

## PRÉVENTION DU TABAGISME : COMPRENDRE L'ADDICTION POUR AGIR EFFICACEMENT



### Addiction : de quoi parle-t-on ?

L'addiction se définit par une **dépendance** qui repose sur la **consommation répétée** d'un produit (tabac, alcool, drogues...) ou la **pratique anormalement excessive d'une activité ou d'un comportement** (jeux, temps sur les réseaux sociaux, activité physique et sportive...).

Elle peut conduire à une perte de contrôle du niveau de consommation ou de pratique, une modification de l'équilibre émotionnel, des troubles d'ordre médical ou encore des perturbations de la vie personnelle, professionnelle et sociale.

Source : Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Addictions : du plaisir à la dépendance [Page internet]. Paris : Inserm. 2017.  
En ligne <https://www.inserm.fr/dossier/addictions/>

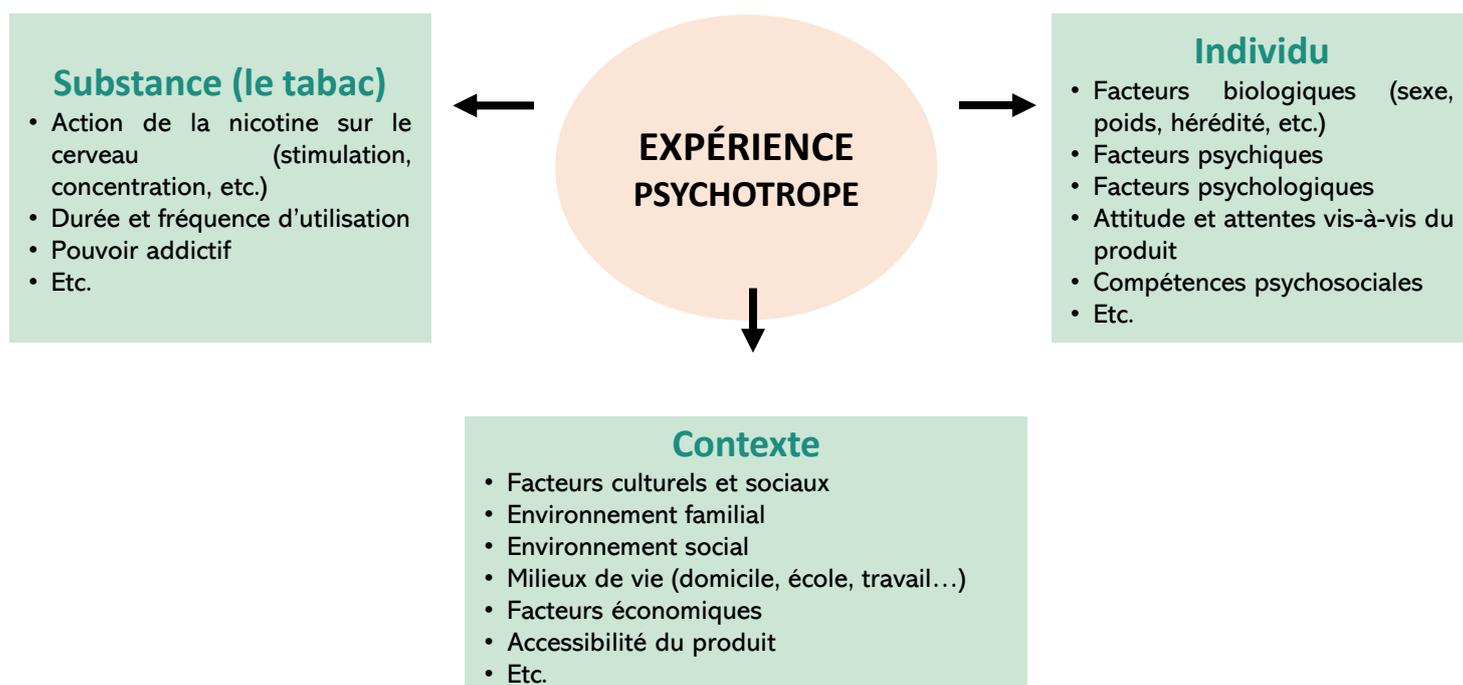
### Tabagisme : au cœur d'interactions complexes



L'addiction au tabac ou à une substance psychoactive reposent sur des mécanismes complexes où interagissent de nombreux facteurs. Ces facteurs sont liés à **la substance (le tabac)**, à **l'individu** et au **contexte** dans lequel celui-ci évolue (Cf. schéma ci-dessous).

**En prévention, l'accent doit surtout être mis sur la personne (pour renforcer ses compétences) et l'environnement (pour limiter ou renforcer son influence).** L'action à déployer aura donc pour objectifs de:

- renforcer les facteurs de protection
- réduire les facteurs de risque
- mettre en œuvre des mesures pour que l'environnement soit le moins propice possible à la consommation



Source : Respadd, Fédération Addiction. Jeunes et tabac : prévenir, réduire les risques et accompagner vers l'arrêt. Paris : 2016, 37 p. En ligne [https://www.respadd.org/wp-content/uploads/2018/09/Manuel\\_WEB.pdf](https://www.respadd.org/wp-content/uploads/2018/09/Manuel_WEB.pdf)

# Dépendance au tabac : plusieurs origines



Le tabac est le produit qui a le pouvoir addictif le plus élevé en comparaison des autres drogues (héroïne, cocaïne, alcool). Et pourtant c'est celui qui présente les plus faibles modifications psychologiques. La dépendance au tabac repose sur plusieurs aspects :

## LA NICOTINE

### Principale responsable du sentiment de bien-être

Lorsqu'une personne fume du tabac, la nicotine est absorbée par ses poumons, circule dans son sang et se rend jusqu'à son cerveau en moins de 10 secondes. Des récepteurs sensibles à la nicotine s'activent et stimulent le cerveau en provoquant la libération d'endorphines, des substances qui créent un sentiment de bien-être.

Le nombre de récepteurs augmente en fonction de différents facteurs (âge de début de consommation, ancienneté, façon de fumer, nombre de cigarettes fumées...)

La nicotine est éliminée très rapidement dans le sang, entraînant une sensation de manque chez le fumeur qui, pour conserver cet état de « bien-être » va ressentir le besoin de fumer de nouveau. C'est le phénomène de dépendance.

## FACTEURS COMPORTEMENTAUX

### Cette dépendance au tabac s'accompagne rapidement d'une « automatisation »

Elle se traduit par des gestes, des habitudes, des comportements qui s'installent dans le quotidien du fumeur. Les mécanismes qui sous-tendent cette dépendance sont liés à la répétition mais s'expliquent aussi par des réflexes conditionnés (fumer entre amis, en soirée, en voiture, avec le café...) et par mimétisme ou apprentissage social (voir ses collègues fumer, ses amis, ses pairs, ses parents, ses frères et sœurs).

## FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

### La dépendance psychologique représente le phénomène le plus complexe..

Les fumeurs sont conscients que le tabac nuit à leur santé, mais ont des difficultés à contrôler leurs envies de fumer. La dépendance est plus forte que leur volonté.

Chaque fois qu'un fumeur prend une bouffée de cigarette, il associe inconsciemment ce geste à un aspect positif en lien avec la situation qu'il est en train de vivre (plaisir, ennui, stress, colère, peine...) Peu importe le moment au cours duquel il va fumer, il compte sur la cigarette pour se sentir mieux.

Le tabac ne modifie donc pas uniquement le fonctionnement du cerveau mais le programme aussi à lier la consommation de tabac à des moments où il se sent bien.



Connaître ces aspects de la dépendance au tabac contribue à une prévention du tabagisme plus efficace ainsi qu'à un accompagnement à l'arrêt plus adapté.

Source : Québec sans tabac. Comprendre la dépendance [Page internet]. Montréal : Conseil québécois sur le tabac et la santé. 2023. En ligne <https://www.quebecsanstabac.ca/je-minforme/dependance/comprendre-dependance>

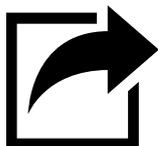
## Une dépendance qui s'installe rapidement et durablement



Contrairement à une idée reçue, la dépendance s'installe avant l'usage quotidien. Quelques cigarettes suffiraient même à la créer. D'où l'illusion qu'une consommation occasionnelle est sous contrôle. En général, l'intensité de la consommation et le nombre de cigarettes augmentent progressivement.

Par ailleurs, plus l'initiation est précoce, plus la dépendance sera forte, et plus le nombre de cigarettes quotidiennes fumées à l'âge adulte sera élevé.

Il est donc fondamental de retarder autant que possible l'entrée dans la consommation de tabac. Ainsi, même si tous ceux qui expérimentent le tabac n'en deviendront pas dépendants, un usage occasionnel, même irrégulier, rend probable une évolution vers la dépendance et le développement d'autres dépendances.



Une intervention efficace en prévention repose sur une action précoce, durable et globale de santé, prenant en compte un ensemble de facteurs interdépendants.

Source : Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Conduites addictives chez les adolescents : usages, prévention et accompagnement. Paris : Inserm, 2014. 482 p. (Expertise collective) En ligne : [https://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/5966/expcol\\_2014\\_conduites-addictives.pdf?sequence=284](https://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/5966/expcol_2014_conduites-addictives.pdf?sequence=284)

Octobre 2023