

LA NICOTINE EST-ELLE INOFFENSIVE ?

On constate la multiplication de nouveaux produits à base de nicotine, mis sur le marché de manière légale ou pas, et qui ciblent particulièrement les enfants, avec des arômes très attractifs.

Il s'agit de nouveaux produits à la nicotine : les puffs, les sachets et les perles de nicotine.

Le tabac contient également de la nicotine, et c'est la principale raison qui rend l'arrêt du tabac si difficile, car la nicotine est une drogue puissante dont les effets, en termes de dépendance mais aussi sanitaires, sont largement sous-évalués, si ce n'est méconnus.

► **Mais qu'est-ce que la nicotine précisément ?**

C'est un **insecticide toxique d'origine végétale**, produit principalement par la plante de tabac (*Nicotiana tabacum*).

Elle agit chez l'être humain comme un **psychotrope**, car suite à l'inhalation de la fumée du tabac, elle passe dans le sang, puis se fixe sur des récepteurs spécifiques au niveau du cerveau et modifie son fonctionnement.

Elle est responsable de la dépendance tabagique et, en son absence, le fumeur ressent des signes physiques de manque.

► **Comment s'opère le shoot à la nicotine ?**

Un auteur français, Michel Houellebecq, dans son livre *Sérotonine*, décrivait parfaitement ses effets : « **La nicotine est une drogue parfaite, une drogue simple et dure, qui n'apporte aucune joie, qui se définit entièrement par le manque, et par la cessation du manque.** »

L'inhalation de la nicotine présente dans la fumée de tabac se traduit au niveau du cerveau par un **shoot majeur, en moins de 10 secondes** après le début de l'inhalation, avec saturation de tous les récepteurs à la nicotine.

La nature chimique de la nicotine, sa quantité élevée présente dans la fumée et sa vitesse d'arrivée au niveau du cerveau expliquent **son pouvoir addictif élevé**.

De plus, les fabricants ajoutent de l'ammoniaque au tabac pendant la fabrication des cigarettes pour augmenter le pouvoir addictif naturel de la nicotine.

L'info **TABAC** du MOIS

Ce pouvoir addictif majeur explique que l'addiction à la nicotine s'installe très rapidement. Pour preuve, deux jeunes sur trois qui fument une première cigarette "pour voir" seront consommateurs quotidiens de tabac pendant au moins une période de leur vie.

Il est plus difficile d'arrêter de fumer du tabac que d'arrêter de consommer de l'héroïne, de la cocaïne ou de l'alcool.

Avec les nouveaux produits contenant de la nicotine (souvent à des taux élevés), en particulier les sachets et perles de nicotine, **celle-ci est absorbée au niveau de la bouche et crée une dépendance de même nature qu'avec le tabac fumé** et qui peut conduire à terme les jeunes consommateurs à fumer du tabac, avec les risques que cela comporte pour leur santé.

► **Quels sont les effets de la nicotine ?**

Si la nicotine n'est pas directement à l'origine de certaines maladies liées au tabagisme comme les cancers, elle contribue à la survenue de **maladies cardiovasculaires** (infarctus, artérites et AVC), car elle provoque une augmentation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque et une contraction des artères qui réduit leur calibre et ainsi les flux artériel, coronarien et cérébral.

De plus, l'usage de nicotine a un effet délétère sur la santé mentale en **aggravant les symptômes de stress, dépression et anxiété**¹.

Enfin, l'administration de nicotine chez les jeunes affecte **leur développement cérébral et leurs capacités psycho-comportementales** et ces conséquences sont d'autant plus graves que la maturation cérébrale d'un jeune se poursuit jusqu'à l'âge d'environ 25 ans.

► **Quelle différence avec les substituts nicotiques ?**

Les substituts nicotiques (patchs, gommes, pastilles, spray...) sont des médicaments contenant des **doses contrôlées de nicotine**, utilisés pour **soulager les symptômes liés au manque** chez le fumeur qui vient d'arrêter.

Ces médicaments sont l'objet, avant leur commercialisation, d'une autorisation de mise sur le marché (AMM), en application du Code de la santé publique.

Leur vente, prescription, usage et dosage sont très encadrés par les professionnels de santé afin de répondre aux exigences de sécurité sanitaire, aux impératifs des politiques de santé publique, et particulièrement donc à la lutte contre le tabagisme². Leurs effets secondaires sont très modestes.

Les études scientifiques ont montré que les substituts nicotiques sont efficaces pour vous aider à arrêter le tabac : **ils augmentent vos chances de réussite de 50 % à 70 %**.

L'objectif des professionnels de santé est de les prescrire seulement pendant la période de sevrage proprement dite.

¹ Truth Initiative, 3 ways vaping affects mental health, publié le 10 septembre 2021, consulté le 28 décembre 2022.

<https://truthinitiative.org/research-resources/targeted-communities/3-ways-vaping-affects-mental-health>

² <https://www.senat.fr/questions/base/2011/qSEQ110719371.html>

L'info **TABAC** du MOIS

► Quelles sont les recommandations des pouvoirs publics sur les produits contenant de la nicotine ?

- **Sur le tabac** : Prévenir au maximum sa consommation et inciter à l'arrêt.
- **Sur les produits du vapotage** : Prévenir leur consommation chez les jeunes, qui est en train d'exploser, et préconiser prioritairement les traitements validés pour aider les fumeurs à l'arrêt.
- Pour les fumeurs qui passent aux **cigarettes électroniques** : Arrêter complètement le tabac, puis arrêter la cigarette électronique le plus rapidement possible.
- **Sur les autres produits** : Les associations, comme le Comité national contre le tabagisme, rappellent que ces produits sont interdits à la vente et ne doivent pas être consommés.

Alors, la meilleure façon de ne pas vous empoisonner est de ne jamais commencer à fumer ou à consommer les nouveaux produits à base de nicotine !

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, faites-vous aider par un professionnel de santé de Joinville et par :

- **Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC), aide aux jeunes et à leur entourage** : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)
- **CSAPA – Permanence de Joinville**, accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)
- **Liste des professionnels de santé de la ville de Joinville**, [cliquez ici](#)

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur www.tabac-info-service.fr

©Ville Libre Sans Tabac – Janvier 2025