



Je veux arrêter de fumer : comprendre la dépendance

Rubrique : le tabac de a à z - Date : jeudi 11 février 2010

Je veux arrêter de fumer :comprendre la dépendance

Le tabac est une drogue licite. les produits du tabac sont vendus exclusivement chez les buralistes compte tenu de la nature de ces produits hautement addictifs. La présence d'additifs comme l'ammoniaque et la nicotine favorise une forte dépendance. 80 % des fumeurs déclarent avoir envie d'arrêter de fumer...

Plus le fumeur fumera tôt, plus il sera dépendant du tabac. De plus, il existe trois types de dépendances :

La dépendance comportementale

le tabac est souvent associé à des circonstances particulières : les fêtes, diners entre ami, certains lieux, où encore la présence de certaines personnes. Lorsqu'on souhaite en finir avec sa consommation de cigarettes, il est essentiel de prendre en compte cette dépendance. Au début du sevrage, l'envie de fumer est très forte c'est pourquoi il est nécessaire d'éviter les situations où vous pourriez facilement craquer.

La dépendance physique.

L'état de manque est essentiellement du à la nicotine présente dans le tabac. Les substituts nicotiniques peuvent parfois aider à surmonter l'état de manque de nicotine.

La dépendance psychologique

La cigarette est parfois le plaisir ou le moyen de gérer son stress, de surmonter ses émotions. La dépendance est ici liée aux effets psychoactifs : plaisir, détente, action anxiolytique et antidépressive, coupe-faim. Cette dépendance peut survenir dès les premières cigarettes fumées mais cela est très variable. Cela dépend des fumeurs.

IL est nécessaire de prendre en compte ces 3 dépendances avant toute démarche de sevrage. Ce sont les clés d'un sevrage réussi.

La dépendance physique s'arrête au bout de quelques semaines. En revanche, les deux autres dépendances sont plus longues à s'arrêter. Il peut se passer de très long mois avant que l'envie de fumer ne disparaisse. De plus, il faut prendre conscience que cette envie ne disparaîtra jamais totalement. Les occasions seront nombreuses de reprendre une cigarette. Cependant, cela peut relancer très rapidement la dépendance au tabac.

Les bénéfices à l'arrêt du tabac

(source INPES : [les risques du tabagisme et les bénéfices à l'arrêt](#))

" **20 minutes après la dernière cigarette** La pression sanguine et les pulsations du coeur redeviennent normales.

" **8 heures après la dernière cigarette** La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

" **24 heures après la dernière cigarette** Le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

" **48 heures après la dernière cigarette** Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.

" **72 heures après la dernière cigarette** Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

" **2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette** La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

" **1 à 9 mois après la dernière cigarette** Les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

" **1 an après la dernière cigarette** Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

" **5 ans après la dernière cigarette** Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

" **10 à 15 ans après la dernière cigarette** L'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

A qui s'adresser ?

Si vous souhaitez vous faire aider où tout simplement approfondir vos connaissances, n'hésitez pas à contacter :

[TABAC INFO SERVICE](#) Téléphone : 39 89 de 09h à 20h du lundi au samedi (0,15 EUR/min)

[L'Office Français de prévention du Tabagisme OFT](#)

Brochures disponibles

[les risques du tabagisme et les bénéfices à l'arrêt](#)

[J'arrête de fumer](#)

[Arrêter de fumer sans prendre de poids](#)

[Les substituts nicotiques](#)

[Les solutions pour arrêter de fumer](#)

[La dépendance au tabac](#)

[J'hésite à arrêter de fumer, vais-je Y arriver ?](#)