

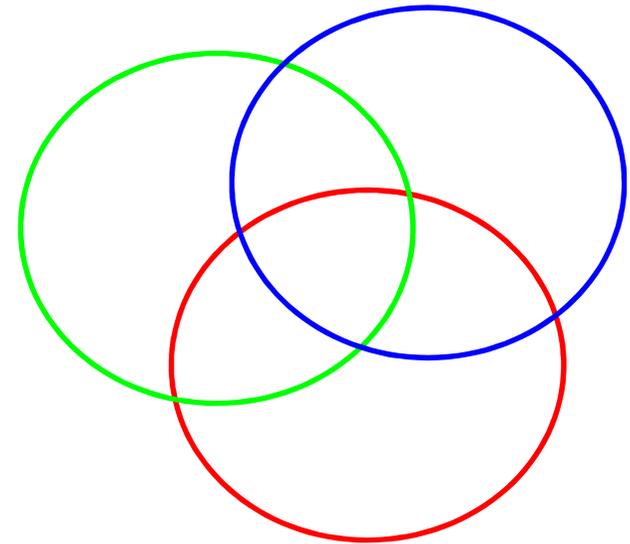
Généralités sur la dépendance

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

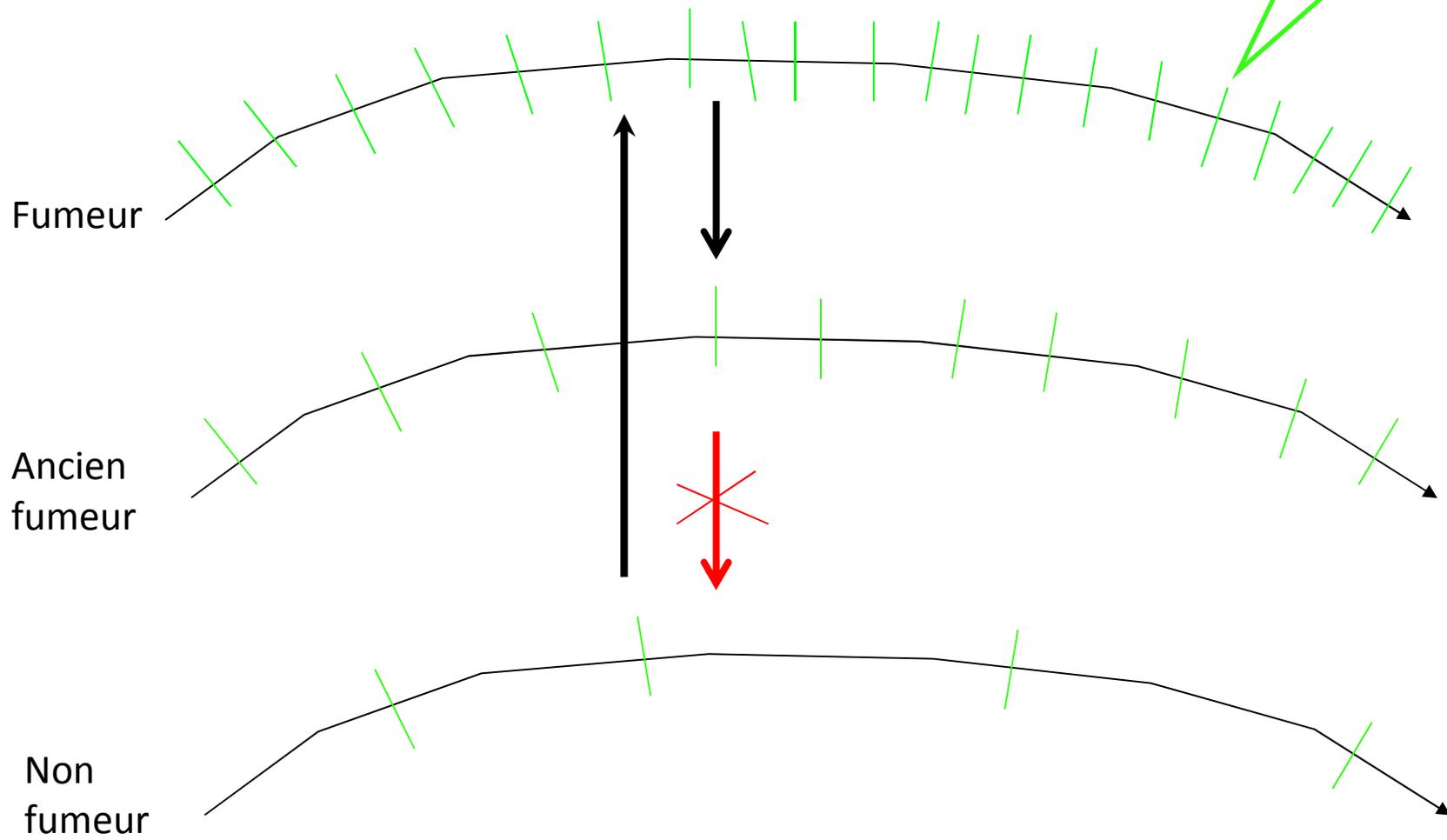
prise d'alcool...(récepteurs proches !)

Dépendance physique à la nicotine :

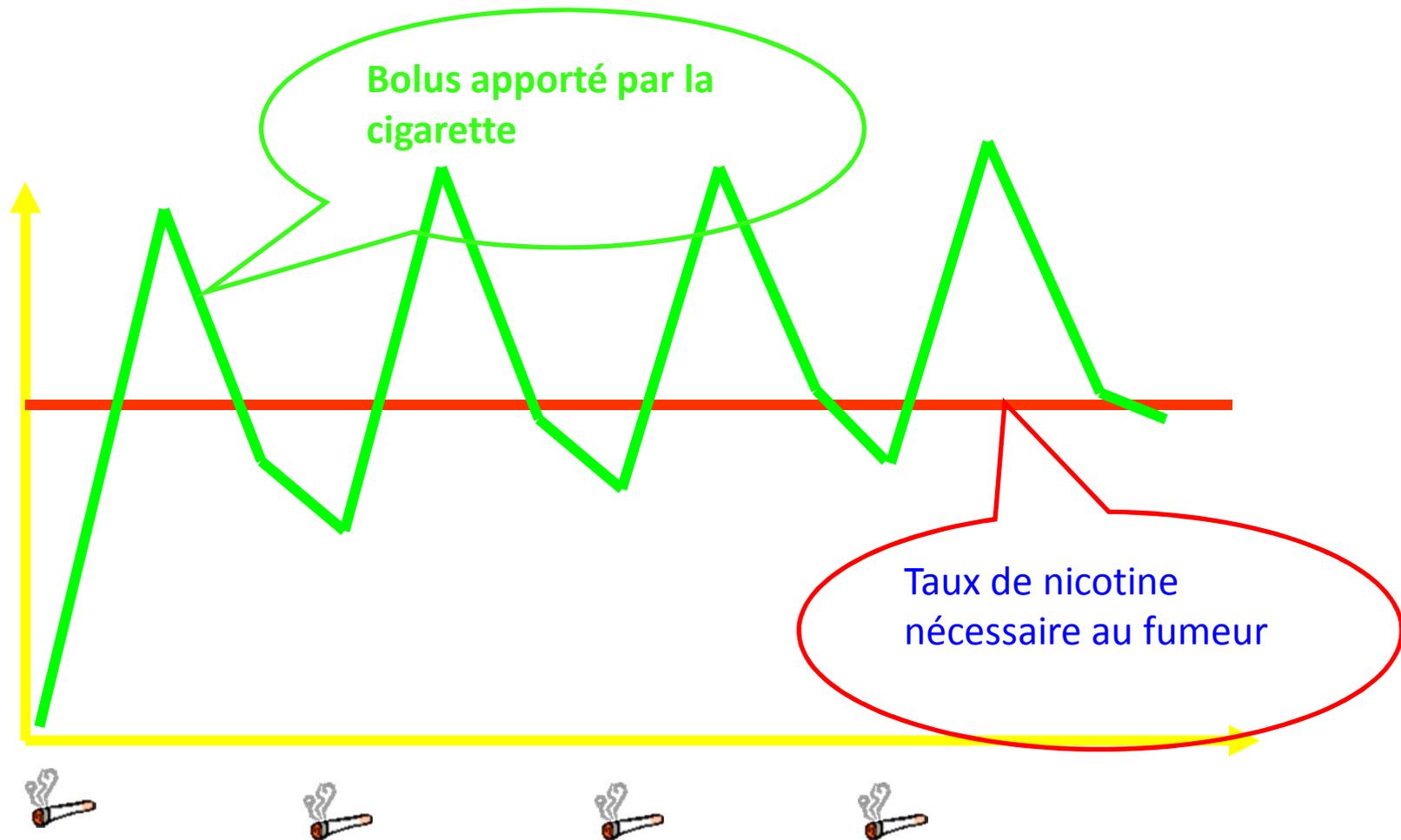
- Alcaloïde du tabac, se fixe sur les récepteurs nicotiniques cholinergiques ($\alpha_4\beta_2$)
- Circuit hédonique, voie dopaminergique méso cortico limbique (aire tegmentale ventrale, noyau accumbens)
- Rat de Olds et Milner 1954 (autostimulation renforcée)

Dépendance physique à la nicotine :

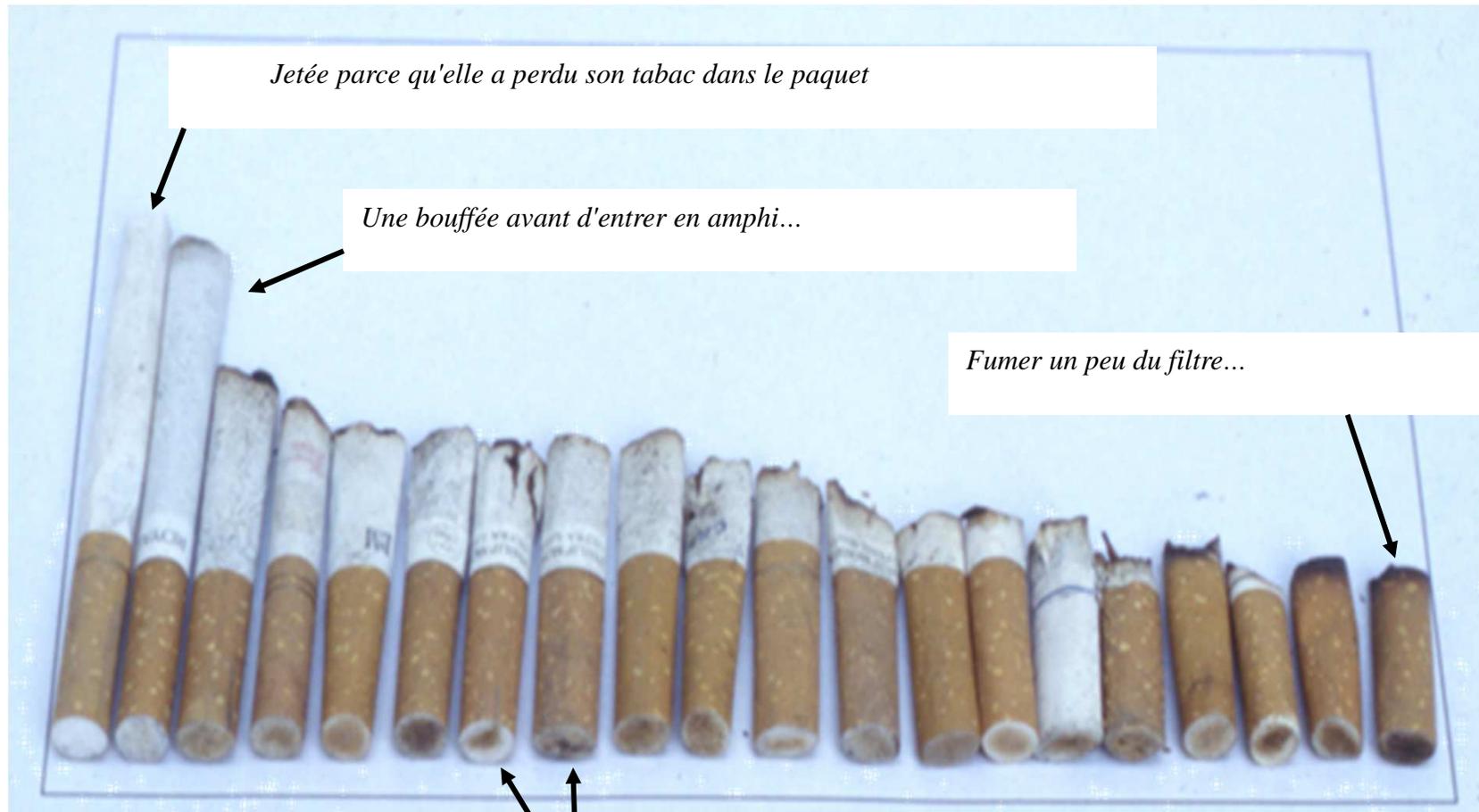
Récepteurs
nicotiques



Dépendance physique à la nicotine :



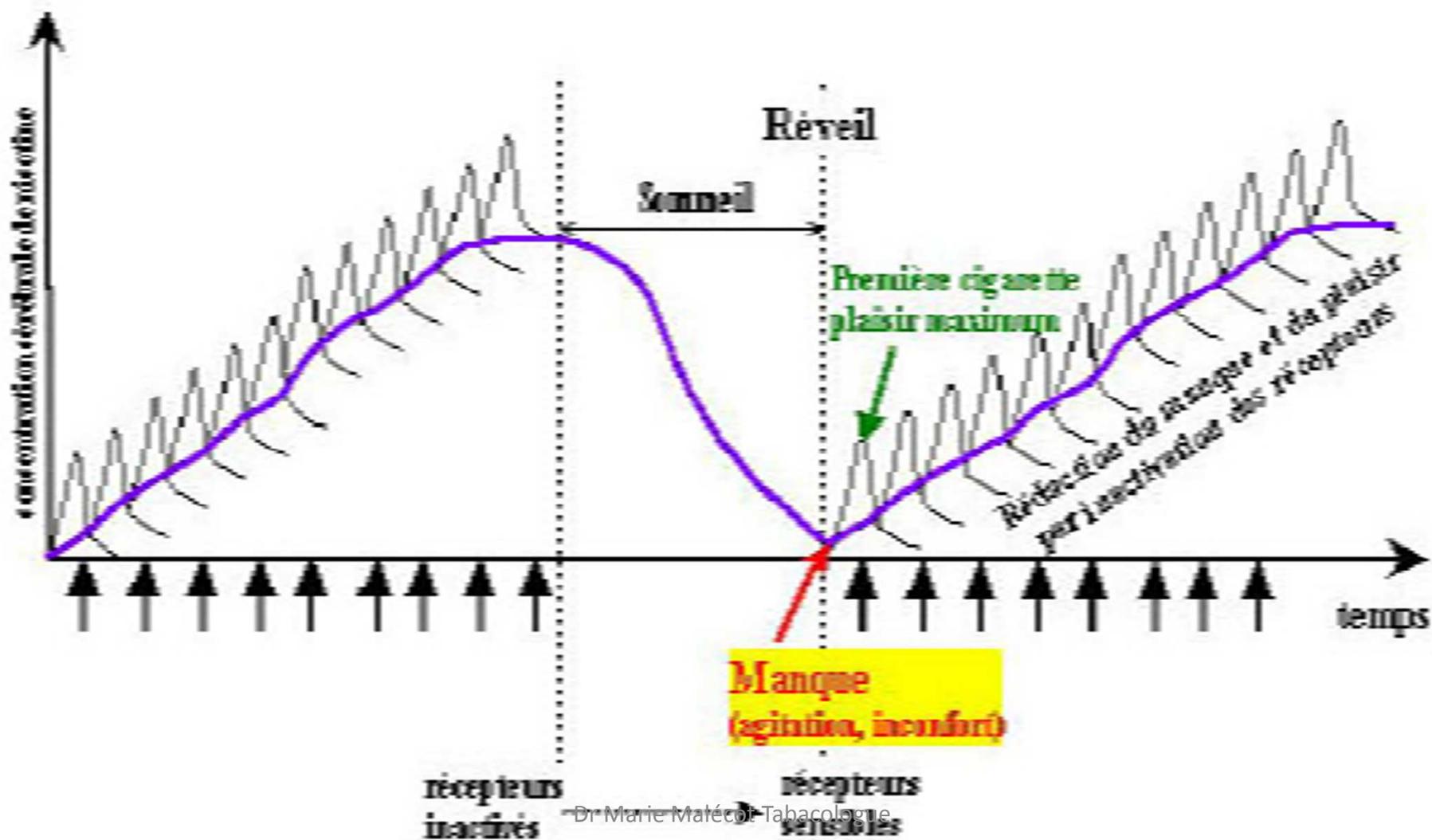
Dépendance physique à la nicotine :



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
- Conférence de consensus tabac et grossesse, Lille 2004 www.anaes.fr
- Conférence de consensus tabagisme péri-opératoire 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

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.