma nazionale di sostegno per incoraggiare le persone a smettere di fumare per un mese intero, in maniera collettiva. Anche la Lega Polmonare Ticinese aderisce a questo progetto, per l'edizione 2023. I partecipanti, previa iscrizione, riceveranno supporto digitale giornaliero: potranno accedere a piattaforme di consultazione aggiornate, consigli di medici ed esperti, scambi di opinione con altri partecipanti, suggerimenti pratici. La Biblioteca cantonale di Bellinzona sostiene questa iniziativa presentando una bibliografia aggiornata sull'argomento e preziosi indirizzi di riferimento. Sono stati selezionati documenti editi negli ultimi vent'anni che si trovano nelle biblioteche del Sistema bibliotecario ticinese e sono normalmente prestabili.

biblioteca cantonale
viale s. franscini 30a
ch - 6501 bellinzona
biblioteca cantonale
bellinzona



SOMMARIO

SOMMARIO	1
INTRODUZIONE	2
ASPETTI STORICO-SOCIALI DEL FUMO	3
ASPETTI MEDICI E PSICOLOGICI DEL FUMO	7
PREVENZIONE E TERAPIA DEL TABAGISMO	12
FILMOGRAFIA	19
INDIRIZZI DI RIFERIMENTO	20

Redazione: Zarina Armari Quadroni
Bibliotecaria
tel.: +41 91 814 15 20
email: zarina.armari@ti.ch

INTRODUZIONE

Anche quest'anno, a novembre 2023, torna il Mese Senza Tabacco! Sostenuto finanziariamente dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo, il Mese Senza Tabacco è un programma nazionale di sostegno per incoraggiare le persone a smettere di fumare per un mese intero, in maniera collettiva. Anche la Lega Polmonare Ticinese aderisce a questo progetto, per l'edizione 2023. I partecipanti, previa iscrizione, riceveranno supporto digitale giornaliero: potranno accedere a piattaforme di consultazione aggiornate, consigli di medici ed esperti, scambi di opinione con altri partecipanti, suggerimenti pratici.

L'iniziativa intende offrire un aiuto a quanti vogliono rinunciare al fumo e soprattutto incrementare la consapevolezza, nell'opinione pubblica, degli effetti dannosi del fumo sull'organismo umano. Oggi, in teoria, questa consapevolezza sembra esistere. Tuttavia manca una piena accettazione del tabagismo come forma di dipendenza: si preferisce pensare al fumo come a uno svago, per quanto nocivo, come a una cattiva abitudine che si può abbandonare quando si vuole, in qualsiasi momento. Le statistiche ci dicono invece che non è così: poche persone riescono veramente a fumare poco o in poche occasioni; la maggioranza dei fumatori trova invece estremamente difficile abbandonare l'assunzione di tabacco. E ciò denota una forma di dipendenza, per quanto sia seccante ammetterlo. Siamo ormai lontani dal fumo rituale degli antichi nativi americani. Il nostro fumo ha assunto tratti nevrotici, traendo forza dalle nostre ansie, dalle nostre paure, dal nostro desiderio di essere accettati a livello sociale; oppure si consuma inconsapevole, boccata dopo boccata, come se la sigaretta fosse un naturale prolungamento della mano che la regge. Parliamo di sigaretta, perché in effetti il fumo di pipa o sigaro richiede calma, silenzio, forse anche un pizzico di meditazione, chi lo sa.

È comunque certo che il fumo mina la nostra salute; lo conferma la statistica, lo confermano studi scientifici in tutto il mondo. Sono quindi numerose le azioni intraprese dai governi per eliminare o almeno ridurre il consumo di tabacco, proponendo strategie di prevenzione e riduzione del danno. Nella sola Francia, ad esempio, si stima che la spesa sanitaria legata al tabagismo ammonti a ventisei miliardi di euro all'anno, e pertanto è urgente arginare tale fenomeno.

La Biblioteca cantonale di Bellinzona sostiene l'iniziativa "*Mese Senza Tabacco*", presentando una bibliografia aggiornata sull'argomento e preziosi indirizzi di riferimento. Sono stati selezionati documenti editi negli ultimi vent'anni che si trovano nelle biblioteche del Sistema bibliotecario ticinese e sono normalmente prestabili.

"Non ce la faccio più, la mia anima chiede tabacco..."

I. Grekova, *Il violino di Rotschild*,
(dalla raccolta «Due per una», Tufani, 2000)

ASPETTI STORICO-SOCIALI DEL FUMO

Tabac et psychédéliques / G. Compte Nguyen, R. Serreau. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 25, no 3 (2023), p. 12-14

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Non è frequente l'associazione fra i concetti di tabacco e sostanza psichedelica; tuttavia sappiamo che il tabacco contiene diversi alcaloidi (fra i quali la nicotina) dalle proprietà psicoattive, cioè in grado di modificare il funzionamento cerebrale. L'articolo, partendo dall'uso rituale del tabacco, esamina gli equivoci sorti in diverse comunità autoctone canadesi circa l'uso terapeutico del tabacco per stimolare o mantenere lo stato di "trance" in rituali sciamanici. Si parla, appunto, di uso rituale, dove in effetti il tabacco ha valenza psichedelica utile: non di uso corrente, o meglio abuso, come nel tabagismo odierno, che è fenomeno del tutto diverso.

Initiative "Enfants sans tabac" : une victoire inédite / Grégoire Vittoz et Ysatis Menétréy. – in “Dépendances”. - No 75 (2023), p. 3-5

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: Per 120 CDS

L'articolo si riferisce all'iniziativa contro la pubblicità del tabacco, accettata dal popolo svizzero nel febbraio 2022 per proteggere adolescenti e giovani dal tabagismo. Si consideri che precedenti iniziative erano fallite, pertanto l'esito positivo della votazione del 2022 denota un'accresciuta consapevolezza dei danni provocati dal fumo e del potere di pubblicità e media sul comportamento giovanile. Si è ritenuto che la pubblicità del tabacco possa in effetti spingere i giovani a fumare. Parte della vittoria va anche all'adozione della Legge sui prodotti a base di tabacco, dell'autunno 2021, e alla coalizione di associazioni impegnate nella lotta al fumo, associazioni giovanili e sportive, ONG come la Lega contro il cancro e la Lega Polmonare, ecc.

La drammatica novità delle "Puff bar" avvelena i nostri figli : sigarette elettroniche monouso, altamente tossiche, che prendono il nome da una nota marca cinese / Davide Buzzi. – in “Voce di Blenio”. – N. 11 (2022), p. 3

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Piazza. Segnatura: BCB Per 573

L'articolo descrive i pericoli del crescente consumo di "Puff bar" nel Canton Ticino: sigarette elettroniche che non producono fumo o vapore, ma un profumo sintetico seducente (menta, fragola, ecc.). Piccole, coloratissime, si confondono fra i pennarelli dello zaino di scuola o si tengono tranquillamente in borsetta. Peccato siano bombe tossiche, in quanto contengono da 20 a 50 volte più nicotina - chimica - delle sigarette tradizionali, e quindi inducono i giovani alla dipendenza dal fumo. Altro pericolo viene anche dalle bustine di nicotina, denominate "snus", presenti in Ticino già da diversi anni: sacchetti di foglie secche alle quali si aggiungono sali di nicotina. Vengono posizionate in bocca in modo che la nicotina venga assorbita gradualmente. In entrambi i casi, si tratta di prodotti venduti liberamente. In Svizzera la nuova Legge federale, che vieta la vendita di prodotti del tabacco ai minori, entrerà in vigore soltanto da metà 2023; pertanto esiste un vuoto legale in materia.

La diva nicotina : come il tabacco ha sedotto il mondo / Iain Gately ; ed. italiana a cura di Carlo Sacchetto. – Roma : Donzelli, 2016. - 270 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA IV /6

Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LG 394.1 GATE 1

Mendrisio, Biblioteca cantonale, primo piano. Segnatura: BCM 633.7 GATE

Dalle prime foglie secche offerte a Cristoforo Colombo nel 1492 alla sigaretta elettronica dei nostri giorni, il tabacco accompagna la storia sociale, economica, politica e culturale del nostro mondo. Il libro ripercorre le tappe di questo lungo percorso, che unisce uomini e donne di ogni ceto e provenienza, attraversando epoche e culture diverse.

Tabagisme et précarité / Pierre Arwidson ... [et al.]. – in “La Santé en action”. - No 427 (2014), p. 4-15
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: Per 201 CDS
Lugano, Biblioteca cantonale, Libero accesso. Segnatura: LG 394.1 GATE 1
Mendrisio, Biblioteca cantonale, primo piano. Segnatura: BCM 633.7 GATE

In sommario= Quale strategia per ridurre le ineguaglianze sociali della salute nel campo del tabagismo? - Disintossicazione da tabacco e persone in situazione di precarietà: l'interesse di una presa a carico specifica - Valutazione del dispositivo di presa a carico dei sostituti nicotinici. Impatto sui beneficiari della CMC-C - Missione locale a Reims: i giovani accompagnati per smettere di fumare.

Non posso farne a meno : aspetti sociali delle dipendenze / a cura di Bernardo Cattarinussi. – Milano : F. Angeli, 2013. – 255 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS DR XXI /365

Negli ultimi anni assistiamo allo sviluppo di nuove forme di dipendenza, legate alla droga, ai nuovi media, al cibo, al lavoro, al sesso. Continuano inoltre le forme già note di dipendenza, legate all'alcol, al tabacco, ai medicinali, al gioco d'azzardo, al lavoro. Parliamo, al riguardo, di vera dipendenza dai caratteri ossessivi, benché nelle nuove dipendenze la riprovazione sociale sia minore. Per ogni forma di dipendenza, il libro traccia un profilo storico e teorico, fornisce statistiche, suggerisce ipotesi di ricerca e mette in rilievo le dimensioni sociali e terapeutiche.

Le tabagisme des seniors : stress et addictions associées / Lydia Fernandez ... [et al.]. – in “Alcoologie et addictologie”. – No 4 (2010), p. 279-290
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 174 CDS

Gli autori mostrano i dati più recenti della letteratura sulle dipendenze più frequenti riscontrate negli anziani (tabacco, alcol, medicinali) e le interazioni stress-dipendenza. Emergono più ipotesi che mettono in evidenza, da una parte, l'associazione tabagismo-medicamenti e l'influenza dei fattori fisiologici sul forte consumo di medicinali da parte degli anziani e, d'altra parte, l'influenza dei fattori ambientali o familiari legati ai luoghi e alle condizioni di vita sullo stress nei fumatori anziani. Gli autori presentano in seguito uno studio che mira a verificare se i fumatori anziani istituzionalizzati sono più stressati di quelli non istituzionalizzati, e la rispettiva dipendenza dai medicinali.

Addictologie / [coord.] Michel Lejoyeux ; J[ean] Adès... [et al.]. – Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2009. – 324 p.
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS DR I(1a) /117

La varietà dei comportamenti di dipendenza è un problema sanitario importante in termini di prevenzione e cura. I comportamenti di dipendenza hanno creato una nuova disciplina che considera tutti gli aspetti del trattamento clinico, degli aspetti biologici e socio-culturali. Il libro riunisce articoli dei maggiori esperti sulla dipendenza. In sommario: Epidemiologia - Apporto delle scienze umane all'addictologia - Dipendenza e

gravidanza - Neurobiologia e dipendenze - Fattori psicopatologici implicati nelle dipendenze - Dipendenze e adolescenza - Problemi psichiatrici e dipendenze - Principi terapeutici e presa a carico in addittologia - Alcool: epidemiologia, etiologia, clinica; Urgenze e alcolizzazioni; Trattamento dell'alcolismo - Tabacco: epidemiologia del tabagismo; Clinica del tabagismo; Trattamento - Canapa: epidemiologia e clinica; Trattamento - Oppiacei: epidemiologia, etiologia e clinica ; Terapie sostitutive ; Trattamenti della dipendenza da oppiacei oltre alla sostituzione - Cocaina e altre sostanze ; Gioco patologico - Prevenzione e valutazione - presa a carico – Policonsumo

Le donne e il fumo : informazioni utili sul tema / [Forum Prevenzione]. – Bolzano : Ufficio igiene e salute pubblica, 2008. – 17 p.

https://www.forum-p.it/smartedit/documents/inhaltelements/_published/donne%20e%20fumo.pdf

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA X /27

L'Ufficio di Igiene e salute pubblica della Provincia Autonoma di Bolzano-Alto Adige pubblica una guida con informazioni utili sul tabagismo nella popolazione femminile: aspetti fisiologici e medici del fumo sulla donna (salute, gravidanza, uso di anticoncezionali, bellezza), pro e contro della sigaretta "light", consigli per smettere di fumare, offerte di sostegno e aiuto da parte della regione Alto Adige.

Livre vert : vers une Europe sans fumée de tabac: les opinions stratégiques au niveau de l'Union européenne / (pres. par la) Commission des Communautés Européennes. – Bruxelles : Commission des communautés européennes, 2007. – 1 vol.

http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/tobacco/documents/gp_smoke_fr.pdf

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA I(2) /2

Questa pubblicazione intende lanciare una consultazione pubblica per stabilire l'opportunità e la natura di un'azione dell'Unione Europea contro il tabagismo passivo. Il testo fa il punto sulle conseguenze del fumo passivo, con una sintesi di dati scientifici, e sulle problematiche legate ai divieti di fumare sul posto di lavoro e nei luoghi pubblici a livello nazionale e comunitario. Vengono esaminati vantaggi e svantaggi della legislazione in materia, tenendo conto delle possibili deroghe. È così possibile ipotizzare diverse possibilità di azione, da parte dell'Unione Europea, che vanno dal mantenimento dello status quo a normative più radicali: in tutto, si tratta di cinque opzioni strategiche che corrispondono a cinque diversi gradi di intervento.

Tabac et tabagisme / sous la dir. de Louise Guyon, Michèle Tremblay, Jennifer O'Loughlin. – in “ Drogues, santé et société”, Vol. 6, no 1(2007). – 368 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 175/6-1 CDS

Numero tematico di rivista. In sommario: L'uso del tabacco dal XV.mo secolo ai giorni nostri ; Ripensare e inquadrare la ricerca sul tabagismo nei giovani: riflessioni fondate su un'inchiesta presso adolescenti in Quebec ; Dal controllo della promozione commerciale e del consumo del tabacco allo sradicamento del tabagismo ; Tabagismo e gravidanza: rappresentazioni sociali nelle madri del Quebec ; Tabagismo e schizofrenia: impatti sulla malattia e sul suo trattamento ; Tabacco e alcol: il tutto è più grande della somma delle parti? ; Integrare la cessazione del tabagismo al trattamento delle dipendenze: ostacoli, sfide e soluzioni ; Gli interventi efficaci per aiutare i fumatori a rinunciare al tabacco ; Concetti legati alla riduzione dei danni nella lotta al tabagismo : Modelli socio-economici: rinforzo della ricerca interventista nel controllo del tabacco.

Tabak / [Patrick Frey ... et al.]. – in “Laut & Leise”. - Nr. 2, (2006), p. 5-13

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 158 CDS

Articolo sul consumo di tabacco in Svizzera. In sommario: gesetzliches Rauchverbot im Süden ; Verblasste Rauchzeichen: Interview mit Professor Rainer Hornung ; Es gibt viel zu tun, packen wir es an: aktuelle Massnahmen der Tabakprävention.

Il fumo dopo i divieti : dipendenza, abitudini e reazioni alla legge Sirchia / Stefano Centanni ... [et al.]. – in “Famiglia oggi”, Anno 28, n. 6-7 (2005)

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 74 CDS

In sommario: Giovani trasgressivi e adulti distratti ; Lotta al fumo: un'emergenza mondiale ; Come uscire dalla dipendenza ; Tempi duri per i fumatori ; Sigarette: l'esempio dei genitori ; Il bisogno di sperimentare ; Alla ricerca di un'adultità maldestra ; Riti iniziatici e riti di legame.

Lutte contre le tabagisme / Jean Perriot ... [et al.]. - in “Toxibase”, - no 19 (2005), p. 1-35

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 124 CDS

In sommario: Storia della lotta al tabagismo e del dispositivo di cure in tabaccologia in Francia ; Efficacia delle politiche di controllo internazionali ed evoluzione delle legislazioni nazionali ; Evoluzione dei centri ospedalieri di tabaccologia dal 2000 ; Profilo del paziente in tabaccologia ; Dalla riduzione del numero di sigarette alla riduzione del danno.

Société contre fumeur : une analyse psychosociale de l'influence des experts / Jean Manuel Falomir Pichastor & Gabriel Mugny. - Grenoble : Presses universitaires de Grenoble, 2004. – 296 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA V /3

Perché la gente continua a fumare quando tutti gli esperti dimostrano che il fumo fa male? Forse perché le loro raccomandazioni o le loro conclusioni sono spesso percepite come fortemente obbligatorie e, paradossalmente, possono condurre i fumatori a difendere le sue posizioni. Il volume mette in evidenza che il comportamento tabagistico contribuisce alla definizione dell'identità sociale del fumatore: ogni tentativo di influenza diventa una minaccia per questa identità e porta alla resistenza al cambiamento. Quindi, come ottenere un risultato positivo? Probabilmente occorre che il fumatore possa "salvare la faccia" e che il cambiamento sia psicologicamente sopportabile. Magari è più facile, per un fumatore, accettare di essere considerato malato o invalido, dunque più accettabile socialmente.

Tabac : comprendre la dépendance pour agir / INSERM, Institut national de la santé et de la recherche médicale. - Paris : INSERM, 2004. – 473 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA VI /8

Il volume presenta la sintesi dei lavori del gruppo di esperti riuniti dall'INSERM nell'ambito della procedura di perizia collettiva tendente a rispondere alle domande poste dalla Missione interministeriale francese per la lotta contro le droghe e la tossicomania (MILDT) e relativa, in modo particolare, alla dipendenza da tabacco. La perizia si basa sui dati scientifici disponibili al secondo semestre 2003. Circa 1000 tra articoli e documenti sono stati la base documentaria di questa perizia.

La dipendenza da fumo / Flavio Lugoboni ... [et al.]. - in " Personalità /Dipendenze", Vol. 8, fasc. 1 (2002), p. 41-56

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 122 CDS

Il tabagismo è affrontato (dagli autori) nei suoi aspetti epidemiologici, patogenetici, diagnostici e terapeutici. Particolare attenzione è posta alla quantificazione della dipendenza, al "carving" e alle ricadute. È analizzata in profondità la presa a carico del paziente (il come e il quando) riconoscendo come importante "la ruota del cambiamento" ed il colloquio motivazionale in contrapposizione a quello confrontazionale. Si delineano le varie possibilità terapeutiche di aiuto: l'auricoloterapia mediante agopuntura (Acudetox), il trattamento con Bupropione o sostitutivo con Nicotina. Ogni trattamento si inquadra nel rapporto empatico riabilitativo tra medico e paziente. Si affronta infine il problema dell'incremento di peso dopo aver abbandonato il fumo.

La sigaretta : la storia, il vizio, la confezione / Roberta Maresci. - Rimini : Idealibri, 2001. – 117 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA I(1) /7

Il volume presenta la sintesi dei lavori del gruppo di esperti riuniti dall'INSERM nell'ambito della procedura di perizia collettiva tendente a rispondere alle domande poste dalla Missione interministeriale francese per la lotta.

I comportamenti a rischio per la salute ed a rischio psicosociale in adolescenza : il fumo di sigarette /

Silvia Bonino, Silvia Ciairano. - Torino : Regione Piemonte, [199?]. – 81 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA III /2

Nonostante il fumo di sigarette sia un comportamento dannoso per la salute, la sua diffusione è ampia e coinvolge persone di tutte le età e tutti i livelli socio-culturali. In particolare, il consumo di sigarette si presenta in genere per la prima volta in adolescenza ed in questo stesso periodo dello sviluppo tende ad essere abbandonato o a consolidarsi in un'abitudine adulta. Diventa quindi importante indagare questa fascia di età per capire quali siano i fattori che incidono sia sulla sperimentazione che sull'eventuale stabilizzazione del consumo.

ASPETTI MEDICI E PSICOLOGICI DEL FUMO

Aide à l'arrêt du tabac : les experts de la SFT recommandent l'évolution des AMM des traitements de substitution nicotinique/ O. Galera [e altri 6 autori]. – in "Le courrier des addictions". - Vol. 25, no 3 (2023), p. 6-9

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

In Francia, si stima che la spesa sanitaria annuale legata al fumo ammonti a ventisei miliardi. Ciò avviene perché il tabagismo provoca gravi danni ad ogni organo del corpo umano, cronicizza ed esaspera le patologie, aumenta l'infertilità e il tasso delle complicazioni postoperatorie, ecc. Le statistiche dicono pure che la dipendenza dal fumo si esprime con percentuali più alte della dipendenza da eroina. Il fumo è una droga, insomma. Ma una speranza può venire dai trattamenti farmacologici sostitutivi, certificati in Francia a livello ministeriale, che si possono somministrare per via orale o transdermica (cerotto). L'articolo esamina pregi e svantaggi di questa forma di terapia.

Le tabagisme : un facteur de risque indépendant de diabète et de mortalité, d'événements cardiovasculaires et de dépression chez le patient diabétique / F. Benzerouk [e altri 6 autori]. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 25, no 1 (2023), p. 8-12

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

È stato condotto uno studio sul tabagismo come fattore di rischio per lo sviluppo del diabete e per l'incremento di patologie cardiovascolari o depressive nei pazienti già diabetici. I risultati parlano di un'insulino-resistenza associata al tabagismo, attraverso meccanismi d'azione mediati dalla nicotina.

Effet du tabac sur les maladies inflammatoires chroniques intestinales / B. Caron, L. Peyrin-Biroulet, C. Peyrin-Biroulet. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 25, no 1 (2023), p. 17-19

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Il tabagismo aumenta il rischio di contrarre il morbo di Crohn e peggiora l'evoluzione clinica di questa malattia nei fumatori che ne sono affetti, oltre a favorire disturbi extra-intestinali che coinvolgono le articolazioni, le mucose e il fegato. Per contro, alcuni studi evidenziano che il rischio di rettocolite emorragica aumenta nei primi anni che seguono l'astensione dal fumo, quindi è auspicabile un controllo medico costante per coloro che intendono smettere di fumare.

Que penser du tabac chauffé et de la cigarette électronique sur la santé orale? / E. Vigarios. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 25, no 2 (2023), p. 33-35

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Sigaretta tradizionale e sigaretta elettronica a confronto, con accenni alla sigaretta senza combustione: quali rischi ci sono per la salute, in modo particolare per la salute di bocca, denti e gengive? È comunque certo che ancora non possediamo dati scientifici attendibili sulla sigaretta elettronica, pertanto è difficile pronunciarsi sulla sua pericolosità.

Effets du tabac sur les pathologies oculaires / Marie-Sophie Hanet. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 24, no 2 (2022), p. 14-19

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Non tutti sanno che il fumo è nocivo anche per l'apparato oculare. L'articolo riporta evidenze scientifiche sui danni che l'assunzione di tabacco comporta per la cornea, il cristallino, la retina e la macula. In particolare, è ormai provato che la maculopatia degenerativa senile appare in forme più gravi nei fumatori.

Sexe, tabac et cannabis / G. Peiffer ...[et al.]. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 23, no 4 (2021), p. 6-15

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Dossier dedicato agli aspetti fisiologici e patologici dell'assunzione di cannabis e tabacco. In particolare si sottolineano le conseguenze negative di queste sostanze sulla sessualità: tabacco e marijuana possono provocare disfunzioni erettili e problemi vaginali, oltre a perturbare la libido. Su quest'ultimo punto sono ancora in corso vari studi clinici, perché i dati rilevati sono discordi. Altro tema affrontato è quello legato alle minoranze sessuali, nelle quali si registra un tasso di dipendenza dal tabacco da 2 a 3 volte più elevato che nelle persone eterosessuali.

Covid-19, cigarette et vape : quels sont les risques spécifiques à l'adolescence et au début de l'âge adulte? / V. Godding. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 22, no 4 (2020), p. 22-26

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

La pandemia di Covid-19 ha colpito in modo grave gli anziani. Tuttavia, un numero importante di contagiati, anche se asintomatici, si trova nella fascia di età degli adolescenti e dei giovani adulti. Circa il 20% dei giovani infettati ha bisogno di ospedalizzazione. Possediamo così dati statistici interessanti al riguardo. Ci parlano di un rischio aumentato di complicazioni per coloro che fumano sigarette classiche e/o sigarette elettroniche svapo. Entrambi i tipi di fumo abbassano le difese locali delle vie aeree, aumentando la permeabilità dell'epitelio e favorendo lo sviluppo di citochine infiammatorie.

Covid-19 et consommation de tabac : le message de la Société francophone de tabacologie / Dr Anne-Laurence Le Faou. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 22, no 2 (2020), p.4

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Breve articolo su quanto si conosce delle possibili interazioni tra fumo di sigaretta e Covid-19. Le prime risposte ad un questionario sul tema sembrano suggerire una leggera azione protettrice del fumo nei confronti del virus. La prudenza naturalmente è d'obbligo: servono ulteriori studi e indagini. Oltretutto è provato che, in caso di infezione, il rischio di complicazioni per i fumatori è più alto. Semmai la pandemia ha acuito la dipendenza dei fumatori dal tabacco: l'isolamento forzato, con la sua noia, ha contribuito ad un maggior consumo di tabacco.

Consommation chronique de tabac et de cannabis et prise en charge des co-consommateurs : état de connaissances / J. Perriot, G. Peiffer, M. Underner. – in “Le courrier des addictions », Vol. 22, no 4 (2020), p. 14-17

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Il consumo regolare di tabacco porta facilmente alla dipendenza, quello di cannabis meno. Se però le due sostanze vengono assunte dalla medesima persona, si crea una dipendenza incrociata difficile da sradicare. In tal caso possono anche verificarsi complicazioni fisiologiche e psichiche. L'articolo descrive le possibili pratiche terapeutiche al riguardo. su quanto si conosce delle possibili interazioni tra fumo di sigaretta e Covid-19.

Tabacologie / a cura di Didier Touzeau. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 22, no 1 (2020), p. 14-38

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Diversi aspetti legati al tabagismo sono trattati nel dossier di questo fascicolo: il mercato dei prodotti a base di tabacco e nicotina, patologie legate al consumo di tabacco, binomio tabagismo-allattamento o gravidanza.

Tabac : dossier / a cura di Ivan Berlin. – in “Le courrier des addictions”. - Vol. 16, no 1 (2014), p. 10-37

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

In sommario = Tabagismo nei giovani: ruolo dei fattori sociali e familiari – Benefici dell'attività fisica sui fumatori – Asma e tabacco: un'associazione pericolosa – Tabagismo e diabete: fattori di rischio – Tabagismo passivo: fattore di rischio cardiovascolare – Astinenza dal fumo nei pazienti in attesa di trapianto polmonare – Sigaretta elettronica: cosa ne sappiamo veramente?

La grosseesse et le tabac : tabac et cannabis / Michel Delcroix. – Paris : Presses Universitaires de France, 2011. – 127 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Consultazione. Segnatura: BCB 03 QUE 3490

My lady Nicotine / James M. Barrie ; ill. di Maurice B. Prendergast. – Roma : Donzelli, 2009. – 125 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA XIII /2

Giornalista, critico teatrale e scrittore dell'Ottocento, autore fra l'altro del personaggio fantastico di Peter Pan, Barrie racconta della sua rinuncia al tabacco. Sospese tra sogno e rievocazione, le scene di una vita condizionata dalla nicotina si susseguono all'insegna dell'ironia e del gusto per la descrizione. Il libro viene presentato con la riproduzione dei disegni originali dell'edizione del 1895.

Gesundheitkosten des Passivrauchens in der Schweiz / Hauri D. ...[et al.]. – Basel : Institut für Social-und Präventivmedizin am Schweizerischen Tropeninstitut Basel; Assoziiertes Institut der Universität Basel, 2009. – 137 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA II /2

Effetti sociali, storici e politici del fumo. In particolare, legislazione e situazione del fumo passivo in Svizzera, con relativi costi per la salute.

La mortalità da fumo in Svizzera : stima per gli anni 1995-2007 / Ufficio federale di statistica. – Neuchâtel : OFS, 2009. – 10 p.

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/it/home/statistiche/cataloghi-banche-dati/pubblicazioni.assetdetail.346828.html>

Bellinzona, Centro di documentazione statistica, Libero accesso. Segnatura: STA 14.A/CH

La stima si rifà al metodo SAMMEC sviluppato dal Centro americano per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie (CDC); i calcoli si basano sui dati dell'indagine sulla salute in Svizzera (ISS) e della statistica delle cause di morte realizzate dall'Ufficio federale di statistica.

Fumer nuit à votre santé : comment mesurer les risques? / Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies– Lausanne : ISPA, 2009. – 11 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA X /21

Strumento pedagogico destinato a docenti di scuola secondaria. Scopo principale è quello di informare i giovani sui rischi del fumo, organizzando lezioni a tema e animazioni. Bisogna dire chiaramente che coloro che scelgono di non fumare avranno meno problemi di salute, meno sofferenza nella loro vita, meno fatica per uscire da una forma di dipendenza. È infatti provato che raramente si inizia a fumare nell'età adulta: gli adolescenti sono il vero gruppo a rischio.

Comment les fumeurs pauvres justifient-ils leur pratique et jugent-ils la prévention? / Patrick Peretti-Watel ; Jean Constance. – in "Déviance et société". - Vol. 33, no 2 (2009), p. 205-218

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 101 CDS

Nei paesi sviluppati il tabagismo è diventato una pratica deviante, che persiste soprattutto negli ambienti sfavoriti dal punto di vista sociale. Partendo da 31 interviste con fumatori poveri del Sud della Francia, l'articolo

esamina come questi ultimi giustificano la loro pratica e come giudicano la lotta anti-tabacco. Anche se riconoscono la loro dipendenza, questi fumatori affermano che la sigaretta soddisfa bisogni essenziali; pertanto relativizzano i rischi e criticano l'industria del tabacco e i poteri pubblici. Queste giustificazioni sono ancorate alla cultura del rischio contemporanea, che rende molti fumatori poco permeabili al tema della prevenzione.

La salute del fumatore : [rimedi naturali, alimenti, esercizi fisici e mentali per chi non sa smettere] / Manuel Torreiglesias – Milano : Red!, 2008. – 95 p.

Locarno, Biblioteca cantonale, Magazzino. Segnatura: BRLA 40536

Effetti sociali, storici e politici del fumo. In particolare, legislazione e situazione del fumo passivo in Svizzera, con relativi costi per la salute.

Tabagisme passif : protégez vos enfants / Christine Gafner. – Berne : Ligue suisse contre le cancer, 2008. – 15 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA VI /11

L'opuscolo sensibilizza i genitori sul tema del fumo passivo, i cui effetti nocivi si possono riscontrare nei feti e nei bambini. I genitori sono invitati a non fumare in casa e, in ogni caso, vicino ai loro figli. Meglio ancora sarebbe uscire dalla dipendenza da fumo, magari cercando aiuto e sostegno dalla linea telefonica stop-tabacco, che risponde al numero 0848 000 181.

La genèse des addictions : essai psychanalytique sur les tabac, l'alcool et les drogues / Odile Lesourne. – Paris : PUF, 2007. – 259 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS DR V /121

Chi non si è interrogato sulla forza interna, segreta e invincibile, che porta a comportamenti irrazionali e distruttivi come l'alcolismo, il tabagismo o la tossicomania? Il libro tratta della dipendenza in tutta la sua ampiezza. Con esempi molto diversi tra di loro, propone un'interpretazione psicoanalitica del fenomeno, che deriverebbe da una frattura nella costruzione del soggetto nel corso dei primi anni di vita. Questa frattura si allarga nell'adolescenza, sotto l'effetto della maturazione fisica e dell'ambiente circostante: è quello che Freud definiva "divisione del sé".

Und wann hören Sie auf zu rauchen? : Frau und Tabak / [Jean-François Etter und Suzy Soumaille ; Illustration: Simon]. – Genf : Stop-tabac.ch : Universität Genf, Institut für Sozial-und Präventivmedizin, 2004. – 25 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA XI /10

Molte donne non vogliono rinunciare alla sigaretta, perché temono di ingrassare; questo è in parte vero, e ci sono ragioni fisiologiche che spiegano tale fenomeno. Ma evitare il fumo ha comunque numerosi vantaggi, particolarmente per le donne: oltre ad una migliore ossigenazione del sangue e ad un diminuito rischio di cancro ai polmoni, aumenta la fertilità e diminuiscono i rischi in gravidanza. L'opuscolo propone anche un elenco di numerosi organi del corpo che funzionano meglio senza nicotina (cuore, ossa, pelle, ecc.). E poi fumare può anche essere stressante, complicato: come si può smettere, senza soffrire troppo?

Conseguenze del fumo di sigaretta sulla fertilità e l'esito della gravidanza ; Nicotina o cocaina in gravidanza : cosa è peggio? / Fabio Parazzini ...[et al.]. – in “Medicina delle Tossicodipendenze”, anno VI, n. 2 (1998). – p. 45-53

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 129 CDS

Due articoli che indagano le conseguenze nocive del fumo nelle donne in gravidanza. Il tabagismo è un rischio ben definito di infertilità, aborto spontaneo, gravidanza extra-uterina e basso peso alla nascita. Si ritiene inoltre che tali conseguenze siano state sottostimate rispetto a quelle provocate da altre sostanze, come ad esempio la cocaina.

Fumare in gravidanza riduce irreversibilmente le capacità di apprendimento nel neonato / Fabio Parazzini ...[et al.]. – in “Medicina delle Tossicodipendenze”, anno VI, n. 2 (1998). – p. 59-61

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 129 CDS

L'articolo fa dapprima riferimento ai già noti effetti negativi del fumo sulle donne incinte (pericolo di aborto, problemi cardiaci, neonati sottopeso). Tuttavia esistono altri pericoli, meno noti e poco evidenti, a carico delle funzioni cerebrali. Il più grave sembra legato al monossido di carbonio sprigionato dalle sigarette, responsabile dei difetti di apprendimento e memoria dei bambini. Il CO infatti attraversa facilmente la placenta e determina nel feto un'ipossia, cioè una carenza di ossigeno. Si è rilevato che i figli di mamme fumatrici arrivano all'età scolare con ridotta memoria e quoziente d'intelligenza più basso.

Sigaretta addio? : l'ondata delle informazioni sul fumo di tabacco: guida illustrata e ragionata alle pure verità scientifiche / Angelo Ramunni. – Fasano : Schena, 1989. – 126 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA VI /7

Molte donne non vogliono rinunciare alla sigaretta, perché temono di ingrassare; questo è in parte vero, e ci sono ragioni fisiologiche che spiegano tale fenomeno. Ma evitare il fumo ha comunque numerosi vantaggi, particolarmente

PREVENZIONE E TERAPIA DEL TABAGISMO

Tabaccologia : Certificate of Advanced Studies /SUPSI (Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana). – Manno : SUPSI, Dipartimento economia aziendale, sanità e sociale, Formazione continua, 2022.

https://www.legapolmonare.ch/fileadmin/user_upload/KLL/ticino/CAS_Tabaccologia.pdf

Percorso formativo CAS rivolto a medici e operatori sanitari. Fornisce le competenze richieste per la prevenzione e il trattamento del tabagismo. Si indirizza a medici, infermieri, fisioterapisti, psicologi, assistenti sociali, levatrici, e affronta i temi dell'epidemiologia del tabagismo e delle patologie correlate al fumo. In particolare, informa sugli aspetti neurologici e psicologici della dipendenza da tabacco, sulle possibili terapie per chi vuole smettere di fumare, sulle tecniche di approccio al problema e sul Counseling Motivazionale. Al termine viene consegnato il Certificate of Advanced Studies in Consulente Tabaccologia.

La lutte contre le tabagisme : fondements historiques et efficacité des mesures de prévention à la lumière de la clinique / Géraldine Quintin-Val, Wilfried Serra, Dolores Albarracín. – in “ Psychotropes ». - Vol. 28, no 3-4 (2022), p. 121-144

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 137 CDS

La consapevolezza della pericolosità del fumo è relativamente recente, tuttavia la Francia da cinquant'anni si batte per prevenire il tabagismo ottenendo discreti successi. Ma non è ancora sufficiente: è necessario comprendere quale posto occupa il fumo nell'economia psichica dei soggetti, per evitare fallimenti. La sigaretta può essere considerata un oggetto transitorio necessario all'equilibrio psichico di molti fumatori, che non negano gli effetti dannosi del tabacco sul corpo, ma allo stesso tempo non riescono a smettere di fumare. Una presa in carico psico-dinamica, in tali casi, potrebbe essere utile.

Tabacologie : méthodes alternatives ou complémentaires / F. Noble ...[et al.]. – in “ Le courrier des addictions ». - Vol. 24, no 1 (2022), p. 14-22

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Breve dossier su metodi alternativi per smettere di fumare. Il primo e il terzo contributo analizzano le possibilità offerte dall'agopuntura (meccanismi di azione, aspetti neurologici, valutazione dei risultati). Il secondo contributo esamina la terapia con il laser.

Lutte contre le tabagisme : programme de prévention par les pairs collégiens : développer les compétences des jeunes pour résister à la pression / Emmanuelle Béguinot ...[et al.] . – in “La Santé en action”. - No 456 (2021), p. 45-49

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 201 CDS

Breve dossier che descrive due iniziative francesi per prevenire il consumo di tabacco negli adolescenti. Un progetto coinvolge gli studenti di scuola media (programma Assist) e un altro riguarda gli studenti liceali.

De la création et de l'utilité d'un groupe auto-support / Françoise Gaudel. – in “Psychotropes”. - Vol. 27, No 1-2 (2021), p. 65-76

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 137 CDS

L'articolo descrive la nascita di un gruppo di auto-aiuto per smettere di fumare dopo un lungo periodo di schiavitù dalla nicotina. Si tratta del gruppo "Je ne fume plus!", francofono, presente sul social Facebook e composto principalmente da donne. Ciò forse contribuisce al senso di solidarietà e condivisione fra le partecipanti. Il gruppo viene percepito come uno spazio di parola in cui raccontare liberamente della propria dipendenza, ricevere stimoli positivi e consolidare la propria intenzione di rinunciare al fumo. Il gruppo non è infatti fine a se stesso, ma è un supporto all'azione terapeutica di professionisti del settore, un valido strumento d'accompagnamento.

L'interdiction de fumer dans les écoles : une solution efficace mais à peaufiner / Nora Mélard. – in “Prospective Jeunesse”. - No 95 (2021), p. 11-13

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 191 CDS

L'articolo illustra i risultati di vari studi sulla prevenzione del tabagismo nelle scuole. In particolare si esamina l'efficacia dei provvedimenti che vietano il fumo in ambito scolastico, o cercano di limitarne la diffusione. In che misura tali provvedimenti hanno successo? O non converrebbe focalizzare l'attenzione sul concetto di salvaguardia della salute, piuttosto che limitarsi alla proibizione?

Stop tabacco : in questo modo può smettere di fumare / Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo. - Canobbio : Associazione Svizzera Non-Fumatori, 2021. – 19 p.

[https://www.at-](https://www.at-schweiz.ch/userfiles/files/Downloads/Merkbl%C3%A4tter/mb_Ziel_Nichtrauchen_mai2019_web_it.pdf)

[schweiz.ch/userfiles/files/Downloads/Merkbl%C3%A4tter/mb_Ziel_Nichtrauchen_mai2019_web_it.pdf](https://www.at-schweiz.ch/userfiles/files/Downloads/Merkbl%C3%A4tter/mb_Ziel_Nichtrauchen_mai2019_web_it.pdf)

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA XI /18

La decisione di smettere di fumare va ponderata e soprattutto organizzata, sia dal punto di vista psicologico che dal punto di vista pratico. Occorre anche la consapevolezza delle motivazioni che ci spingono a fumare, dei meccanismi fisiologici del tabagismo e della ritualità che accompagna il fumo, in vari momenti della nostra giornata. Soltanto così sarà possibile smettere con successo.

Programma d'azione cantonale « Prevenzione alcol, tabacco e prodotti affini » : 2021-2024 / Martine Bouvier Gallacchi, Ottavio Beretta, Angelo Tomada. - Bellinzona : Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, 2020. – 44 p.

https://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/PDF/Pubblicazioni/PAC_alcol_tabacco_2021-2024_Versione_WEB.pdf

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: CDS DS TA X /28

Il Servizio ticinese di promozione e valutazione sanitaria descrive il programma cantonale di lotta alle dipendenze da alcol, tabacco e prodotti affini, previsto per il periodo 2021-2024. Esame dei risultati per il precedente periodo di osservazione, analisi dei dati, sintesi dei problemi rilevati, obiettivi e misure dell'attuale programma, costi e finanziamenti.

Chez l'adolescent, l'e-cigarette est-elle un facilitateur ou un concurrent de l'usage du tabac et du cannabis? / B. Dautzenberg. – in "Le courrier des addictions". - Vol. 21, no 1 (2019), p. 10-11

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

A sei anni dall'introduzione sul mercato della sigaretta elettronica, sono disponibili i primi dati scientifici sull'efficacia di questo mezzo per uscire dal tabagismo, anche se non si può confermare del tutto la sua efficacia. Inoltre, in Francia è vietata la pubblicità della sigaretta elettronica e la sua vendita ai minorenni. Nei giovani si rileva comunque un calo percentuale di fumatori, dal 2012, e lo stesso avviene negli USA. Difficile però dimostrare un nesso di causalità fra calo nel consumo di tabacco e consumo di sigaretta elettronica, che contiene comunque nicotina; stesso discorso per il consumo di cannabis. Può invece essere vero che fumare la sigaretta elettronica può in qualche modo favorire l'approccio al fumo di tabacco. Situazione ancora controversa, legata alla personalità e all'ambiente che circonda adolescenti e giovani.

Specchio Riflesso : un intervento multidimensionale di prevenzione primaria del tabagismo nella preadolescenza / Dario Monzani, Marco D'Addario, Alessio Gamba ... [et al.]. – in "Psicologia della salute". – n. 1 (2019), p. 138-155

Mendrisio, Organizzazione Sociopsichiatrica cantonale, Bibl. OSC, riviste. Segnatura: OSC PV

Il fumo è molto comune tra gli adolescenti, che spesso iniziano a fumare anche prima dei quindici anni. Ciò rende sempre più necessaria l'implementazione di efficaci strategie di prevenzione primaria del tabagismo a partire dalla preadolescenza. Per questi motivi la Sezione Milanese della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha strutturato un intervento, denominato "Specchio Riflesso", basato sulla tecnica del teatro sociale e finalizzato a facilitare una esperienza nella quale potersi osservare, scoprirsi nella propria individualità e dentro

un gruppo. 191 alunni hanno partecipato al progetto, realizzato in due incontri in classe prima e due in classe seconda della scuola secondaria di primo grado. Un gruppo di controllo di 324 preadolescenti che non hanno partecipato a Specchio Riflesso (SR) è stato confrontato col gruppo che ha ricevuto l'intervento. I risultati dimostrano l'efficacia di SR nel contrastare l'attrattiva del fumo, ostacolando la formazione di emozioni e atteggiamenti positivi verso il fumo e favorendo la capacità di esprimere le proprie opinioni.

La sigaretta elettronica : aggiornamento 2018 / Manuela Perucchi ... [et al.]. – Bellinzona : Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e valutazione sanitaria, 2018. – 19 p.

https://m4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/SPVS/PDF/Pubblicazioni/SPVS_E-cig_2018.pdf

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA XI /17

Il Servizio ticinese di promozione e valutazione sanitaria fa il punto sull'uso della sigaretta elettronica, a febbraio 2018. Si esaminano gli effetti sull'organismo dei liquidi dell'e-cig, il ruolo della sigaretta elettronica nella lotta al tabagismo, la sua efficacia, le relative disposizioni legali a livello europeo, svizzero e internazionale.

Come smettere di fumare con la sigaretta elettronica / Cosimo Colasanto ; pref. di Dario Vergassola. – Roma : Ed. Internazionali Riuniti, 2013. – 126 p.

Locarno, Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura: BRLA 53342

Nicotina e sigaretta elettronica : cosa c'è da sapere / G. L. Gessa ... [et al.]. – in "Medicina delle dipendenze". - A. 3, n. 11 (2013)

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: Per 129 CDS

Nel 2003 il farmacista cinese Hon Lik ha inventato la sigaretta elettronica, "una terapia miracolosa per i fumatori che non riescono a smettere". Secondo gli entusiasti utilizzatori, e i venditori, la sigaretta elettronica offre la dose di nicotina delle sigarette preferite, ma senza sostanze tossiche prodotte dalla combustione del tabacco. Inoltre, essa riproduce il piacere "orale" del portare la sigaretta alle labbra, quello "olfattivo" del tabacco, quello "visivo" del vapore che riproduce il fumo della sigaretta. Oggi, milioni di fumatori utilizzano la sigaretta elettronica con successo per sostituire il fumo della sigaretta o per diminuire il numero di sigarette fumate. L'uso della sigaretta elettronica è cresciuto progressivamente in molti paesi. Negli USA e in Gran Bretagna il 6% dei fumatori si è convertito alla sigaretta elettronica. Negli ultimi dieci anni non ci sono state segnalazioni di mortalità e malattie attribuibili alla sigaretta elettronica, mentre nello stesso periodo i farmaci psicoattivi usati nella disassuefazione dal fumo hanno causato migliaia di eventi psicotici e cardiovascolari. La sigaretta elettronica, eliminando la parte dannosa del fumo, salva la vita ai fumatori, è vero; ma non toglie la dipendenza dal fumo. Nel sommario del dossier = Nicotina: una sostanza dalle mille sfaccettature - Neurobiologia della dipendenza da nicotina - Trattamenti farmacologici per la dipendenza da nicotina - La sigaretta elettronica: aspetti problematici e potenziale terapeutico - La sigaretta elettronica e la sanità pubblica: una sfida per promuovere e tutelare la salute - Sigaretta elettronica: rischi, benefici e razionalità

Effets indésirables des médicaments d'aide à l'arrêt du tabac / Jean Perriot, Michel Underner, Georges Brousse. – in "Alcoologie et addictologie". - no. 1 (2013), p. 25-32

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: Per 174 CDS

Il fumo è la prima causa evitabile di morte nel mondo. In Francia sono attualmente a disposizione tre medicinali per aiutare coloro che intendono smettere di fumare, o devono farlo per urgenti ragioni di salute. 1 = il trattamento di nicotina sostitutiva (TNS) ha il miglior profilo di tolleranza, ed è particolarmente indicato per i

pazienti cardiopatici. 2 = il Bupropione può comportare effetti indesiderabili, fra i quali le convulsioni, ma raramente gravi. 3 = la Vareniclina porta pure ad effetti indesiderati, come nausea e disturbi del sonno. Tuttavia, fra tutte le possibilità di cura farmacologica, si sono registrati anche effetti secondari di tipo neuropsichiatrico che in alcuni casi hanno provocato un comportamento suicidario. Ciò ha portato ad inchieste di farmacovigilanza, che non hanno potuto stabilire con certezza un nesso fra i farmaci e gli effetti citati. In conclusione, gli studi dicono che, come per qualsiasi farmaco, esiste un rapporto costo-beneficio da valutare caso per caso. Nell'ambito della lotta al tabagismo, si ritiene che una terapia farmacologica di dissuasione dal fumo sia in sostanza libera da rischi importanti per la salute.

Tabacco : per parlarne con bambini e adolescenti : qualche pista per i genitori / Radix Svizzera Italiana. – Lugano ; Losanna : Radix ; Dipendenze, 2013. [10 p.]

<https://www.radixsvizzeraitaliana.ch/materiale/Genitori>

L'opuscolo propone alcuni suggerimenti su come affrontare la questione del fumo con i propri figli e consigli su come reagire se essi dovessero aver già iniziato a fumare. Sono importanti il dialogo, la disponibilità all'ascolto e un rapporto di fiducia. Occorre evidenziare i rischi del fumo, anche se vanno evitati atteggiamenti intransigenti o punitivi. Bisogna inoltre distinguere tra fumo occasionale e dipendenza.

Aide à l'arrêt du tabac par téléphone : efficacité et organisation / Viêt Nguyen-Thanh, Pierre Arwidson. – in "Alcoologie et addictologie". - no. 3 (2012), p. 223-230

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: Per 174 CDS

Il tabagismo è un grande problema di salute pubblica in Francia. Diversi tipi di terapia sono proposti a coloro che intendono smettere di fumare. L'articolo esamina in particolare una terapia di ascolto e aiuto che opera con una specifica linea telefonica di sostegno.

Das Tabakpräventionsprojekt feelreal : von der einmaligen Kurzintervention zum sechsteiligen Gruppenprogramm / Mia Nold, ... [et al.]. – in " Abhängigkeiten ». – N. 2 (2012), p. 54-64

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: Per 127 CDS

Il progetto « feelreal » di prevenzione del tabagismo, a cura della Lega Polmonare di Basilea, persegue lo scopo del mantenimento dell'astinenza da fumo nei giovani dai 13 ai 25 anni d'età. Il progetto, condotto dal 2008 al 2011 è stato sovvenzionato dal Fondo di prevenzione del tabagismo (FPT) dell'ufficio federale di salute pubblica (OFSP), e punta a sottolineare il concetto di bellezza. L'articolo si concentra su iniziative particolari del progetto, come ad esempio uno stand interattivo, presente a più manifestazioni, dove i visitatori possono sperimentare virtualmente il processo di invecchiamento che la pelle del viso subisce a seguito dell'abuso di nicotina; tutto si basa su programmi di computer che elaborano fotografie del volto dei visitatori, scattate sul posto. I partecipanti all'iniziativa vengono in seguito monitorati per un periodo di quattro mesi.

Stili di vita e tabagismo : strumenti di counseling per motivare al cambiamento / Biagio Tinghino. - Roma : Il Pensiero Scientifico, 2012. – 158 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA XI /12

Gli stili di vita influenzano la salute e causano le malattie. Il fumo di sigaretta continua a incidere pesantemente sul benessere degli italiani, anche perché un'attività corretta di counseling è possibile solo se il medico conosce le tecniche per comunicare efficacemente con il fumatore. Questo manuale spiega come fare.

Questa non me la fumo : proviamo a vederci chiaro nei discorsi fumosi / Sabina Colloredo, Giulia Ghigini.
- Milano : Carthusia, 2011. – 26 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS LBR TA X /25

Quattro amici sono confrontati con una ricerca scolastica sul fumo: difficile parlare di questo argomento, se i genitori per primi hanno la cattiva abitudine di fumare, se la sigaretta fa sembrare più grandi nei confronti dei compagni di scuola, se non si conoscono veramente gli effetti del fumo sulla salute. Ma, raccontando storie e cercando pareri e informazioni, i protagonisti del libro arriveranno alla verità: fumare fa male, e tanto!, anche a coloro che sono costretti a sopportare il fumo passivo. Un libro per ragazzi con illustrazioni splendide. Età di lettura: dagli 8 anni.

Fumer ou ne pas fumer? : raisons et motifs / Addiction info Suisse. - Lausanne : Addiction Info Suisse, 2011. – 11 p.

http://www.addictionsuisse.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/jeunes_et_tabac_2.pdf

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA X /23

Manuale pedagogico per insegnanti di scuole di grado secondario, con suggerimenti per animazioni in classe, attività d'informazione e prevenzione.

La riabilitazione per dipendenza da nicotina / G. Roggiro. – in « Dipendenze Patologiche ». - Vol. 6, N. 3 (2011), p. 31-33

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: Per 195 CDS

Il percorso di intervento, multidisciplinare, comincia con la conoscenza delle abitudini di assunzione del paziente attraverso la compilazione di un diario del fumo per rendere consapevole il comportamento automatico di accensione della sigaretta. L'obiettivo principale non riguarda solo l'astensione dalla nicotina, ma comprende un cambiamento generale nelle abitudini dei pazienti. Si lavora sulla comprensione degli stimoli e delle conseguenze che portano all'accensione della sigaretta. In breve, si lavora sulla consapevolezza. Una parte dell'articolo è dedicata al tema della ricaduta e della sua prevenzione.

Dipendenza da tabacco : significato clinico del tabagismo e prospettive terapeutiche / M. Andrielli, M.D. Giri, L. Guerriero. – in « Dipendenze Patologiche ». - Vol. 4, N. 3 (2009), p. 69-72

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: Per 195 CDS

Modello clinico, organizzativo e strategie operative di un centro di trattamento per il tabagismo : un approccio globale e individualizzato al trattamento del paziente tabagista nell'ambito delle dipendenze / Alberto Damilano ... [et al.]. – in « Dal fare al dire ». - A. 18, n. 1 (2009), p. 31-37

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: Per 130 CDS

Smoking basta davvero! : manuale strategico operativo per interventi terapeutici per il tabagismo / Edoardo Giusti, Donatella Tridici. – Roma : Sovera, 2009. – 222 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA XI /8

Fumare è una dipendenza psicotossica e la nicotina è una sostanza psicoattiva morbosa. Il testo, indirizzato ad operatori e consumatori, presenta i principali modelli terapeutici per il trattamento di coloro che sono affetti da tabagismo. Sono indicati percorsi per smettere di fumare e strumenti operativi per rimanere non fumatori.

Smetti di fumare subito e senza ingrassare : con un CD di programmazione mentale per smettere di fumare / Paul McKenna ; a cura di Michael Neill. – Milano : TEA, 2009. – 107 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA XI /6

Già autore di un fortunato manuale sul dimagrimento, Paul McKenna con questo libro vuole aiutare le persone a liberarsi dal fumo... e per sempre. Nel corso dei suoi quindici anni di attività come ipnoterapeuta, McKenna ha elaborato un metodo assolutamente unico per smettere di fumare, facilmente e velocemente. Il programma in 7 fasi prevede di riprogrammare corpo e mente, in modo tale che, oltre a non avvertire più il bisogno di accendere una sigaretta, ci si senta decisamente meglio senza fumo. E senza ingrassare.

Travailler sans tabac : le guide / Bertrand Dautzenberg. – Paris : Éd. Margaux Orange, 2007. – 147 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura: CDS DS TA III /1

Il libro è stato concepito per aiutare concretamente le imprese, le amministrazioni e le collettività a diventare luoghi di lavoro senza tabacco. Sono fornite informazioni, giuridiche, scientifiche e organizzative che permettono di gestire durevolmente e tranquillamente la transizione verso il tabacco-zero. Vengono proposte soluzioni di accompagnamento dei fumatori (eventualmente fino alla disintossicazione), rispettando il diritto dei non-fumatori a stare in un ambiente di lavoro sano.

Smetti di fumare! : 7 regole per riuscirci / Edwin B. Fisher Jr. ; in collab. con Toni L. Goldfarb. – Torino : Anteprima, 2006. – 328 p.

Locarno, Biblioteca cantonale, Magazzini. Segnatura : BRLA 37774

La varénicline : espoir et réalités : réflexion sur le traitement pharmacologique de la dépendance tabagique / G. Lagrue. – in "Le courrier des addictions", Vol. 9, no 3 (2007), p. 80-83

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 172 CDS

Prevenzione primaria e tabagismo : Indagine conoscitiva in una scuola media inferiore / Barbara Mancini, Claudio Pierlorenzi. – in "S&P: salute e prevenzione", n. 43 (2006), p. 89-110

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di Documentazione Sociale. Segnatura: Per 168 CDS

Psicologia del fumo : programmi di prevenzione e metodi per smettere / Paola Gremigni. – Roma : Carocci Faber, 2005. – 245 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura : CDS DS TA X /18

Il libro è pensato per tutti gli operatori che lavorano nell'ambito del controllo del tabagismo: medici, psicologi, educatori, operatori socio-sanitari e altre figure professionali dell'area sanitaria. Si rivolge però anche ai fumatori stessi, con il proposito di aiutarli nella comprensione dei meccanismi psicologici alla base della loro dipendenza, nella speranza che tali conoscenze stimolino la decisione di liberarsi dal fumo.

Tabacco : parlarne con gli adolescenti : guida pratica per delle attività di prevenzione a scuola / SFA/ISPA ; [ed. italiana a cura di] Radix Svizzera italiana, Sezione Sanitaria-DSS. – Lugano : Radix Svizzera italiana, 2005. – 96 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura : CDS DS TA X /20

Lugano, Biblioteca cantonale, Libreria Patria. Segnatura : LGC LPSQ 2242

Più di ottomila persone muoiono ogni anno in Svizzera a causa del fumo, e si stima che uno scolaro di quarta media su quattro fumi, più o meno regolarmente. Il presente manuale offre quindi ai docenti uno strumento utile di prevenzione sul tema: dopo un'introduzione generale (statistiche, componenti della sigaretta, dipendenza, pubblicità, ecc.), sono proposte animazioni didattiche e un valido indirizzario (siti web, organismi, lista di materiale sulla prevenzione, ecc.).

Fumer... ou pas? : quelques tests et informations pour les jeunes / Santé bernoise. – Bienne : Santé bernoise, 2005. – 24 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura : CDS DS TA X /22

Opuscolo di prevenzione, indirizzato in modo particolare agli adolescenti. Le consuete informazioni sugli effetti nocivi del fumo sono accompagnate da interessanti dati statistici e da una serie di test che individuano le personalità a rischio di tabagismo: è un approccio accattivante e informale per i giovani, che sono così spinti a riflettere sulle vere cause della dipendenza da fumo: desiderio di imitazione e accoglienza da parte del gruppo, noia, insoddisfazione, rabbia repressa, scarsi interessi nel tempo libero, disagio. Opuscolo redatto in collaborazione con l'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo e con la Lega polmonare di Berna.

Io fumo, tu fumi, egli fuma ... noi fummo! : i trucchi per smettere / Ass. svizzera per la prevenzione del tabagismo, Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie. – Losanna : SFA-ISPA, 2000. – 9 p.

Bellinzona, Biblioteca cantonale, Centro di documentazione sociale. Segnatura : CDS DS TA X /22

Trucchi e strategie utili per smettere di fumare. Il testo non colpevolizza i fumatori, ma li incoraggia e li spinge a perseverare nel loro proposito di non fumare mostrando i lati positivi, a livello di qualità di vita, della rinuncia alla nicotina. Anche i suggerimenti spiccioli, concreti, possono aiutare e vengono puntualmente elencati.

FILMOGRAFIA

Insider : dietro la verità / Michael Mann. – [S.l.] : Touchstone Home Video, [s.d.]. – 1 DVD-Video (151 min.)
Locarno, Biblioteca cantonale, Magazzino. Segnatura : BCL DVD 357 Drammatico
Mendrisio, Biblioteca cantonale, Piano terra. Segnatura : BCM INSI/Drammatico

Jeffrey Wigand è un padre di famiglia, dirigente presso una delle principali aziende di tabacco statunitensi. Quando viene licenziato e la sua situazione economica si fa difficile, decide di testimoniare contro i suoi ex-datori di lavoro, colpevoli di mentire sulla composizione chimica delle sigarette in commercio. Andare contro le multinazionali del tabacco si rivela tuttavia un calvario: con trappole giudiziarie, minacce e ingiustizie, l'impresa fa di tutto per screditare l'immagine del testimone e rendergli la vita impossibile.

SmoKings / Michele Fornasero. – Campi Bisenzio : CG Entertainment, 2015. – 1 DVD-Video (96 min.)
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Servizio Audiovisivi. Segnatura : BCB 339.9 FORN
Locarno, Biblioteca cantonale, Magazzino. Segnatura : BCL DVD 13707 Documentario
Lugano, Biblioteca cantonale, Mediateca. Segnatura : LGM FORN/Smok

Dopo essere stati costretti dalle grandi multinazionali del tabacco a chiudere il loro sito di vendita online di sigarette, i fratelli Messina fondano "Yesmoke", una piccola fabbrica di sigarette con sede a Settimo

Torinese, in Piemonte. Vogliono continuare il business e non accettare le regole imposte dalle lobbies. Chi vincerà questa battaglia? Davide o Golia?

Thank you for smoking / Jason Reitman. – [S.l.] : Lucky Red, 2007. – 1 DVD-Video (92 min.)
Bellinzona, Biblioteca cantonale, Servizio Audiovisivi. Segnatura : BCB 791.44 Reitman
Locarno, Biblioteca cantonale, Magazzino. Segnatura : BCL DVD 5011 Commedia
Lugano, Biblioteca cantonale, Mediateca. Segnatura : LGM REITM/Than

Come portavoce della Big Tobacco a Nick Taylor sono stati affibbiati soprannomi più svariati come omicida di massa, sanguisuga, magnaccia, intrallazzatore. È un compito molto difficile difendere i diritti dei fumatori e dei fabbricanti di sigarette. Messo alle strette da fanatici salutisti, decisi a bandire il tabacco, e da un senatore opportunisto, che vuole sostituire il nome delle marche di sigarette con quello dei veleni, Nick intraprende una controffensiva di pubbliche relazioni per difendere in tutti i modi la libertà di fumare.

INDIRIZZI DI RIFERIMENTO

Associazione Svizzera Non Fumatori (ASN) / 6952 Canobbio. - www.nonfumatori.ch

Promuove la sensibilizzazione sui problemi legati al tabagismo, difende i diritti dei non-fumatori, organizza una vasta campagna d'informazione e prevenzione, anche in collaborazione con il Dipartimento della Sanità e della Socialità del Canton Ticino. Opera nelle scuole, sui luoghi di lavoro, in ambito sportivo e culturale. Raccoglie ed elabora diverso materiale informativo.

Associazione Svizzera per la prevenzione del tabagismo (AT) / 3008 Berna. - www.at-schweiz.ch

Centro di competenza nazionale per la lotta al tabagismo, fondato nel 1973 come associazione-mantello. Offre alle organizzazioni aderenti un'ampia rete di esperti nella diffusione di competenze specifiche in materia di controllo e prevenzione del tabagismo, tiene i contatti fra realtà locali e realtà pubbliche, svolge attività d'informazione e prevenzione, elabora strategie operative.

Dipartimento della sanità e della socialità, Divisione della salute pubblica, Servizio di valutazione e promozione sanitaria / 6501 Bellinzona. - <https://www4.ti.ch/dss/dipartimento/>

Dipendenze - Svizzera / 1003 Lausanne. - www.dipendenzesvizzera.ch

Già "Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies", è una fondazione di utilità pubblica, attiva nella prevenzione e nella riduzione di problemi legati all'alcol e ad altre sostanze psicoattive. Collabora con numerosi partner e produce vario materiale informativo online, liberamente scaricabile.

Giovani senza tabacco : iniziativa popolare / 2022. - www.giovanisenzatabacco.ch

Sito web sostenitore dell'iniziativa popolare "Giovani senza tabacco", a favore del divieto di pubblicizzare il fumo, contribuendo così ad allontanare i giovani dal pericolo della dipendenza da nicotina. È provato che la pubblicità ha enorme peso sulle scelte e sul comportamento delle persone giovani, pertanto l'iniziativa ha chiesto che la pubblicità delle sigarette fosse proibita. Nel febbraio 2022 il 56.6% dei votanti svizzeri ha scelto di sostenere questa iniziativa, che diventa così una pietra miliare nella prevenzione del tabagismo. Sarà vietata la pubblicità per i prodotti del tabacco e per le sigarette elettroniche sui manifesti, sui media, nei cinema, nella sponsorizzazione di manifestazioni (se raggiungono i minorenni).

Lega polmonare svizzera / 3007 Berna. - www.legapolmonare.ch

Organizzazione elvetica della salute per persone affette da malattie polmonari e malattie delle vie respiratorie. Si compone di 23 leghe polmonari cantonali. Svolge attività di assistenza e informazione. Incoraggia la formazione di gruppi di aiuto e ascolto, offre consulenza telefonica, organizza corsi.

Lega polmonare ticinese / 6900 Lugano. - www.legapolmonare.ch

Da oltre cento anni segue le persone affette da patologie polmonari in Ticino. Offre assistenza mirata, anche a domicilio dei pazienti. Propone consulenza, sviluppa le attività di auto-aiuto, organizza periodi di vacanza e promuove la prevenzione. Per coloro che vogliono smettere di fumare, offre incontri e assistenza presso varie sedi ambulatoriali nel cantone.

Il mese senza tabacco / Berna/Ginevra/Losanna. - www.mese-senza-tabacco.ch

Progetto per la costruzione di una comunità online impegnata a rinunciare al tabacco per tutto il mese di novembre. Previa iscrizione, i partecipanti avranno accesso a una chat per lo scambio di sensazioni, pareri, pensieri in libertà, suggerimenti, incoraggiamento. Vari esperti saranno a disposizione per consulenze mirate, in italiano, tedesco, francese e inglese. Similmente a quanto accade in gruppi per il controllo del peso corporeo e dell'assunzione di alcol, si punta al sostegno dei pari per uscire dalla dipendenza: smettere di fumare assieme ad altri può essere più facile che smettere da soli. Ogni partecipante riceve inoltre un'agenda, da personalizzare, dove ad ogni giorno corrisponde un motto e una nuova sfida. È un progetto sostenuto dalla Confederazione Svizzera e dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo (FPT).

Radix Svizzera Italiana / 6904 Lugano. - www.radixsvizzeraitaliana.ch

Associazione impegnata nella realizzazione di attività che promuovono il benessere psichico, la prevenzione da consumi a rischio e da diverse forme di dipendenza. Intende prevenire il consumo e/o l'abuso di alcol, tabacco e altre sostanze. Promuove i fattori di protezione, come le competenze psicologiche, sociali e ambientali a livello individuale e collettivo. Elabora progetti rivolti alle scuole, allo sport e al tempo libero, alle comunità locali e al mondo del lavoro.

SmokeFree : io sono più forte / 3008 Berna. - www.smokefree.ch

Programma di prevenzione del tabagismo, a cura dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Propone informazioni, App, consulenza, indirizzi di sostegno e cura nell'intera Confederazione. Realizza campagne di sensibilizzazione per rafforzare il rifiuto del fumo come norma sociale, tramite i social media, la cartellonistica, le inserzioni sulla stampa e online, gli interventi concreti presso comunità straniere o disagiate. Ha organizzato anche un concorso cinematografico per la scelta dei migliori spot anti-tabacco.

Stop Tabacco / 3008 Berna. - www.stop-tabacco.ch

Aiuto e consigli per smettere di fumare. App, consulenza telefonica, Coaching online, chat, Forum, testimonianze, informazioni sulle possibili terapie (medicines, psicoterapia, agopuntura, omeopatia, ipnosi). Di particolare interesse è anche l'informazione spicciola, che si concretizza in più spunti di riflessione, suggerimenti su come gestire l'astinenza, la motivazione, la ricaduta, il peso corporeo, ecc.