

LA DÉPENDANCE AU TABAC

Auteurs : ARVERS Philippe (Dr - Médecin addictologue et tabacologue) • BRAHMY Charles
(Dr - Médecin pneumologue) • Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française

Date : 23/11/21



L'essentiel

Fumer est un comportement qui induit une triple dépendance :

- **une dépendance physique**, pharmacologique, due à la nicotine,
- **une dépendance psychologique** : besoin de tabac pour se détendre, se concentrer, gérer les émotions et vivre au quotidien et,
- **une dépendance comportementale** : le fumeur associe la cigarette à des situations et des comportements de sa vie quotidienne (après le repas, le soir devant la télévision, dans la voiture, par exemple).

Un fumeur peut présenter une ou plusieurs de ces formes de dépendance, à des degrés variables.

Comprendre les mécanismes de la dépendance au tabac constitue un premier pas vers l'arrêt de la cigarette.

Comment devient-on dépendant au tabac ?

→ La dépendance physique au tabac

Lorsque le fumeur inhale de la fumée, la nicotine passe en quelques secondes de ses poumons à son système sanguin. Elle est ensuite transportée jusqu'à son cerveau (en 7 secondes), où elle va se fixer sur des récepteurs spécifiques : les {{récepteurs nicotinique}}s. Petit à petit, ces récepteurs vont se multiplier et se désensibiliser : il faudra alors plus de nicotine pour ne pas être en manque.

La nicotine est un produit dont le pouvoir addictif est très élevé, supérieur à celui de l'héroïne ou de la cocaïne. Elle entraîne rapidement une dépendance physique.

Elle fait aussi partie des alcaloïdes, substances chimiques qui ont la propriété d'agir sur le cerveau : elles sont psychoactives

Dans notre cerveau, il existe le circuit de la récompense. La récompense en question est une sensation de plaisir. Elle est en principe procurée par différentes situations physiologiques : la faim, la soif et l'activité sexuelle.

Or, la nicotine agit en stimulant le circuit de récompense du cerveau. Ce dernier libère alors une substance appelée "dopamine", à l'origine de la sensation de plaisir.

Pour le cerveau du fumeur : fumer = plaisir.

Comme le plaisir obtenu en fumant ne dure que quelques instants, le fumeur va le renouveler en re-fumant à chaque fois qu'il en ressentira le besoin.

C'est ce mécanisme qui est à l'origine de la dépendance physique au tabac. On fumera alors pour ne plus être en manque, pour ne pas se sentir mal, et non plus par plaisir.

La consommation d'autres substances psychoactives comme l'alcool, l'héroïne, le cannabis ou la cocaïne repose sur le même principe. Ce mécanisme explique aussi les associations de produits : alcool et tabac ou cannabis et tabac par exemple.

→ La dépendance psycho-comportementale au tabac

Le fumeur associe la cigarette à sa vie.

Il fume après les repas, il fume pour se détresser, il fume en situation de convivialité, etc.

Il s'agit de comportements appris au fur et à mesure du développement de son tabagisme.

Les effets psychoactifs de la nicotine (stimulation du circuit de la récompense) accentuent ces aspects : la consommation de tabac est par exemple associée par le fumeur à un coupe-faim, à un stimulant ou un antistress.

Lorsque le fumeur arrête, il doit désapprendre à fumer, ou plutôt réapprendre à vivre sans tabac.

Ce cheminement peut être long et difficile et peut nécessiter une aide et un accompagnement.

Les techniques cognitives et comportementales seront alors d'une grande utilité, afin de chercher et utiliser ensuite des comportements alternatifs.

Les buveurs de café fument plus que les fumeurs ne boivent de café. Le café précède la cigarette et non l'inverse. C'est donc plutôt le café qui appellerait à fumer plutôt que le contraire. La nicotine détruit une partie de la caféine : à l'arrêt du tabac, il faudra penser à réduire sa consommation de café, ou prendre du thé par exemple.



Quels sont les signes de la dépendance au tabac ?

Le manque physique dû à l'absence de nicotine peut se traduire de plusieurs manières :

- des envies fortes de fumer, compulsives (on parle de « craving »),
- des troubles de l'humeur : irritabilité, anxiété, nervosité, tristesse, humeur dépressive, etc.,
- des troubles du sommeil : difficultés à s'endormir, réveils nocturnes et insomnies,
- des difficultés à se concentrer,
- une augmentation de l'appétit,
- de la constipation,
- une compensation de l'envie de fumer par le grignotage,
- etc

Il est possible de lutter contre le manque grâce à une prise en charge adaptée quand on souhaite arrêter de fumer.

Par exemple, un tabacologue peut proposer à un fumeur d'évaluer son niveau de dépendance physique à la nicotine grâce à des outils spécialisés. Selon le résultat obtenu, il adaptera la prise en charge au plus près des besoins du fumeur : substituts nicotiniques pour réduire le manque physique de nicotine, thérapie cognitive et comportementale pour lutter contre la dépendance psycho-comportementale, etc.

Le monoxyde de carbone (CO) dans l'air expiré sera dosé (à l'aide du CO-Testeur), ce qui permettra d'adapter également la prise en charge du fumeur.

La cigarette électronique permet également de prendre en compte cette dépendance nicotinique, mais – par contre – elle n'aidera pas à se débarrasser de la dépendance comportementale, gestuelle.

Comment faire face aux envies de fumer quand on veut arrêter ?

On distingue deux grands types d'envies :

- les envies de fumer dues au manque physique de nicotine : l'intensité de ces pulsions est variable d'un individu à l'autre et elles sont présentes surtout au début du sevrage tabagique. Elles s'affaiblissent peu à peu et disparaissent en général en 7 à 8 jours. C'est souvent la période la plus difficile à supporter pour la personne qui essaie d'arrêter de fumer ;
- les envies de fumer liées à la dépendance psycho-comportementale : elles sont souvent déclenchées par des situations ou des événements de la vie quotidienne, comme une pause café avec des collègues de travail, un repas entre amis, l'attente à un arrêt de bus ou un stress lié au travail. Elles aussi s'atténuent avec le temps.

Comment résister aux envies de fumer ?

S'engager seul dans une démarche d'arrêt du tabac n'est pas une chose facile. Il est possible de se faire aider, par des professionnels ou par des traitements destinés à réduire les effets de la dépendance au tabac.

Ainsi, les envies de fumer dues au manque physique de nicotine peuvent être combattues grâce à des substituts nicotiniques, d'autant plus facilement qu'elles durent peu de temps. La substitution nicotinique en quantité suffisante et suffisamment longtemps permet de supprimer le manque physique de nicotine.

Les envies psychologiques peuvent durer beaucoup plus longtemps et être à l'origine de la reprise du tabagisme. Leur gestion est plus complexe et elles peuvent nécessiter une aide et un accompagnement.

Au bout de quelques mois, les envies disparaissent et il ne reste plus au fumeur que le souvenir du plaisir qu'il éprouvait à fumer.

Références

Sources :

- Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Dossier d'information « Addictions » Santé Publique France (SPF). Mois sans tabac : le kit pour arrêter de fumer.
- Haute Autorité de Santé (HAS)

Rédaction :

Le contenu de ce dossier a été élaboré par :

- l'équipe Offre Prévention de la Mutualité Française ;
- le Dr Charles Brahmy, pneumologue, allergologue et tabacologue.
- le Dr Philippe Arvers, médecin addictologue et tabacologue.