



TABAC

Pourquoi est-ce si difficile de s'en séparer ? (1^{ère} Partie)

Dépendance, le mot fait peur. Pourtant, c'est bien de cela qu'il s'agit lorsqu'on parle de tabac.

On estime que chaque bouffée de cigarette contient chacune jusqu'à 4 000 substances, dont la plus redoutable de toutes est la nicotine. C'est elle la principale responsable de cette dépendance qui pousse parfois certains fumeurs à foncer au tabac du coin au milieu de la nuit pour avoir leur « dose ».

Le processus de la dépendance

Lorsqu'elle est inhalée, la nicotine met environ quinze secondes pour arriver au cerveau, où elle se fixe sur des cellules réceptrices. Une seule cigarette que l'on consomme généralement en dix à quinze bouffées, soit environ en huit minutes, agit comme une sorte de « shoot ». Mais ce « shoot » fonctionne en réalité comme un leurre. En effet, même si la concentration de nicotine reste à un niveau égal dans le cerveau pendant environ deux heures, l'excitation quasi instantanée des cellules nerveuses est suivie, vingt minutes plus tard d'une sorte de réaction dépressionnaire qui va en quelque sorte provoquer la paralysie de la cellule,

empêchant l'influx nerveux de circuler librement. Ainsi, si à cet instant, une information type événement stressant ou besoin de concentration parvient au cerveau, il s'ensuit un état de mal être que l'on compense immédiatement par la consommation d'une cigarette.

La gestuelle

Le système nerveux commande toutes les fonctions de l'organisme. A l'instar d'un courant électrique, il se transmet dans les cellules nerveuses qui sont reliées entre elles par une sorte d'espace, telles plusieurs rallonges branchées les unes aux autres. Mais alors que le courant électrique est constant,



le flux nerveux fonctionne de façon variable. En effet, il est sensible aux influences extérieures parmi lesquelles les excitants : caféine, alcool, nicotine, cola, thé et chocolat. L'action de la nicotine se situe au niveau du branchement entre deux « rallonges ». L'excitation provoquée est associée à une sensation de plaisir, liée à la sécrétion d'une hormone appelée la dopamine.

Le pouvoir de la nicotine est aussi puissant que celui de la morphine ou de l'héroïne. Lorsqu'on fume pour la première fois, les récepteurs du cerveau se multiplient tout en devenant de moins en moins sensibles. C'est ainsi que commence l'engrenage. Le besoin de nicotine se fait croissant. D'autant plus que les circonstances qui ont provoqué hier l'envie d'une cigarette (coup de stress, émotion, besoin de concentration, optimisation d'un moment de détente...) se sont imprimées de façon inconsciente dans la mémoire.

Par conséquent, lorsqu'une information arrive au cerveau d'un fumeur, elle déclenche une envie irrésistible de



© PHOTOS.COM

fumer. Ce « réflexe » s'explique par la diminution du seuil d'excitabilité de la fibre nerveuse qui perd de sa capacité à gérer l'information reçue. De façon inconsciente, l'organisme se tourne immédiatement vers la substance qui en quelques secondes, est capable de remonter ce seuil d'excitabilité et de rétablir ainsi l'équilibre nerveux : la nicotine. La répétition de ce processus habitue l'organisme et s'inscrit inconsciemment dans la mémoire, installant ainsi le réflexe gestuel du fumeur.

Quel type de fumeur êtes-vous ?

Gros fumeur, petit fumeur... Contrairement à certaines idées reçues, ce n'est



© PHOTOS.COM

pas forcément le nombre de cigarettes consommées en une journée qui détermine votre degré d'intoxication et encore plus votre degré de dépendance. Car le nombre de paquets achetés n'induit pas automatiquement la quantité de tabac inhalé.

Certains fumeurs ne consomment en réalité que le tiers des cigarettes contenues dans leur paquet :

- Soit parce que l'inhalation est partielle.
- Soit parce qu'ils laissent la cigarette se consumer entre leurs doigts ou dans le cendrier.

Les quantités réelles absorbées par chaque fumeur dépendent du rythme et de l'importance des bouffées, de la profondeur de l'inhalation, de la combustion plus ou moins complète de la cigarette.

En règle générale, l'impact du tabac dépend surtout de l'ancienneté de la consommation. Ainsi, concernant le risque de cancer du poumon, on estime que doubler la quantité journalière de tabac multiplie le risque par deux alors que doubler la durée de consommation le multiplie par vingt.

Diminuer sa quantité de cigarettes est-il une solution ?

Non, car il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne représente pas de risque. Diminuer sa consommation est totalement inefficace, car on a démontré que par un phénomène inconscient, le fumeur va tenter par tous les moyens



© PHOTOS.COM

d'absorber sa dose habituelle de nicotine, soit en tirant davantage sur sa cigarette, soit en inspirant plus profondément ou en fumant jusqu'au mégot, là où se concentre le plus grand nombre de toxiques. C'est à ce titre également que les cigarettes dites « light » représentent un leurre dangereux et sont donc à proscrire : D'une façon ou d'une autre, le fumeur compensera le manque de nicotine en adaptant son mode de consommation, soit en fumant davantage ou en inhalant la fumée plus profondément.

Dans le prochain numéro de *Féminin Santé*, nous aborderons d'autres questions et les solutions pratiques pour réduire les effets secondaires au sevrage qui conditionnent la reprise de la consommation du tabac, véritables freins à la décision de cesser de fumer. ■

Jean-Pierre MARGUARITTE

Ostéopathe DO - Micro-nutritionniste

Président de SOS Tabac

www.sostabac.com

À LIRE



« Pour ne plus jamais refumer »

« Dix commandements imparables » de Jean-Pierre Marguaritte. Editions Bernard Pasquito. Disponible sur www.sostabac.com.