

Module 1: L'Addiction à la Nicotine Pourquoi fume-t-on?



ENSP

DEBUT

Après avoir suivi cette formation vous serez capable de :

01

Identifier les symptômes physiques et psychologiques de l'addiction à la nicotine.

02

De bien connaître la physiologie de l'addiction à la nicotine.

03

De comprendre les symptômes d'envie et de manque qui peuvent faire échouer un arrêt.



J'aime ça

**Ça m'aide à me
détendre**

**Cela fait parti de
mon quotidien**

Cela m'aide à gérer mon stress



Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?

A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the slide with his hands open as if speaking.

Non

Oui !

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white plaid shirt and blue jeans, stands on the right side of the slide with his hand to his chin in a thoughtful pose.

Manque de volonté ?

Addiction/dépendance
physique?

Addiction à la Nicotine

Manque & envies

Habitudes et incitations à fumer

Maladies de l'humeur et de la santé mentale





Une écrasante majorité (60-70%) des fumeurs qui fument actuellement sont dépendants à la nicotine.

Tabac	32%
Héroïne	23%
Cocaïne	17%
Alcool	15%
Stimulants	11%
Anxiolytiques	9%
Cannabis	9%
Analgésiques	8%
Inhalations	4%



**Addiction à
la Nicotine**

Il existe de grandes variations dans le métabolisme de la nicotine qui entravent les essais d'arrêt.

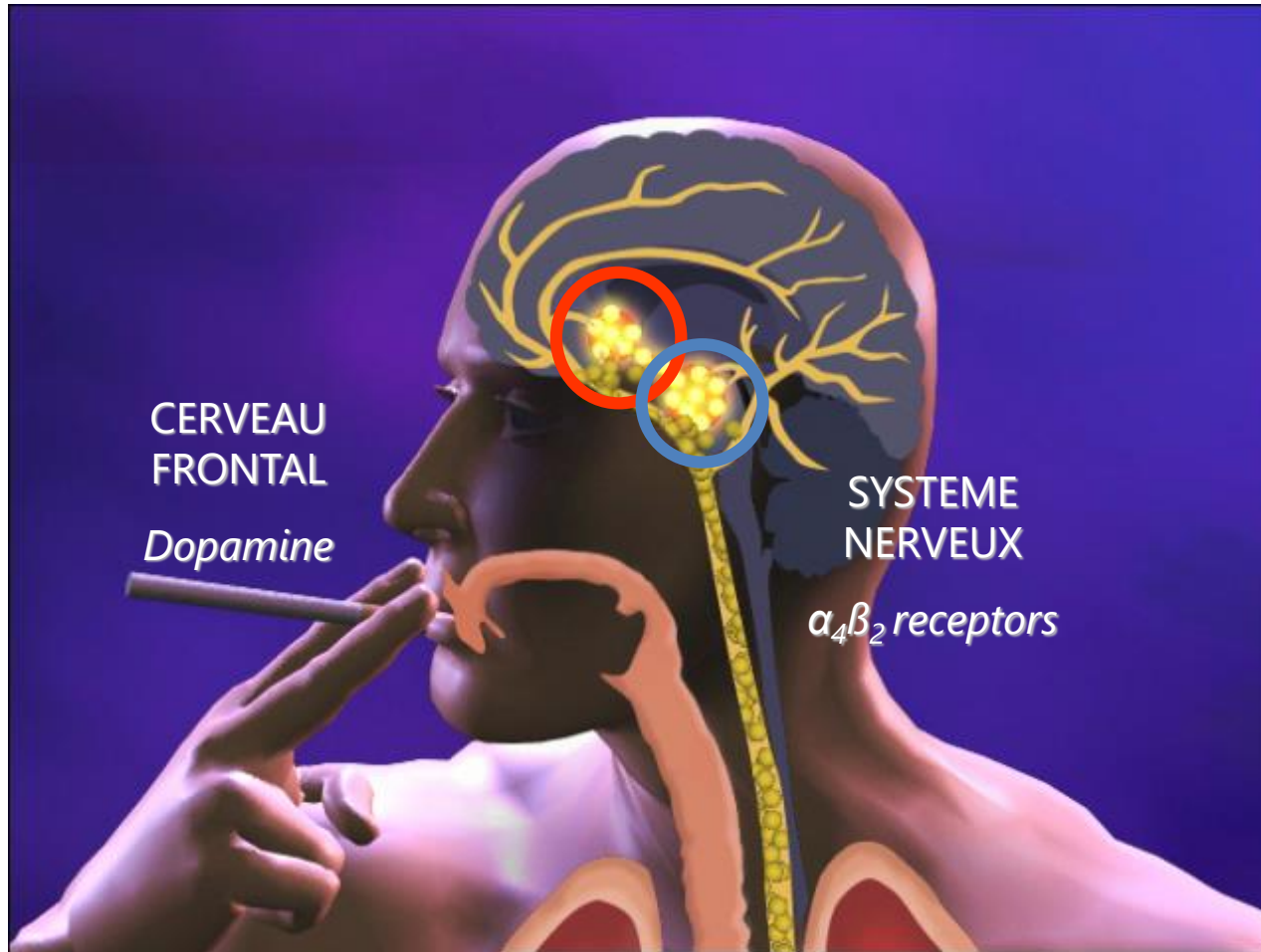
Un métabolisme plus lent permet au cerveau et au corps de :

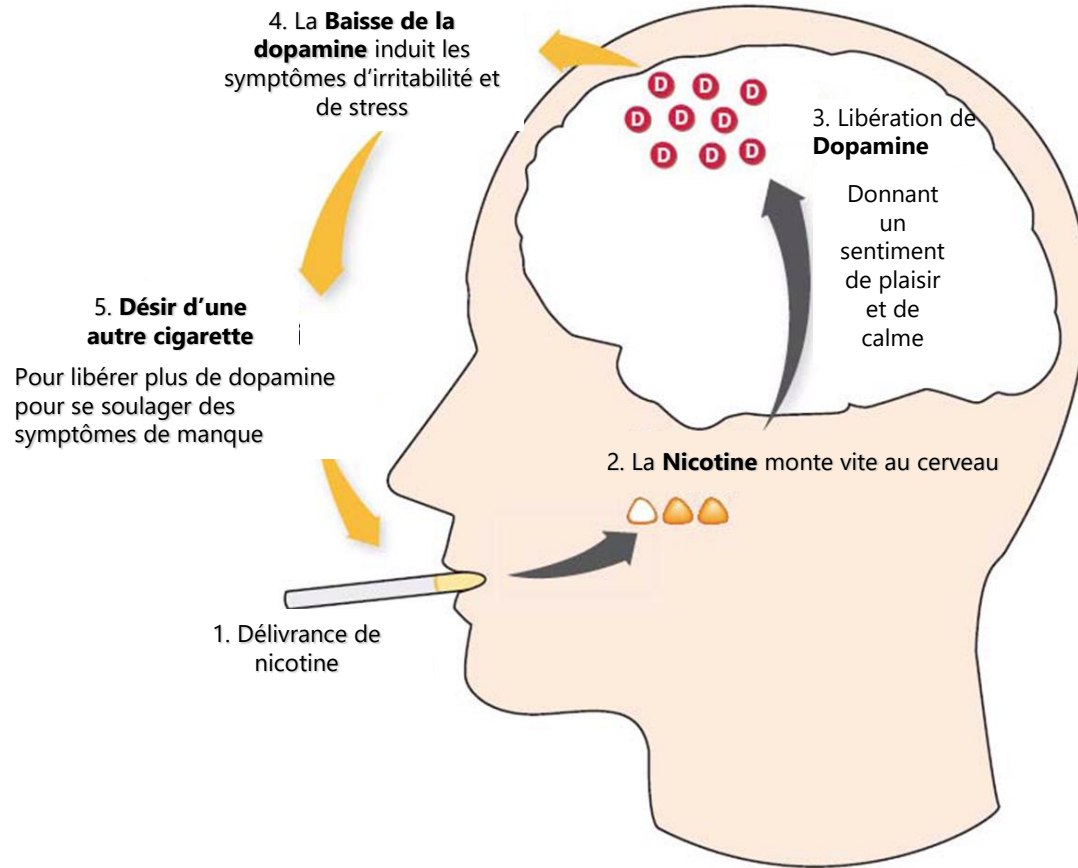
- ❑ Baisser la consommation de cigarettes
- ❑ Réduire l'intensité
- ❑ Réduire les symptômes de manque
- ❑ Augmenter les taux d'arrêt



Substance	Aussi présente dans :
Acétone	Décapants peintures, dissolvants vernis à ongles
Ammoniaque	Nettoyants fenêtres, salles de bains
Arsenic	Produits contre les fourmis
Benzène	Décapant pour encre, peinture
Cadmium	Piles
CyanureHydrogène	Poison utilisé dans les chambres à gaz
Goudron	Asphalt e
Mercure	Thermomètres
Monoxyde Carbone	Gaz de voiture
Plomb	Peintures, piles
Toluène	Explosifs, cahoutchouc, adhésifs

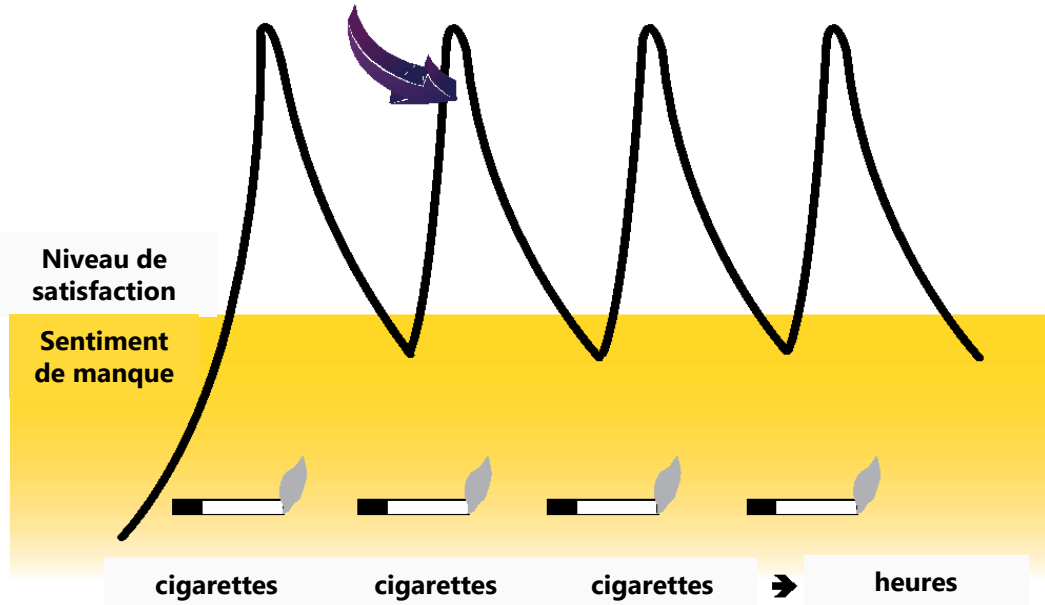








CONCENTRATION DE NICOTINE DANS LE SANG





Les symptômes de manque de nicotine sont habituellement les plus forts 3 à 5 jours après l'arrêt



Symptômes	Durée	Fréquence
Irritabilité / agressivité	< 4 semaines	50%
Dépression	< 4 semaines	60%
Fatigue	< 4 semaines	60%
Manque de concentration	< 2 semaines	60%
Augmentation de l'appétit	> 10 weeks	70%
Maux de tête légers	< 48 heures	10%
Réveils nocturnes	< 1 semaine	25%
Constipation	> 4 semaines	17%
Ulcères de la bouche	> 4 semaines	40%
Urgences de fumer	> 2 semaines	70%

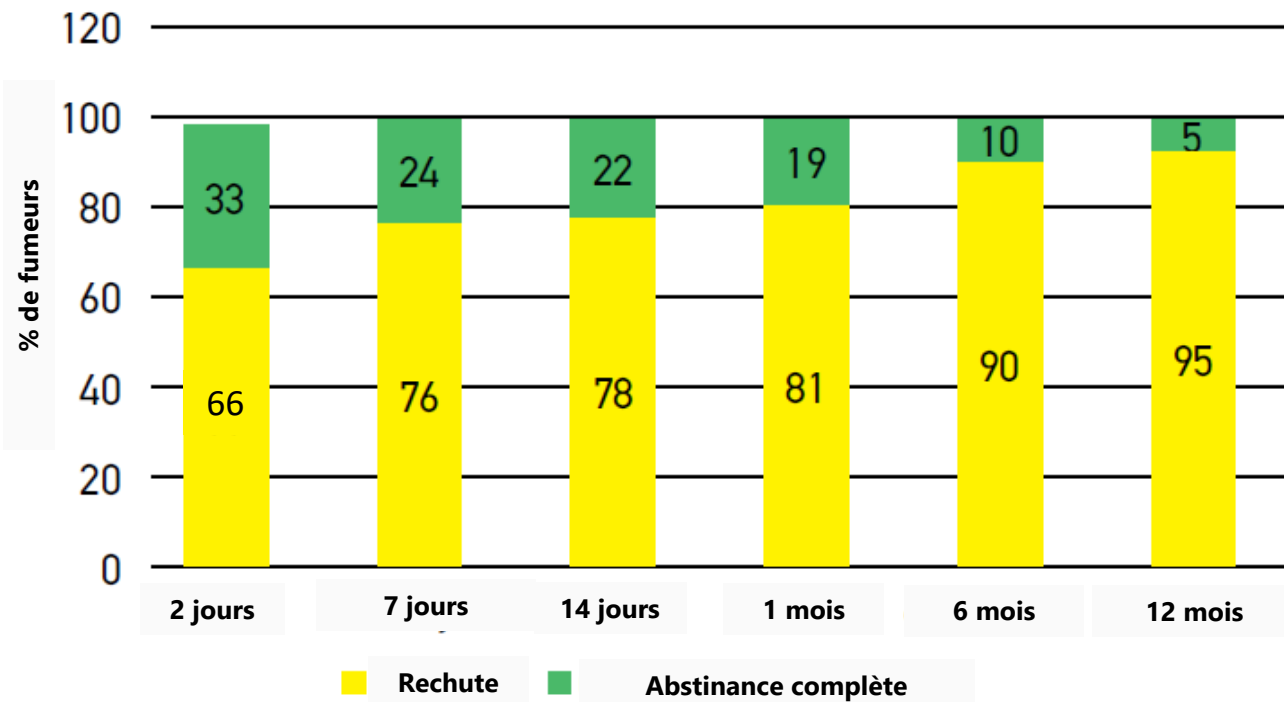
Habitudes & Incitations à fumer



Beaucoup d'usagers du tabac utilisent le tabac pour gérer des problèmes de stress et d'humeur.



L'addiction à la Nicotine est une cause de rechute chronique



**Il n'y a rien de mieux que vous puissiez faire
pour vos patients qui fument que les aider à
arrêter.**