

OFFRE  
**QVT**  
DU GROUPE **vyv**



## La dépendance à la nicotine, comment ça marche ?

La nicotine contenue dans la fumée de cigarette est la substance responsable du phénomène de dépendance. C'est elle qui déclenche la satisfaction physique et psychique du fumeur.

Contenue dans la feuille de tabac puis dans la fumée, la nicotine est une substance qui a la propriété de stimuler la libération de dopamine dans le cerveau au niveau d'une zone particulière appelée « circuit de la récompense ». La dopamine est un neuromédiateur cérébral, autrement dit une substance sécrétée entre les neurones et qui permet la transmission de l'influx nerveux.

Schématiquement, à chaque fois que la nicotine arrive au cerveau, **elle déclenche une réaction de plaisir et un état de satisfaction physique et psychique.**

### Une stimulation des récepteurs

Les effets de la nicotine sur l'organisme sont quasi immédiats lors de l'inhalation de la fumée. Elle ne met d'ailleurs que 5 à 10 secondes pour arriver dans le cerveau. Paradoxalement, plus le taux de nicotine augmente dans le sang (après chaque bouffée), moins les récepteurs y sont sensibles. Ils se « désensibilisent ». En réponse, ils vont se multiplier.

Lorsque la nicotine baisse (entre deux cigarettes), les récepteurs redeviennent sensibles. Chaque bouffée de fumée agit comme un véritable « shoot » cérébral. En revanche, avec un substitut nicotinique, la délivrance de la nicotine est lente et n'entraîne pas de dépendance. En d'autres termes, ce sont les « shoots » de nicotine obtenus lors des bouffées qui rendent dépendant et non une simple atmosphère enfumée par exemple.

### Inégalité face à la dépendance

Mais pourquoi certains fumeurs deviennent-ils dépendants à la cigarette et d'autres pas ? La nicotine est une substance très addictive, et très peu de personnes peuvent être fumeuses occasionnelles, avec un tabagisme intermittent très faible. Il existe des vulnérabilités individuelles, comme l'environnement social, l'image de soi comme celle du tabagisme, un tabagisme précoce ou une sensibilité génétique.

### L'influence des gènes

La dépendance à la nicotine est également sous influence génétique. **Certaines personnes sont plus vulnérables à la dépendance que d'autres.** L'environnement familial et social joue également un rôle dans la consommation de tabac.

Vous l'aurez compris, la dépendance au tabac est un mécanisme complexe qui fait intervenir plusieurs paramètres.

[www.groupe-vyv.fr](http://www.groupe-vyv.fr)

GROUPE  
**vyv**

Entrepreneur du  
**mieux-vivre**

