



# L'ADDICTION au tabac



## LA DÉPENDANCE

### Il y a 3 acteurs à prendre en compte dans la dépendance :

- > **Le sujet** : les caractéristiques d'un sujet vont le rendre plus ou moins vulnérable face au risque de dépendance. Elles incluent la génétique, le sexe, le genre, la personnalité, le métabolisme, les pathologies psychiatriques.
- > **Le produit** : ses propriétés, sa disponibilité ou son image vont influencer la relation que le sujet va entretenir avec le produit.
- > **L'environnement** : la famille, les pairs, la société ou les situations stressantes vont également jouer un rôle.

### L'addiction selon le DSM V

= trouble de l'usage d'une substance.

Elle est définie par au moins 2 des manifestations suivantes (divisées en 3 catégories), à un moment quelconque d'une période continue de 12 mois :

### Trouble ressenti par le patient :

- > **La tolérance** : le besoin que ressent l'individu d'augmenter les quantités consommées de la substance pour en obtenir les mêmes effets à mesure qu'il en poursuit l'utilisation.
- > **Le sevrage** : les manifestations qui apparaissent au moment où le consommateur arrête sa consommation (elles sont transitoires).
- > **Le craving** : l'envie impérieuse de consommer, qui est un facteur souvent prédictif de rechute.

### Perte de contrôle :

- > Des quantités ou de la durée consacrée à l'utilisation.
- > De l'arrêt ou de la réduction de consommation.
- > Du temps à chercher la substance ou à récupérer de son utilisation.
- > Même dans des situations où c'est physiquement dangereux.

### Conséquences causées ou exacerbées par le produit :

#### Poursuite de la consommation malgré :

- > Un trouble physique ou psychologique persistant.
- > Des problèmes relationnels ou sociaux.
- > L'abandon ou la réduction des activités sociales occupationnelles ou récréatives.
- > L'incapacité à remplir ses obligations majeures au travail, à l'école, à la maison.

### Plus le nombre de symptômes est élevé plus l'addiction est sévère :

- > **2-3 critères** : trouble léger
- > **4-5 critères** : trouble modéré
- > **6 critères ou plus** : trouble sévère



#### Consultation hospitalière de tabacologie

CHU MORVAN - Bâtiment 2 bis (sous-sol)

Tél. : 02 29 02 02 02

Mail : tabacologie@chu-brest.fr

PRISE DE RENDEZ-VOUS  
EN LIGNE SUR :

Doctolib



#### L'unité d'addictologie de liaison (UAL) - ELSA

LA CAVALE BLANCHE - Pôle 3, 1<sup>er</sup> étage

Tél. : 02 98 34 23 48 / Fax : 02 98 34 23 65

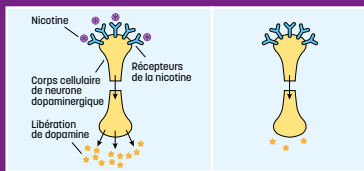


# LES 3 TYPES DE DÉPENDANCE AU TABAC

## 1 - LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

Elle est définie par un besoin obligeant le sujet à la consommation d'une substance pour éviter le syndrome de manque lié à sa privation.

Elle est liée à la **nicotine** contenue dans la fumée de cigarette. Une fois inhalée, la nicotine passe dans la circulation sanguine et arrive au cerveau. Elle se fixe sur des récepteurs à l'acétylcholine situés dans l'aire tegmentale ventrale, cela provoque la libération de dopamine dans le noyau accumbens. L'arrêt du tabac et donc de la nicotine va entraîner un syndrome de sevrage.



**Le syndrome de sevrage** qui caractérise la dépendance physique peut comporter les symptômes suivants :

- > Pulsions à fumer > Irritabilité > Colère > Nervosité
- > Difficultés de concentration (intellectuelle)
- > Humeur triste > Pleurs > Augmentation de l'appétit
- > Insomnie

## ÉVALUATION

### Le test de Fagerström en 2 questions

> **Le matin, combien de temps après être réveillé(e) fumez-vous votre 1<sup>re</sup> cigarette ?**

- Dans les 5 minutes > 3
- 6-30 minutes > 2
- 31-60 minutes > 1
- Plus de 60 minutes > 0

> **Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?**

- 10 ou moins > 0
- 11 à 20 > 1
- 21 à 30 > 2
- 31 ou plus > 3

Une cigarette roulée est équivalente à 2 cigarettes manufacturées.

## INTERPRÉTATION

0-1 : pas de dépendance / 2-3 : dépendance modérée

4-5-6 : dépendance forte

**La mesure du monoxyde de carbone dans l'air expiré** (COE) : le taux normal se situe entre 0 et 3, au-delà plus le taux est élevé plus la dépendance est forte.

## 2 - LA DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE

**Le tabac est associé à des circonstances, à des lieux ou à des personnes** qui suscitent l'envie de fumer.

Un fumeur de 20 cigarettes par jour porte sa main à sa bouche 250 fois dans la journée.

## 3 - LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

Elle repose plus sur les caractéristiques de l'individu que sur le produit lui-même.

Deux versants peuvent être présents chez un même individu : **Plaisir – Soulagement**.

Cette dépendance psychologique a pour traduction majeure le **craving** ou recherche compulsive de la substance, contre la raison et la volonté, expression d'un besoin incontrôlable.