

## QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE TABAGIQUE ?

Comprendre pourquoi je fume est la première étape dans l'arrêt du tabac. Il est par conséquent important de savoir où commence et où finit votre dépendance tabagique.

C'est la nicotine contenue dans les produits du tabac, cigarette, cigarette électronique, snus, etc., qui est responsable de votre dépendance.

### ► Qu'est-ce que la dépendance ?

On parle de dépendance quand **l'arrêt de la prise** régulière d'une substance, en l'occurrence la nicotine, entraîne **une sensation de manque** plus ou moins intense, associée à des symptômes physiques et psychiques, qui vous amène à **très vite reconsommer** cette substance.

La dépendance à la nicotine se caractérise par

- La **perte de contrôle** de la consommation de nicotine
- La **poursuite de la consommation**, en dépit de la connaissance des risques
- Une **envie impérieuse de consommer** (craving)

### ► Où commence la dépendance tabagique ?

Le développement de l'addiction à la nicotine repose sur la rencontre entre 3 facteurs : la nicotine, une personne et un environnement.

**L'addiction à la nicotine est puissante.** On y entre rapidement pour des consommations, même peu importantes, et non régulières, et on en sort difficilement.

2/3 des personnes qui essaient une cigarette deviennent, au moins temporairement, fumeurs journaliers et 10% des enfants perdent leur autonomie 2 jours après leur première cigarette.

**Fumer induit une triple dépendance, physique, comportementale et psychologique, avec un impact financier important.**

### ► La dépendance physique

**La nicotine est une drogue.** C'est de loin, la plus consommée en France et la plus puissante. C'est une substance psycho-active qui agit sur le cerveau.

Lors de la consommation d'une cigarette, **la nicotine inhalée arrive au niveau du cerveau du fumeur en 8 secondes.**

# L'info **TABAC** du MOIS

Elle se fixe sur les récepteurs cérébraux de la nicotine. On parle de « **shoot nicotinique** » qui supprime la sensation désagréable de manque chez le fumeur.

**La nicotine a une durée de vie de 2 heures** dans l'organisme.

Cette élimination rapide explique la chute rapide de la concentration de nicotine dans le sang, conduisant à un manque ressenti qui se traduit par des symptômes comme l'irritabilité, la frustration ou la colère, l'anxiété, la difficulté de concentration, l'augmentation de l'appétit, l'insomnie, etc.

De plus, il faut savoir que le pouvoir addictif majeur de la nicotine est aggravé par l'ajout d'ammoniaque dans les produits du tabac par les industriels du tabac<sup>1</sup>.

La dépendance physique disparaît entre quatre semaines et trois mois après l'arrêt du tabac.

## ► **La dépendance psychologique et comportementale**

Elle associe l'usage du tabac, et de l'ensemble de ces produits,

- A **des habitudes**, à des automatismes (avec le café, en voiture, par des stimuli environnementaux...),
- A la **recherche des effets psychoactifs** de la nicotine dans certaines situations (maintien de l'éveil, contrôle de l'appétit, etc.)
- Et enfin, très souvent, à une « **aide** » à la **gestion des émotions**.

En modifiant vos habitudes, vous pourrez éviter ces déclencheurs et ainsi réduire le risque de rechute.

Contrairement à une idée répandue, le tabac n'aide pas à gérer le stress, mais au contraire, c'est sa consommation qui est souvent à l'origine du stress, il en est de même pour l'anxiété et la dépression.

## ► **L'impact financier**

**Le tabac coûte beaucoup d'argent aux fumeurs.** Outre les bénéfices majeurs pour la santé, arrêter de fumer permet d'importantes économies.

Arrêter de fumer revient pour beaucoup de fumeurs à toucher l'équivalent d'un treizième, voire d'un quatorzième mois de salaire.

## ► **L'adolescent, encore plus sensible à la dépendance**

**Les jeunes de 15 à 25 ans sont plus sensibles aux effets de la nicotine**, ce qui les rend plus vulnérables.

Une étude anglaise estime que 2 cigarettes par jours à 15 ans suffisent pour faire basculer dans la dépendance durable.

Les adolescents expérimentateurs d'aujourd'hui seront donc les fumeurs quotidiens de demain, qui subiront après-demain toutes les maladies que le tabagisme engendre.

<sup>1</sup> Réf. : [Robert A. Moore, Henri-jean Aubin](#). Do placebo response rates from cessation trials inform on strength of addictions? – Int.J. Environ. Res. Public Health 2012, 9: 192-211.

# L'info **TABAC** du MOIS

Plus le fumeur est jeune à l'occasion de sa première cigarette, plus il lui sera difficile d'échapper à son addiction.

## ► **Comment sortir de votre dépendance ?**

S'engager seul dans une démarche d'arrêt du tabac n'est pas une chose facile.

**Faites-vous aider par les professionnels de santé** de votre ville et **par la prise de substituts nicotiniques** qui vont combattre vos envies de fumer, d'autant plus facilement que ces envies durent peu de temps.

**Ne sous-estimez jamais la puissance de l'envie de fumer !**

**Rappelez-vous,  
chaque jour d'arrêt est une victoire  
qui vous rapproche de votre objectif :  
être en meilleur santé  
et retrouver votre liberté...**

**Retrouvez le mois prochain " Le Mois sans tabac, c'est quoi ? "**

***Vous souhaitez arrêter de fumer !***

*Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville,***

*Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)*

©Ville Libre Sans Tabac – Septembre 2023