

Les 3 maillons de la chaîne de la dépendance

La dépendance physique

La nicotine est l'élément actif du tabac qui déclenche et entretient la dépendance physique. La plupart des experts la classifient comme plus difficile à abandonner que d'autres drogues comme l'héroïne, la cocaïne, l'alcool, la caféine et la marijuana. Elle stimule le cerveau en provoquant la libération d'endorphines, des substances qui reproduisent un sentiment de bien-être. Les endorphines sont produites naturellement par le cerveau entre-autre lors de la pratique d'une activité physique et sont responsables de l'état de détente qui s'ensuit. Chez un fumeur, le cerveau devient dépendant de la nicotine pour produire des endorphines, ce qui le pousse à fumer davantage afin de retrouver ce sentiment de bien-être.

La dépendance psychologique

L'utilisation du tabac est souvent associée à un signal contextuel rendant l'acte de fumer machinal. Le fumeur associe donc l'action de fumer à un moment précis tel que prendre un café, la fin d'un repas, une conversation téléphonique ou une pause-détente. Certaines personnes utilisent le tabac pour faire face au stress ou lorsqu'elle se sentent seules ou fâchées. Ainsi, la dépendance à la nicotine associée au plaisir de fumer fait du tabagisme une habitude dont il est difficile de se défaire.

La dépendance sociale

Pour certains, fumer facilite l'identification à une groupe. Les adolescents commencent souvent à fumer pour appartenir à leur groupe d'amis. On observe également la formation de groupes sociaux lorsque les mêmes employés sortent régulièrement pour fumer pendant les pauses.

MESURER VOTRE DEGRÉ DE DÉPENDANCE

Le test suivant a pour objectif de déterminer votre degré de dépendance physique à la nicotine.

Encerclez le pointage correspondant à vos réponses et additionnez vos points afin d'obtenir votre score de dépendance.

Le matin, combien de temps s'écoule avant que vous fumiez votre première cigarette ?	Moins de 5 minutes	3
	6 - 30 minutes	2
	31 - 60 minutes	1
	Plus de 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (ex : métro, cinéma, restaurants) ?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?	La première du matin	1
	Une autre	0
Combien de cigarette fumez-vous par jour ?	10 ou moins	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous plus de cigarettes durant les premières heures qui suivent votre réveil que durant le reste de la journée ?	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous même lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	1
	Non	0

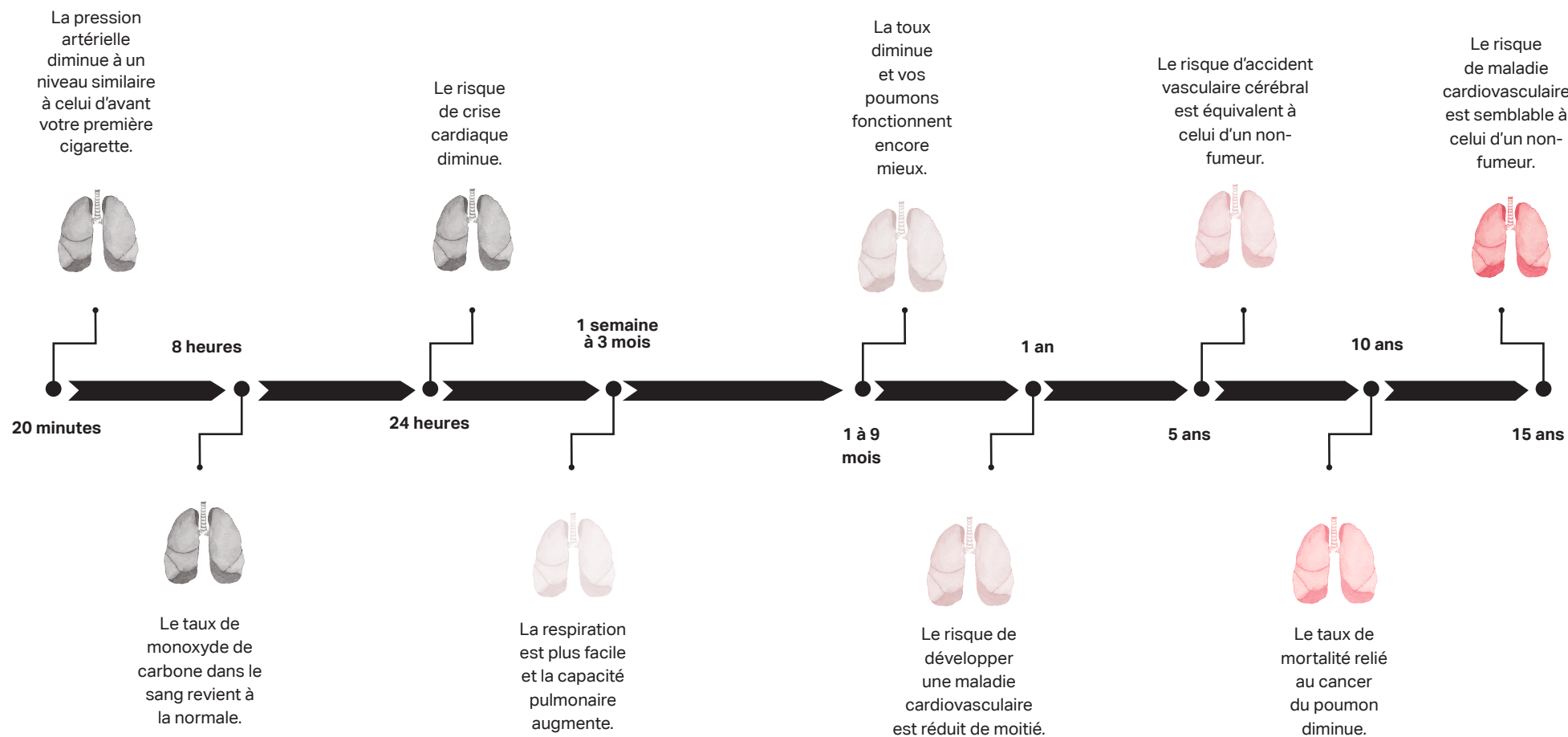
Score total

VOTRE SCORE DE DÉPENDANCE

6 ou moins	7 - 10
Dépendance faible à modérée	Dépendance élevée

LES BIENFAITS DE L'ABANDON DU TABAC SUR LA SANTÉ

Saviez-vous que les bienfaits de l'abandon du tabac se font ressentir dès les 20 premières minutes ?



RÉDIGEZ UN JOURNAL DU FUMEUR

Cet exercice consiste à tenir un journal dans lequel vous inscrirez toutes les cigarettes que vous fumez en précisant les circonstances qui y sont associées et en quantifiant l'intensité de votre envie de fumer. Le but de ce journal est de cibler les moments où votre besoin de fumer est le plus fort. Par la suite, vous pourrez établir un plan d'action afin d'éviter ou de contourner ces moments plus difficiles.



Complétez votre journal du fumeur directement dans votre carnet de bord.

HEURE	MOMENT	ENDROIT	AVEC QUI JE SUIS	HUMEUR			ENVIE
7H00	Réveil	Maison	Seul(e)		X		5
9H30	Bois un café	Maison	Seul(e)		X		5
10H00	Pause	Travail	Avec collègue	X			3
11H30	Dîner	Travail	Avec collègue	X			2
15H00	Conduit	Voiture	Seul(e)			X	2
17H45	Écoute la TV	Maison	Seul(e)	X			5
21H00	Coucher	Maison	Seul(e)		X		2

Intensité du besoin 1 = faible 5 = élevée

Les moments où vos envies de fumer sont les plus fortes

ÉLABOREZ DES STRATÉGIES POUR ÉVITER DE FUMER

À l'aide de votre journal du fumeur, vous avez repéré vos envies de fumer les plus fortes. Identifiez maintenant les stratégies qui vous aideront à ne pas fumer.



Écrivez dans votre carnet de bord l'endroit et le moment où vous fumez ces cigarettes importantes. Identifiez aussi les personnes qui vous accompagnent et votre humeur à ce moment-là. Inscrivez ensuite comment vous pouvez éviter ou contourner ces moments difficiles.

APPLIQUEZ LA RÈGLE DES 3 A POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS QUI DÉCLENCHENT UNE ENVIE DE FUMER

Abstenez-vous ou évitez de vous retrouver dans certaines situations

- Renoncez à la pause-café si vous la passez avec des collègues fumeurs ;
- Quittez la table tout de suite après le repas ;
- Évitez les événements sociaux où l'alcool est servi.

Ajustez ou modifiez certaines situations

- Prenez un thé décaféiné ou un jus de fruit le matin au lieu d'un café ;
- Regardez la télévision dans une pièce où vous ne fumez pas normalement ;
- Bannissez les cigarettes de votre environnement.

Trouvez des **A**lternatives ou des substituts à la cigarette

- Mâchez de la gomme sans sucre ;
- Mangez des bonbons sans sucre, des fruits ou des légumes crus (bâtonnets de carotte ou de céleri) ;
- Mâchez un cure-dent ;
- Utilisez une technique de relaxation, comme la respiration profonde, pour faire face à une situation stressante ;
- Trouvez quelque chose pour vous occuper les mains.