



La dépendance à la nicotine, comment ça marche ?

La nicotine contenue dans la fumée de cigarette est la substance responsable du phénomène de dépendance. C'est elle qui déclenche la satisfaction physique et psychique du fumeur.

Contenue dans la feuille de tabac puis dans la fumée, la nicotine est une substance qui a la propriété de stimuler la synthèse de dopamine dans le cerveau au niveau d'une zone particulière appelée « circuit de la récompense » commun aux autres drogues. La dopamine est un neuromédiateur cérébral, autrement dit une substance sécrétée entre les neurones et qui permet la transmission de l'influx nerveux.

Schématiquement, à chaque fois que la nicotine arrive au cerveau, elle déclenche une réaction de plaisir et un état de satisfaction physique et psychique.

Une stimulation des récepteurs

Les effets de la nicotine sur l'organisme sont quasi immédiats lors de l'inhalation de la fumée. Elle ne met d'ailleurs que 5 à 10 secondes avant d'arriver dans le cerveau. Paradoxalement, plus le taux de nicotine augmente dans le sang (après chaque bouffée), moins les récepteurs y sont sensibles. Ils se « désensibilisent ». En réponse, ils vont se multiplier.

Lorsque la nicotine baisse (entre deux cigarettes), les récepteurs redeviennent sensibles. Chaque bouffée de fumée agit comme un véritable « shoot » cérébral. En revanche, avec un substitut nicotinique, la délivrance de la nicotine est lente et n'entraîne pas de dépendance. En d'autres termes, ce sont les « shoots » de nicotine obtenus lors des bouffées qui rendent dépendant et non une simple atmosphère enfumée par exemple.

Inégalité face à la dépendance

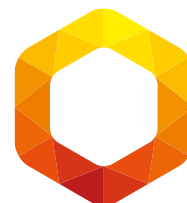
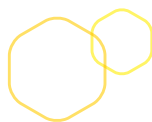
Mais pourquoi certains fumeurs deviennent-ils dépendants à la cigarette et d'autres pas ? D'après une étude réalisée à l'aide d'un PET-scan (technique d'imagerie de pointe), l'accumulation de nicotine est plus faible chez le fumeur dépendant que chez le non dépendant. Elle est due, chez le dépendant, au fait que le passage de la nicotine vers le sang au niveau des poumons encrassés par les goudrons, est plus faible. D'où une tentative de compensation de ce « manque » relatif en nicotine par des bouffées plus nombreuses, plus intenses et plus rapides, qui vont accroître encore la concentration de nicotine dans les poumons. On comprend mieux dès lors pourquoi les cigarettes « light » n'ont aucun intérêt.

L'influence des gènes

La dépendance à la nicotine est également sous influence génétique. Chez certains fumeurs, le chromosome 15 serait différent, il les rendrait plus dépendant, les amènerait à fumer plus tôt et avoir plus de difficultés à arrêter. D'autres gènes exposent de leur côté à la dégradation plus rapide de la nicotine, certains favorisent le rejet du tabac en provoquant des nausées et des vomissements. Vous l'aurez compris, la dépendance au tabac est un mécanisme complexe qui fait intervenir plusieurs paramètres.



Plus d'informations sur
www.lasantegagnelentreprise.fr



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

