NOUVEL HAY MAGAZINE
SANS FRONTIÈRES

# Cigarettes attention cancer

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, une séance de chicha (ou narguilé) d'une heure correspond à l'inhalation de la fumée de 100 à 200 cigarettes.[18]

Si la chicha est classée dans la même catégorie que les cigarettes, ce n'est pas un hasard. En effet, la fumée de chicha **présente les mêmes dangers que celle des cigarettes classiques**. De plus, la fumée moins âcre et associée à des parfums sucrés incite les fumeurs à inhaler plus profondément, provoquant des dégâts importants.[19]

La cigarette est une drogue puissante, et arrêter de fumer est une décision forte, un véritable choix de vie. Le tabac et la nicotine agissent directement sur le système nerveux central, provoquant une **dépendance complexe**. Des **symptômes de manque surviennent quand on cesse sa consommation habituelle et les signes ressentis alors** peuvent être très intenses. En moyenne, les fumeurs quotidiens consomment 13,6 cigarettes par jour.[1]

On distingue trois types de dépendance au tabac.[1]

**La dépendance physique :**

Elle est due à la nicotine dans le tabac. La nicotine apporte une sensation de plaisir et de bien-être qui, multipliée (10 à 20 fois par cigarette), explique la

dépendance à la nicotine. Les récepteurs nicotiniques sont activés, & réclament leur dose quotidienne de nicotine.[5]

Le syndrome de manque est causé par la baisse brutale de la quantité de nicotine dans l'organisme par rapport à un seuil auquel le fumeur s'était habitué.

**La dépendance psychologique:**[1]

La dépendance psychologique varie selon les individus et dure plus longtemps que la dépendance physique car elle est plus complexe. Liée à la nicotine, la dépendance psychologique est associée aux émotions ; du stress à la colère, en passant par la concentration. La cigarette est le faux-ami puisque la nicotine libère de la dopamine. La dopamine est un neurotransmetteur fabriqué par le cerveau lorsqu'on fait ce que l'on aime. Cette dépendance est d'ailleurs telle que des fumeurs disent qu'ils ne peuvent vivre sans cigarette.

**La dépendance comportementale :**

Ce type de dépendance est lié à la pression sociale et conviviale. En effet, certains lieux et certaines personnes donnent envie de fumer et on allume sa cigarette par automatisme et non par besoin puisque cette dépendance est liée à des circonstances, des personnes ou des lieux. Boire un café, téléphoner, prendre une pause : ces quelques activités sont enregistrées par le cerveau comme associées à la cigarette. Pour vaincre cette dépendance, il faut changer ses habitudes en les remplaçant par d'autres. Il est donc important de réfléchir à ce que l'on pourrait faire dans ces circonstances pour résister à l'envie de fumer ou éviter ces situations, surtout lorsque l'on décide d'arrêter. Cette préparation est très importante pour se préparer à vivre dans son environnement habituel sans avoir recours au tabac.[1]

sources :OMS, Tabac Info Service.fr, Nicorette.fr