

## LA DÉPENDANCE AU TABAC

Il existe en effet trois types de dépendance au tabac :

### La dépendance environnementale ou comportementale :

Le tabac est associé à des circonstances, des ambiances souvent conviviales, à des personnes et à des lieux qui suscitent l'envie de fumer; lorsque vous envisagerez d'arrêter de fumer, il sera primordial de vous éloigner de ces situations.

### La dépendance psychologique :

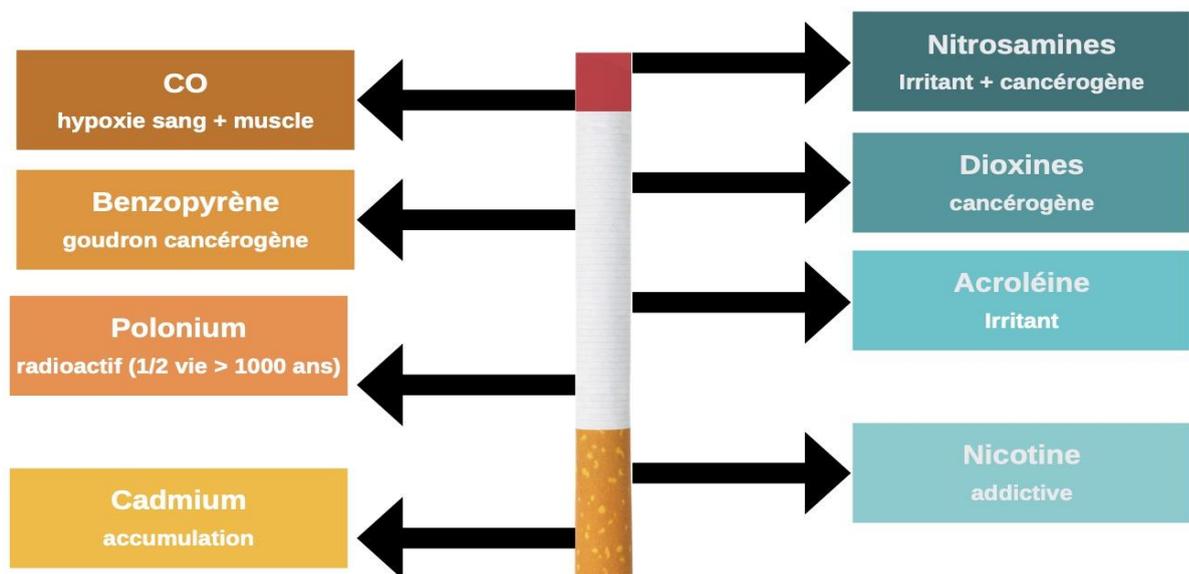
Pour un fumeur, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc.

Cette dépendance est liée aux effets psychoactifs de la nicotine. Cette dépendance peut apparaître peu de temps après les premières cigarettes fumées et varie considérablement d'un fumeur à l'autre.

### La dépendance physique :

Elle est due essentiellement à la présence de nicotine dans le tabac. Elle se traduit par une sensation de manque. Pour surmonter cette dépendance, les substituts nicotiques peuvent être utiles : ils fournissent au corps une quantité de nicotine suffisante pour combler le besoin de tabac. Avec une dose adaptée à son tabagisme, le fumeur ne souffre plus de manque et la dépendance physique disparaît progressivement. Les gommes à mâcher, les comprimés à faire fondre sous la langue, les inhalateurs ou les timbres à la nicotine sont vendus en pharmacie sans prescription médicale.

## LES COMPOSANTS DE LA CIGARETTE



La fumée de cigarette outre sa haute température à l'inhalation contient après combustion ( jusqu'à 900°), plus de 4000 substances chimiques

## QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Il existe différentes manifestations caractéristiques du **syndrome de manque**; elles ne se présentent pas forcément toutes à la fois et sont le plus souvent dissociées dans le temps.

Les symptômes de manque les plus fréquemment cités par les fumeurs sont :

- Des pulsions fortes à fumer ;
- De l'irritabilité, de la nervosité, de l'agitation, de l'anxiété ;
- Des perturbations du sommeil ;
- Une humeur dépressive ;
- Des troubles de la concentration, de même qu'une augmentation de l'appétit ou une constipation.

Tous ces troubles sont les principales causes des difficultés et des échecs à court terme ; ils sont essentiellement liés au manque de nicotine et peuvent être considérablement améliorés par une prise en charge adaptée (cf. « Les solutions pour arrêter de fumer » dans la même collection).

## QUANTIFIER SON DEGRE DE DEPENDANCE

L'unité "paquets/années":

- 1 paquet par jour pendant 1 an = 1 paquet année
- 1 par jour pendant 12 ans = 12 paquets année
- ½ paquet par jour pendant 10 ans = 5 paquets année

Le test de Fagerström, validé par l'ensemble des experts internationaux, permet de faire le point sur sa dépendance physique en six questions portant sur la quantité de cigarettes que l'on fume, le laps de temps qui s'écoule entre le réveil et la première cigarette, la difficulté que l'on a à s'abstenir de fumer lorsqu'on est malade ou dans les zones non-fumeurs. On peut notamment trouver ce test dans le guide pratique de l'Inpes : « J'arrête de fumer » et sur le site [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr).

Questionnaire de Fagerström : <https://www.addictaide.fr/parcours/fagerstrom/>

Test de Lagrue et Légeron : <https://www.addictaide.fr/parcours/lagrue/>

Test Demaria-Grimaldi-Lagrue : <https://www.addictaide.fr/parcours/demaria/>

## LES CONSÉQUENCES MÉDICALES

Elles ne sont en rapport direct avec l'importance de la consommation

- Cancers (langue, larynx, poumons, vessie, reins)
- Cœur et vaisseaux (infarctus, AVC, artériopathie)
- Pulmonaires (emphysème, BPCO)
- Ophtalmologiques (maladies de la rétine)
- Aggravation des diabètes
- Grossesses (diminution de la fertilité, fausses couches)

## LE COÛT SOCIAL

Le coût "privé" avec un paquet à plus de 10 euros

Les dépenses publiques liées à la prévention et au traitement de sevrage

Le coût social direct des maladies induites par le tabac

Le coût social du tabagisme passif

## LES MODALITÉS DU SEVRAGE , QUELS SONT LES TRAITEMENTS ?

Arrêter de fumer demande de gros efforts, faire plusieurs tentatives de sevrage ne constitue pas un signe de faiblesse de caractère mais démontre une envie sincère qui aboutira.

La majorité des fumeurs arrêtent de fumer sans aide.

Pourtant, un fumeur accompagné par un professionnel de santé pour arrêter de fumer a davantage de chances de réussir seul.

Pour cela, la Haute Autorité de santé (HAS) recommande en premier lieu un accompagnement par un professionnel de santé , permettant un soutien psychologique, et un traitement médicamenteux si nécessaire.

### LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES EN PREMIER LIEU

Les substituts nicotiniques sont destinés à compenser l'absence de nicotine due à la privation de tabac et à prévenir ainsi les symptômes du sevrage (nervosité, fringales, insomnies, par exemple) :

- Nicotine à mâcher en pulvérisation buccale ou en patch
- Remboursables à 65 % lorsqu'ils sont prescrits par le médecin (y compris médecin du travail) ou un autre professionnel de santé (sage-femme, dentiste, infirmier, masseur kinésithérapeute).

### LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Elle permet de simuler la gestuelle du fumeur, la toxicité est beaucoup moins importante que la cigarette car elle ne diffuse pas de substances cancérigènes, mais son absence de nocivité n'est pas formellement établie.

### LES MÉDICAMENTS DE DEUXIÈME INTENTION

- **Varénicline** : CHAMPIX
- **Bupropion** : ZYBAN

### LES MÉTHODES ALTERNATIVES

Hypnose, acupuncture, auriculothérapie: leur efficacité n'est pas formellement établie mais leur innocuité est certaine.

## POUR ALLER PLUS LOIN

### QUELS BÉNÉFICES ATTENDRE DU SEVRAGE

A :

- 1 an le risque cardiaque à diminué de moitié, le risque d'AVC revient au stade du non fumeur
- 5 ans le risque de cancer du poumon
- entre 10 et 15 ans l'espérance de vie est redevenue identique à une personne n'ayant jamais fumé

**Groupes d'entraide** : Trouver de l'aide ou une réunion dans les principales associations d'entraide :

<http://www.camerup.fr/trouver-une-association>

<https://www.le-cap.org>

<https://www.tabac-liberte.com>

<https://www.e-cancer.fr>

Un tabacologue : <http://www.tabac-info-service.fr/L-annuaire-des-consultations-de-tabacologie>