

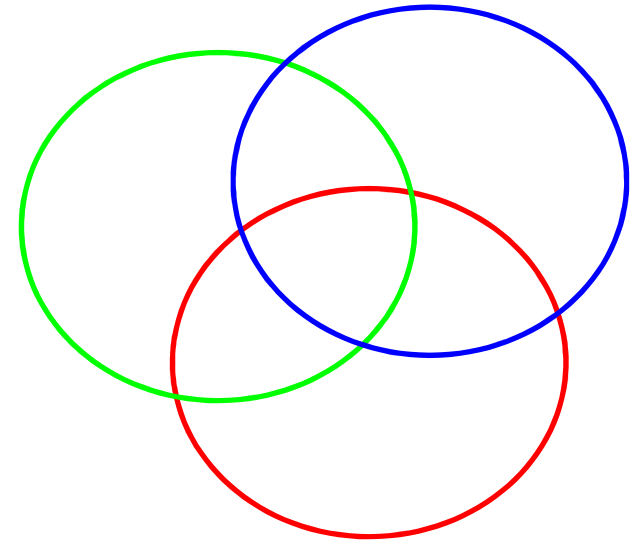
# Généralités sur la dépendance

# LES TYPES DE DÉPENDANCE

Dépendance psychologique

Dépendance comportementale

Dépendance physique à la nicotine



# Dépendance psychologique :

- L' amortisseur émotionnel : stress, colère, tristesse, dépression...Mais aussi joie, partage, convivialité...
- Plaisir, récompense
- La gestion du temps : tromper l' attente, rythmer la vie, faire la pause, lutter contre l' ennui
- Le tabac médicament : l' évitement de la souffrance.
- L' arrêt du tabac fait vivre une séparation qui ravive la douleur des autres deuils de la vie.

# Dépendance comportementale :

## Conditionnements :

odeur de café

sonnerie de téléphone

changement d'activité

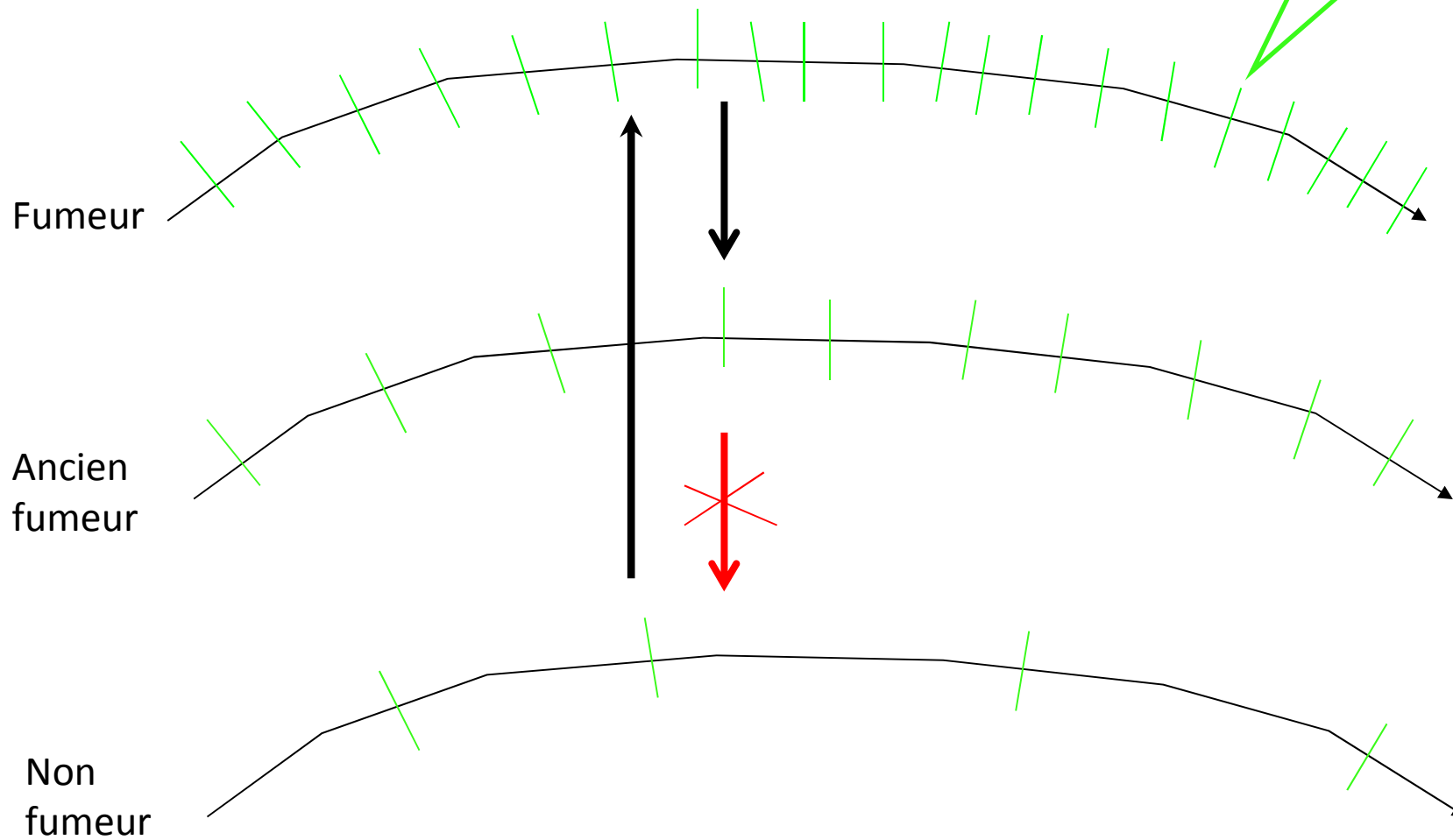
prise d'alcool...(récepteurs proches !)

## Dépendance physique à la nicotine :

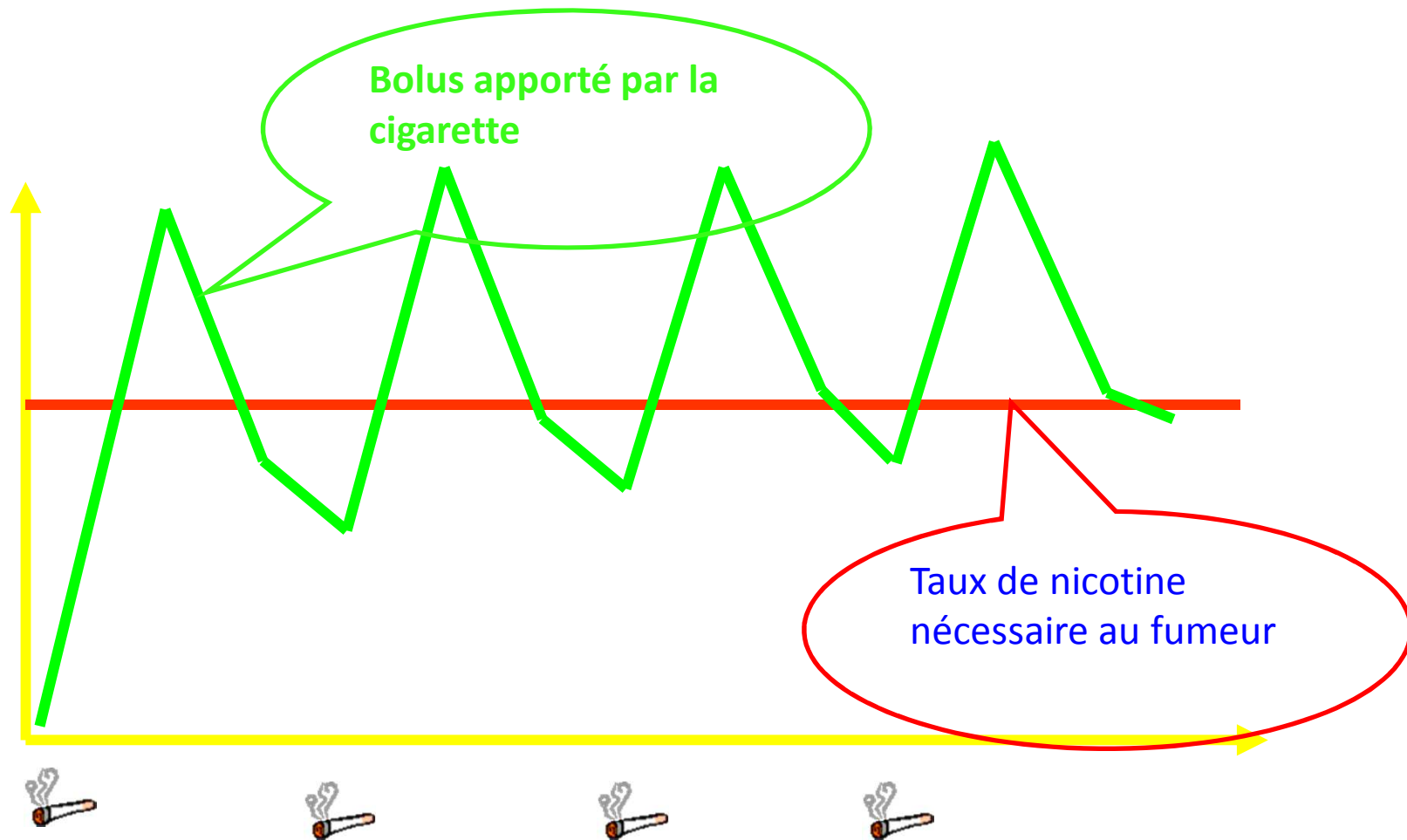
- Alcaloïde du tabac, se fixe sur les récepteurs nicotiniques cholinergiques ( $\alpha_4\beta_2$ )
- Circuit hédonique, voie dopaminergique méso cortico limbique (aire tegmentale ventrale, noyau accumbens)
- Rat de Olds et Milner 1954 (autostimulation renforcée)

# Dépendance physique à la nicotine :

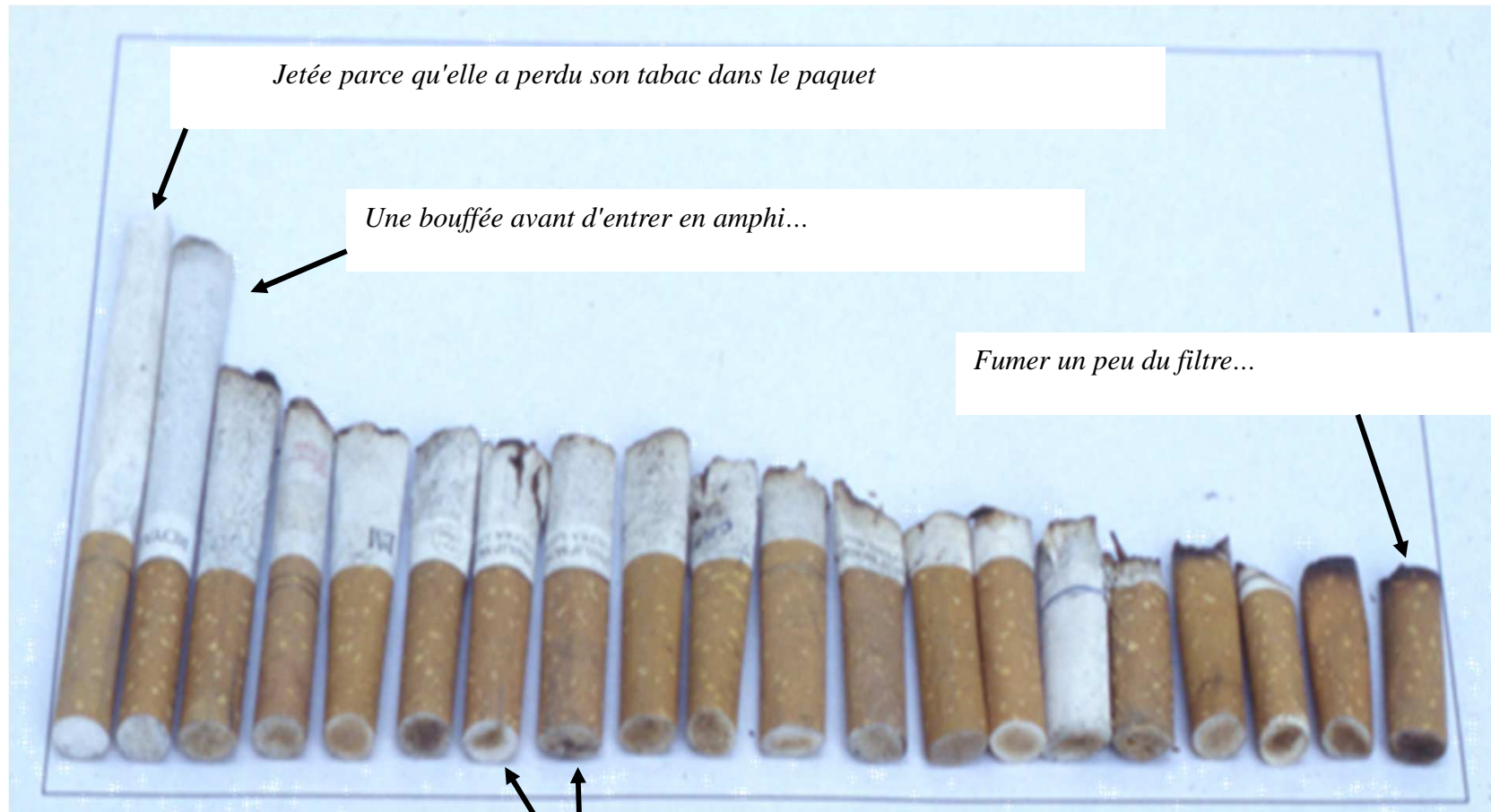
Récepteurs  
nicotinique



# Dépendance physique à la nicotine :



# Dépendance physique à la nicotine :

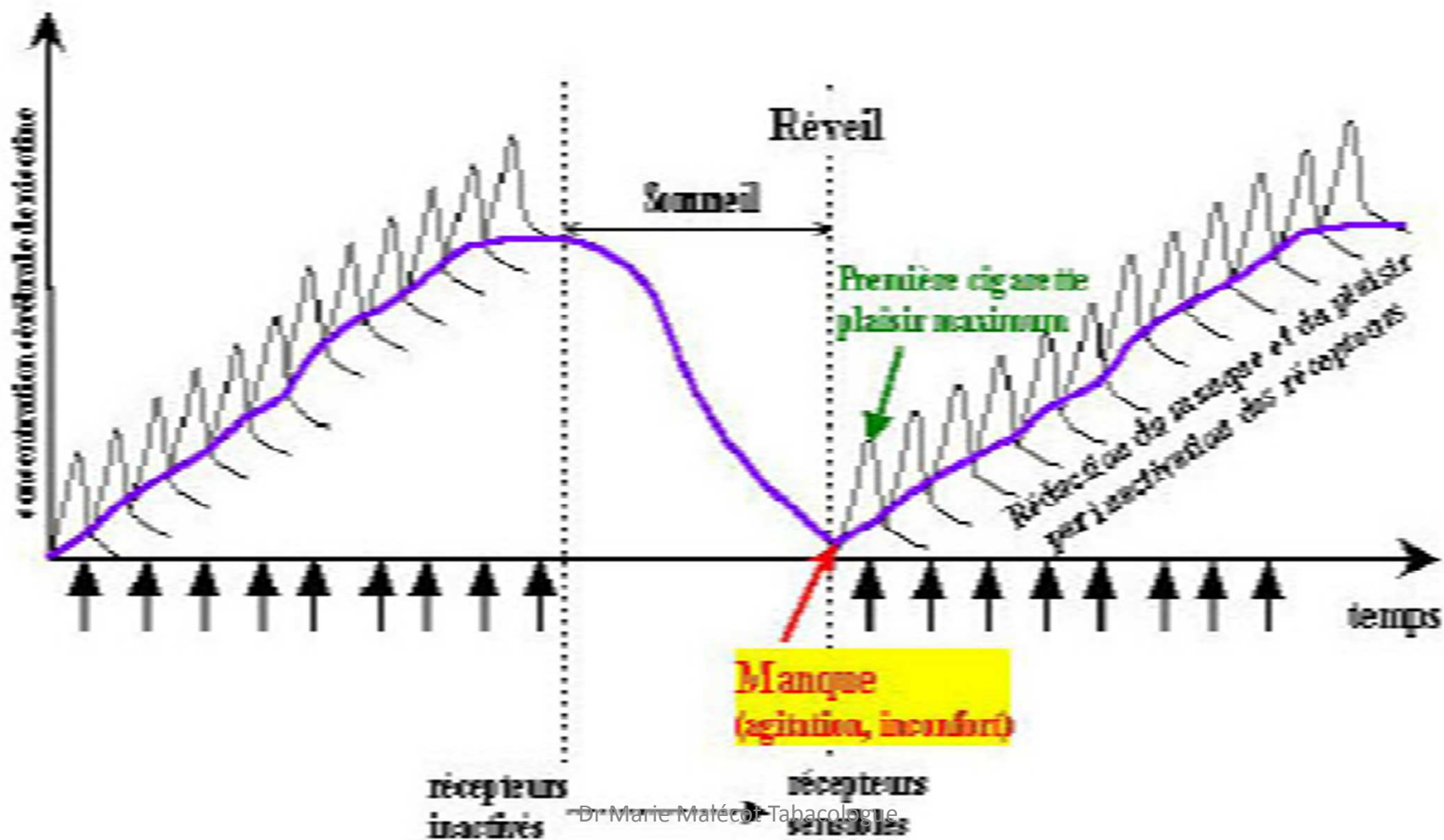


*Même marque, même longueur : Comparer la coloration des filtres*



# Dépendance physique à la nicotine :

Resensibilisation des récepteurs nicotiques la nuit



# Test de Fagerström

Reprendre les questions !

**1 - Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?**

Dans les 5 premières minutes	3
Entre 6 et 30 minutes	2
Entre 31 et 60 minutes	1
Après 60 minutes	0

**3 - A quelle cigarette de la journée vous sera-t-il + difficile de renoncer ?**

La première le matin	1
N'importe quelle autre	0

**5 – Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi?**

oui 1    non 0

**2 – Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?**

oui 1    non 0

**4 – Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

**6 – Fumez-vous lorsque vous êtes malade, que vous devez rester au lit presque toute la journée ?**

oui 1    non 0

# Dépendance nicotinique

## Test de Fagerström

- Score de 0 à 2 : pas de dépendance nicotinique
- 3-4 : dépendance faible
- 5-6 : dépendance moyenne
- 7-8 : dépendance forte
- 9-10 : dépendance très forte

# Dépendance nicotinique

## Test de Fagerström

- Outil validé.
- Test qui sur des données comportementales permet de repérer les personnes qui manifestent un « besoin de nicotine ».
- Sous estimation possible (**femmes enceintes par exemple**)
- Aide au dg de dépendance nicotinique avec la **mesure du CO** dans l'air expiré.
- La négativité du test ou sa faible positivité ne veut pas dire absence de dépendance !!!

# Syndrome de manque

- Nervosité
- Hyper irritabilité
- Pulsion incontrôlable à fumer
- Troubles du sommeil
- Difficulté de concentration
- Augmentation de la sensation de faim

# Dépendance physique à la nicotine :

symptômes physiques de manque nicotine/cannabis

- Nervosité, hyperirritabilité
  - Envie incontrôlable, pulsion à fumer
  - Insomnies
  - Humeur dépressive
  - **Augmentation de l' appétit**
  - Difficultés de concentration
- Nervosité, hyperirritabilité
  - Envie incontrôlable, pulsion à fumer
  - Insomnies
  - Humeur dépressive
  - **Diminution de l' appétit**
  - Difficultés de concentration
  - **Décalage d' une semaine**

**TABAC**

**CANNABIS**

# Dosage de CO dans l'air expiré



# CO dans l'air expiré

Valeurs normales  
entre 0 et 5 ppm

Mesure du monoxyde de carbone = CO  
dans l'air expiré

10

**Zone de fumeur actif**

**Danger** pour la santé  
**Danger** pour le **coeur**

**Zone de fumeur actif faible (1-**

**Zone de fumeur passif**

**Zone de pic de pollution**

5

**Zone de valeur normale**

**Si vous avez arrêté de fumer,  
votre corps récupère des que le  
CO est normal !**



# Dosage de CO dans l'air expiré

- < 5 ppm, non fumeur
- Entre 5 et 10 ppm, tabagisme passif ou faible inhalation
- >10 ppm, tabagisme actif
- Aide au dg de dépendance nicotinique avec la mesure du CO dans l'air expiré
- Permet aux fumeurs de réaliser l'importance de l'intoxication (**campagne de prévention**), de renforcer l'arrêt

Ppm = particule par million

# Pour en savoir plus

- Recommandations pour traitement du tabagisme AFSSAPS mai 2003 [agmed.sante.gouv.fr](http://agmed.sante.gouv.fr)
- Conférence de consensus tabac et grossesse, Lille 2004 [www.anaes.fr](http://www.anaes.fr)
- Conférence de consensus tabagisme péri-opératoire [www.anaes.fr](http://www.anaes.fr) : Conférence d'experts sur le tabagisme péri-opératoire 17 octobre 2005 (OFT, AFC, SFAR)
- Le Houezec (J Psychiatry Neurosci, 1998 ; 23 : 95-108)
- Le Houezec (Revue du praticien, 2002 ; 16 : 869-72)
- *Circulation* (2006, 114, 1490-1496)
- *British Medical Journal* (BMJ 2004, 328, 977-380)
- 16ème Congrès européen de pneumologie, Munich, 6-9 septembre 2006
- [www.tabac.info-service.fr](http://www.tabac.info-service.fr)

# BIBLIOGRAPHIE TCC

Charly Cungi : Faire face aux dépendances, Retz, 2000

Charly Cungi : L' Alliance thérapeutique, Retz, 2005

William R. Miller & Stephen Rollnick : L' Entretien Motivationnel,  
Aider la personne à engager le changement, InterEditions, 2006

Schoendorff Benjamin : Faire face à la souffrance, Retz, 2009

## Les devises Shadok



Merci de votre attention!

EN ESSAYANT CONTINUUELLEMENT  
ON FINIT PAR RÉUSSIR. DONC:  
PLUS ÇA RATE, PLUS ON A  
DE CHANCES QUE ÇA MARCHÉ.