

Fumer ça fait du mal...—

FACTSHEET

Berne, mai 2003

Fumée et dépendance

La nicotine rend dépendant.

Le tabac renferme une drogue, la nicotine. Celle-ci agit extrêmement rapidement puisqu'il faut moins de 10 secondes pour qu'elle passe de la fumée inhalée au cerveau ! La nicotine peut maintenir éveillé en cas de fatigue, elle peut avoir un effet calmant en cas d'anxiété ou lorsque l'on est légèrement tendu. Fumer peut donc aussi bien stimuler que décontracter¹. La consommation de nicotine des fumeurs réguliers répond souvent aux critères médicaux définissant la dépendance. Parmi ces critères, on trouve l'effet psychoactif, le besoin impérieux de consommer, la perte de contrôle sur sa propre consommation, un comportement qui se renforce lui-même, ainsi que la poursuite de la consommation malgré son effet néfaste sur la santé².

La cigarette rend aussi dépendant que l'héroïne.

Concernant le risque de développer une dépendance, la nicotine est encore plus problématique que ne le sont l'alcool, le cannabis ou la cocaïne³. Ainsi, les fumeurs sont plus souvent dépendants que les consommateurs de ces autres drogues. Même si les symptômes de sevrage à la nicotine sont relativement légers, le fumeur qui n'arrive pas à arrêter de fumer est tout aussi dépendant que le consommateur chronique d'héroïne⁴.

L'effet de la nicotine sur le système de récompense du cerveau est similaire aux effets de l'héroïne ou de la cocaïne.

Toutes les phases conduisant à la dépendance – de l'euphorie à la rechute – se déroulent principalement dans une petite aire du cerveau nommée «système de récompense»⁵. L'évolution a attribué un rôle central à ce réseau nerveux qui associe le sentiment de plaisir à des activités aussi primordiales que manger, boire ou faire l'amour. Lors de ces activités, les cellules nerveuses sécrètent des substances appelées transmetteurs, et en particulier de la dopamine. Ceci vaut aussi bien pour la nicotine que pour l'héroïne. Toutes les drogues perturbent ce système en augmentant la quantité de dopamine libre. Alors que la nicotine augmente par exemple la sécrétion de dopamine, la cocaïne agit, elle, en bloquant sa réabsorption. Si la dopamine elle-même ne déclenche pas d'euphorie, elle induit un état d'hyperréceptivité. Ainsi, une poussée de dopamine sensibilise le fumeur sur le rôle extrêmement important joué par la fumée qu'il inhale à l'instant. La nicotine déclenche donc dans le système de récompense du cerveau une cascade d'événements qui conduisent au plaisir⁶. La recherche de ce plaisir devient alors souvent compulsive et mène à la dépendance.

Seul un fumeur sur vingt arrive à arrêter de fumer durablement.

La différence existant entre le souhait d'arrêter et le taux de réussite effectif est probablement l'un des principaux indicateurs de l'effet qu'exerce la nicotine sur les fumeurs⁷. La Suisse compte environ 1,9 millions de fumeurs, dont 53% souhaitent se libérer du tabagisme⁸. Chaque année, environ 550'000 fumeurs essaient d'arrêter, mais seul un sur vingt y parvient durablement. Si la volonté d'arrêter de fumer est la méthode la plus couramment utilisée, elle ne suffit le plus souvent pas. Près de 98% des fumeurs qui font une tentative pour arrêter de fumer sans recourir à des programmes de soutien rechuteront dans les douze mois⁹. Ils disposent en fait de mesures efficaces qui leur sont aisément accessibles.

Un soutien augmente considérablement les chances de succès.

Toute une série de mesures sont à disposition du fumeur qui souhaite arrêter de fumer : brochures, conseil et accompagnement par un médecin, un pharmacien ou les spécialistes des centres régionaux, produit de substitution à base de nicotine, aide de la famille et des amis, etc. A titre d'exemple, les substituts nicotiniques doublent à eux seuls les chances de succès. Le recours à plusieurs des mesures de soutien proposées permet d'atteindre, voire même de dépasser, des taux de réussite de 20%¹⁰.

Dépendance à la nicotine et stress.

Beaucoup de fumeurs affirment que fumer des cigarettes leur permet de mieux contrôler le stress. En fait c'est le contraire qui est vrai. De nouvelles études montrent que la dépendance à la nicotine est en elle-même une source de stress¹¹. Après avoir fumé, le taux de nicotine dans le sang diminue rapidement et le fumeur régulier développe alors souvent des symptômes de sevrage qui se manifestent par une tension. En fumant une nouvelle cigarette, ce taux augmente et fait disparaître la tension. La sensation répétée d'humeurs négatives qui apparaît entre la consommation de cigarettes implique que les fumeurs ont tendance à avoir un niveau de stress quotidien légèrement supérieur à la moyenne.

¹ Nicotine Addiction in Britain. A report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians, 2000. Voir www.rcplondon.ac.uk/pubs/books/nicotine/index.htm

² ibidem

³ ibidem

⁴ ibidem

⁵ ibidem; Report of the Scientific Committee on Tobacco and Health. Department of Health, 1998. Voir www.archive.official-documents.co.uk/document/doh/tobacco/contents.htm

⁶ www.rauchen.de/gifte/neuro.htm

⁷ Report of the Scientific Committee on Tobacco and Health. Department of Health, 1998. Voir www.archive.official-documents.co.uk/document/doh/tobacco/contents.htm

⁸ Junker C. et al.: Kenntnisse über die Raucherentwöhnung in der Schweiz. ISPM, Universität Bern, 1999. Cité dans: Programme national pour la prévention du tabagisme 2001-2005. Office fédéral de la santé publique, 2001.

⁹ Désaccoutumance au tabac. Programme de formation des médecins. Humair J.-P., Cornuz J.. Fédération des médecins suisses et Office fédéral de la santé publique, 1999.

¹⁰ ibidem

¹¹ Nicotine Addiction in Britain. A report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians, 2000. Voir www.rcplondon.ac.uk/pubs/books/nicotine/index.htm