



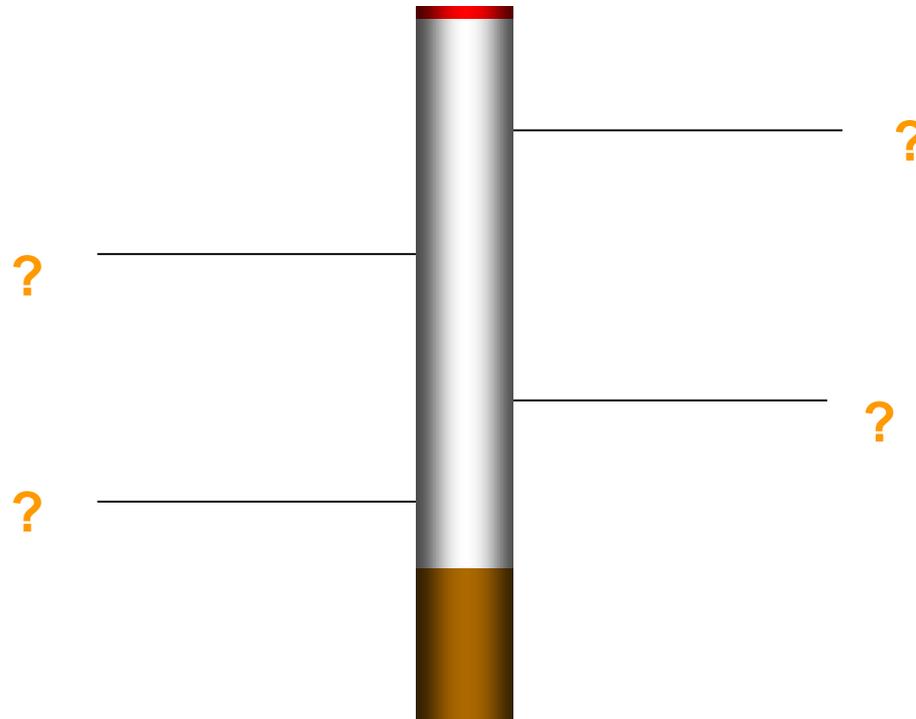
# Moi(s) Sans Tabac 2018

3<sup>ème</sup> édition

Quelques apports théoriques en  
tabacologie

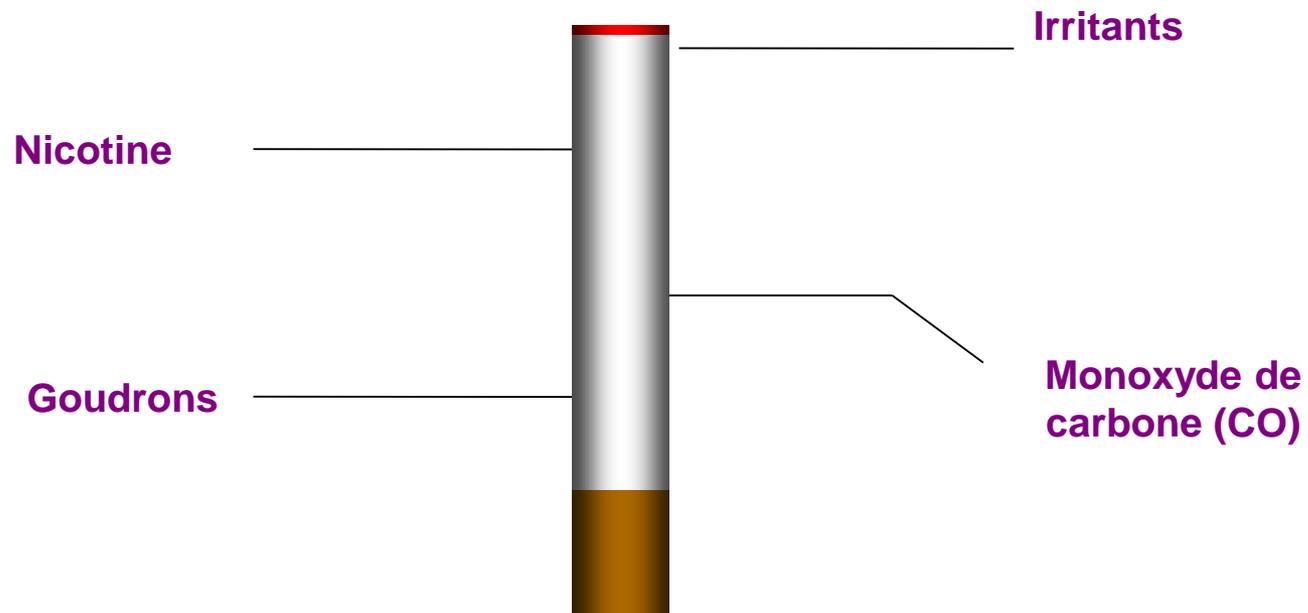


# Quels sont les composants de la fumée de tabac ?



# Quels sont les composants de la fumée de tabac ?

4000 composants *dont plus de 60* cancérigènes...



# La nicotine

- Elle agit dans le cerveau au niveau du système de récompense (zone des sensations), c'est une drogue psychoactive (libération dopamine)
- Quand on tire une bouffée, la fumée arrive dans les poumons, la nicotine passe alors dans le sang et arrive au cerveau en moins de 7 secondes (*shoot nicotinique*)
- Métabolisée par le foie et élimination en 2 ou 3h
- Taux de nicotémie est à atteindre chaque jour à l'identique (la fumeuse devenue enceinte réduit presque toujours sa consommation par 2)
- Produit addictif : réduction du nombre de cigarettes MAIS pratique de l'auto-titration pour continuer à satisfaire les récepteurs à la nicotine dans le système dopaminergique mésolimbique

# La nicotine

- Est à l'origine de la dépendance physique
- Augmente le rythme cardiaque
- Augmente les dépenses énergétiques

Chez certaines personnes, elle peut avoir les effets suivants :

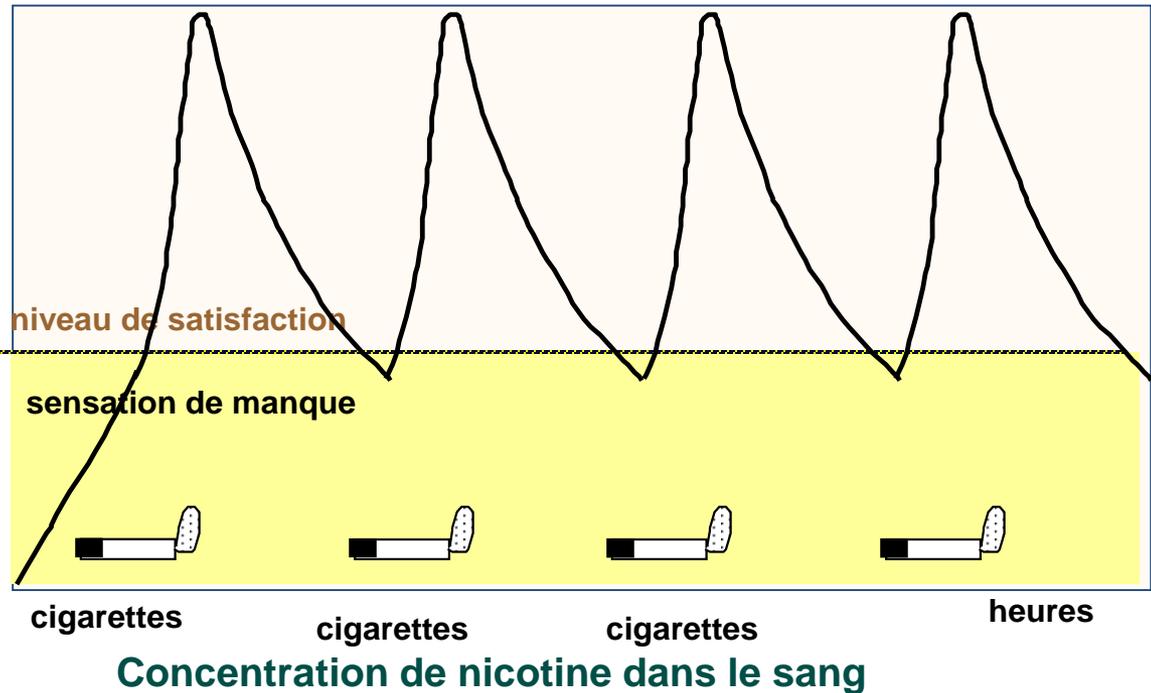
- action anxiolytique
- action antidépressive
- effet coupe-faim
- sensation de plaisir
- détente
- stimulation intellectuelle

# La nicotine

Le fumeur fume parfois par plaisir.

Beaucoup de cigarettes sont fumées pour éviter le déplaisir lié au manque de nicotine.

Le comportement est identique à celui d'un sujet dépendant d'une autre drogue quand il est en manque.



# Le monoxyde de carbone (CO)

- Gaz toxique formé par la combustion incomplète de produits contenant du carbone. (pots d'échappement, incendies, chaudière mal réglée...)
- Son affinité pour l'hémoglobine est 200 fois supérieure à celle de l'oxygène, et le CO remplace alors l'oxygène pour donner la carboxyhémoglobine (Il prend la place de l'oxygène dans le sang) : pour compenser, le cœur doit travailler plus vite
  - Les fumeurs sont plus vite essouffés lors d'un effort physique
  - Teint grisâtre, cheveux ternes, rides précoces... dus à une mauvaise oxygénation
  - Le risque d'accidents cardiaques et vasculaires augmente
- La liaison se fait avec le Fer de l'hémoglobine mais le mécanisme de cette liaison est mal connu. Dès que le taux d'Hémoglobine oxycarbonée atteint 4 à 5%, il y a un risque pour les fonctions vitales (facultés mentales, acuité visuelle, vigilance, fonctions cardiaques et pulmonaires) si l'organisme est fragile, ce qui est le cas pour la femme enceinte et le fœtus.

# Comprendre l'addiction pour mieux agir

La dépendance est le **résultat des effets d'un produit sur l'organisme** entraînant une **pulsion irrésistible** à le consommer à nouveau

- soit parce que l'on veut revivre certaines sensations positives
- soit parce que l'on veut éviter certaines sensations désagréables provoquées par le fait de ne plus prendre le produit en question (sensation de manque- craving)

Source : Fumeur ou non-fumeur : 100 questions sur le tabagisme. Association contre le cancer, 1996

# Comprendre l'addiction pour mieux agir

## Une personne

Physiquement, psychiquement et socialement culturellement constituée



## Un environnement, un contexte

juridique, social, culturel, éducatif, familial, médical, économique, ...



## Une substance

Quantité, qualité, + ou – addictogène  
Mode d'administration,  
Durée, fréquence d'utilisation  
Interactions entre substances,

... est toujours le résultat de la **conjonction de trois facteurs en interaction**

# La dépendance au tabac

**Il existe 3 types de dépendance au tabac :**

- **La dépendance environnementale ou comportementale**
- **La dépendance psychologique**
- **La dépendance physique (pharmacologique)**

# La dépendance environnementale ou comportementale

- Elle dépend de la pression sociale ou conviviale
- Le tabac est associé à des circonstances (positives ou négatives), à des personnes et à des lieux qui suscitent l'envie de fumer : c'est un **REFLEXE**.

# La dépendance psychologique

- Elle est liée aux effets psychoactifs de la nicotine
- Effet puissant du double renforcement : plaisir de fumer/déplaisir du manque.
- Elle peut apparaître peu de temps après les premières cigarettes fumées et varie considérablement d'un fumeur à l'autre
- Lors d'un sevrage, c'est la dépendance la plus difficile à surmonter, car elle est liée aux habitudes du fumeur

# La dépendance physique

- **Due à la nicotine, elle se traduit par une sensation de manque.**  
Les symptômes : troubles de l'humeur, du sommeil, de la tension artérielle.
- **Tous les fumeurs ne sont pas dépendants à la nicotine (il existe un test qui permet de mesurer son degré de dépendance physique)**

# Qu'est-ce le syndrome de manque?

Le syndrome de manque est dû à la baisse brutale de la quantité de nicotine dans l'organisme par rapport à un seuil auquel le fumeur s'est habitué.

Le manque de nicotine est perçu par le fumeur comme désagréable, et pour les plus dépendants comme insupportable.

Les symptômes de manque les plus fréquents sont :

- Pulsions fortes à fumer
- Irritabilité, nervosité, agitation, anxiété, colère
- Perturbations du sommeil
- Humeur dépressive
- Difficultés de concentration
- Augmentation de l'appétit
- Constipation.

Tous ces troubles peuvent être considérablement améliorés par une prise en charge adaptée, notamment via les substituts nicotiques (dépendance physique disparaît progressivement).



# La dépendance au tabac



**Seule une prise en compte conjointe  
des 3 dépendances permet au fumeur  
fortement dépendant d'arrêter de fumer**