

Nicotine, tabac et dépendance



La nicotine, substance chimique présente naturellement dans les plants de tabac, est une drogue qui crée une forte dépendance. Elle entre dans la composition des produits du tabac fumés (cigarettes, cigares, cigarillos, pipe, pipe à eau, par exemple), les produits du tabac sans fumée, ainsi que de nombreuses cigarettes électroniques. La dépendance à la nicotine est la principale raison pour laquelle les fumeurs continuent de consommer du tabac.¹

La nicotine et la dépendance

La nicotine a un effet puissant sur le cerveau des fumeurs adolescents et adultes qui génère une dépendance.

- Lorsqu'une personne fume du tabac, la nicotine est inhalée au niveau des poumons où elle passe dans le sang puis est administrée au cerveau en quelques secondes.²
- Selon la nature du produit, les consommateurs de tabac sans fumée absorbent la nicotine tout d'abord par les muqueuses de la bouche ou du nez et le tractus gastro-intestinal avant d'arriver au cerveau.³
- La nicotine a la capacité de modifier le fonctionnement du cerveau, ce qui a pour conséquence d'accroître la libération de dopamine et de procurer du plaisir aux fumeurs.¹
- La nicotine agit également sur les récepteurs du cerveau qui a besoin de cette substance pour maintenir un fonctionnement normal.¹

- Au fil du temps, les fumeurs de tabac développent une tolérance à la nicotine. Une plus grande quantité de nicotine est nécessaire pour ressentir les mêmes effets obtenus à plus faible dose. Par conséquent,
 - la tolérance à la nicotine entraîne une augmentation de la consommation de tabac, et,
 - à terme, le fumeur s'adapte à un certain niveau de nicotine et se sert du tabac pour maintenir un niveau de nicotine confortable dans son corps.²
- En raison des modifications subies par le cerveau suite à une exposition continue à la nicotine, les fumeurs réguliers ressentent souvent les symptômes du manque au bout de quelques heures après leur dernière cigarette.⁴
 - Il existe de nombreux symptômes physiques et psychologiques du manque, tels que : étourdissements, dépression, colère, anxiété, irritabilité, troubles du sommeil et de la concentration, nervosité, maux de tête, fatigue, augmentation de l'appétit, prise de poids, problèmes digestifs, problèmes bucco-dentaires, oppression thoracique et ralentissement de la fréquence cardiaque, entre autres.²
 - Bon nombre de fumeurs qui souhaitent arrêter de fumer n'y parviennent pas en raison des puissants symptômes physiques et psychologiques du manque et des changements comportementaux nécessaires pour surmonter cette dépendance.²



« Les éléments de preuve indiquent que l'exposition à la nicotine pendant l'adolescence, période décisive, pourrait avoir des conséquences néfastes durables sur le développement du cerveau. »

Rapport 2014 du Surgeon General des États-Unis

Nicotine, tabac et dépendance

La nicotine et les jeunes

La dépendance à la nicotine peut apparaître pendant ou avant l'adolescence.

- Selon une étude comparative du tabagisme dans 43 pays :
 - Parmi les étudiants (âgés de 13 à 15 ans) n'ayant jamais fumé, près de 25 % ont allumé leur première cigarette avant l'âge de 10 ans ; et
 - Le Manipur, en Inde, détient le taux le plus élevé d'initiation au tabac avant l'âge de 10 ans (87,8 % des fumeurs).⁵
- Parce que l'enfance et l'adolescence sont des périodes importantes de la croissance et du développement, les jeunes sont plus réceptifs et sensibles aux effets de la nicotine et peuvent devenir dépendants plus rapidement que les adultes.⁶
- Les jeunes qui commencent à fumer pendant leur adolescence ont plus de chances de devenir dépendants et de parvenir à une consommation quotidienne que les fumeurs qui fument à l'âge adulte.⁷
- Les symptômes de l'addiction comme le manque, le besoin pressant de fumer une cigarette et les tentatives manquées de sevrage, peuvent apparaître les premières semaines.⁸

La manipulation de la nicotine

Les recherches de l'industrie du tabac sur la nicotine ont guidé la conception des produits au fil des années.

- Les documents internes prouvent, dès les années 1950, que l'industrie du tabac a mené de nombreuses études sur le rôle et les effets de la nicotine et s'est penché sur la meilleure façon de concevoir des cigarettes capables d'administrer de la nicotine aux fumeurs et d'optimiser ses effets afin de créer et de maintenir une dépendance à cette substance.⁹
- Les fabricants de tabac utilisent des additifs comme l'ammoniac, le sucre et l'acide lévulinique pour permettre aux fumeurs d'extraire la nicotine du tabac plus facilement, d'accélérer l'absorption de la nicotine au niveau des poumons et de favoriser l'administration de la nicotine au cerveau.¹⁰
- Si la nicotine est le principal composant dépendogène du tabac, son association avec les caractéristiques de conception des cigarettes et autres produits du tabac modernes accroît le risque d'addiction, dépassant même ceux liés à la cocaïne, à l'héroïne, à l'alcool ou au cannabis.¹⁰



C'est le nombre de fumeurs adolescents qui continueront de fumer à l'âge adulte même après une tentative d'arrêt au bout de quelques années. Ce fait est dû à la dépendance à la nicotine et aux difficultés liées au sevrage tabagique.⁶

Messages forts

- Les produits du tabac créent une forte dépendance car ils contiennent de la nicotine.
- Les jeunes ont beaucoup de risques de devenir dépendants à la nicotine et aux produits du tabac.
- Les politiques qui visent à rendre les produits du tabac moins abordables, moins attractifs, moins acceptés par la société et moins disponibles aux jeunes réduiront le risque de dépendance des jeunes au tabac. Ces politiques, sont, notamment :
 - Les hausses des taxes sur le tabac et les autres mesures politiques destinées à augmenter le prix des produits du tabac (article 6 de la CCLAT de l'OMS) ;
 - La protection contre l'exposition à la fumée du tabac (article 8 de la CCLAT de l'OMS) ;
 - Les grandes mises en garde sanitaires sur les produits du tabac (article 11 de la CCLAT de l'OMS) ;
 - Les interdictions générales de la publicité en faveur du tabac, de la promotion et du parrainage (article 13 de la CCLAT de l'OMS) ;
 - Les mesures qui interdisent la vente de tabac aux personnes de moins de 18 ans et les autres mesures qui limitent l'accès aux produits du tabac aux mineurs (article 16 de la CCLAT de l'OMS).
- Dans le cadre d'une approche globale de protection des jeunes contre la dépendance au tabac, les pays peuvent également réglementer la composition des produits du tabac, y compris les niveaux de nicotine, de menthol et des autres arômes (articles 9 et 10 de la CCLAT de l'OMS).

1. HHS, How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, 2010. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK53017. 2. American Cancer Society. Guide to Quitting Smoking. www.cancer.org/healthy/stayawayfromtobacco/guidetoquittingsmoking/guide-to-quitting-smoking-why-so-hard-to-quit. 3. National Cancer Institute and Centers for Disease Control and Prevention. Smokeless Tobacco and Public Health: A Global Perspective. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention and National Institutes of Health, National Cancer Institute. NIH Publication No. 14-7983; 2014. 4. Evans v. Lorillard, 990 N.E. 2d 997 (Mass. 2013). 5. Tobacco use among youth: a cross country comparison. The Global Youth Tobacco Survey Collaborative Group. Tobacco Control 2002; 11: 252-270. 6. HHS, Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health, 2012. www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/index.html. 7. Chyke A. Doubeni, George Reed and Joseph R. DiFranza Early Course of Nicotine Dependence in Adolescent Smokers PEDIATRICS Volume 125, Number 6, June 2010. 8. DiFranza, JR, et al., "Initial Symptoms of Nicotine Dependence in Adolescents," Tobacco Control 9:313-19, September 2000. 9. Wayne, GF & Carpenter, CM, "Tobacco Industry Manipulation of Nicotine Dosing," Handbook of Experimental Psychology (192):457-85, 2009. 10. Scientific Committee on Emerging and Newly Identified Health Risks (SCENIHR), Addictiveness and Attractiveness of Tobacco Additives, 2010.