



ENSP



DEBUT

01

Identifier les symptômes physiques et psychologiques de l'addiction à la nicotine.

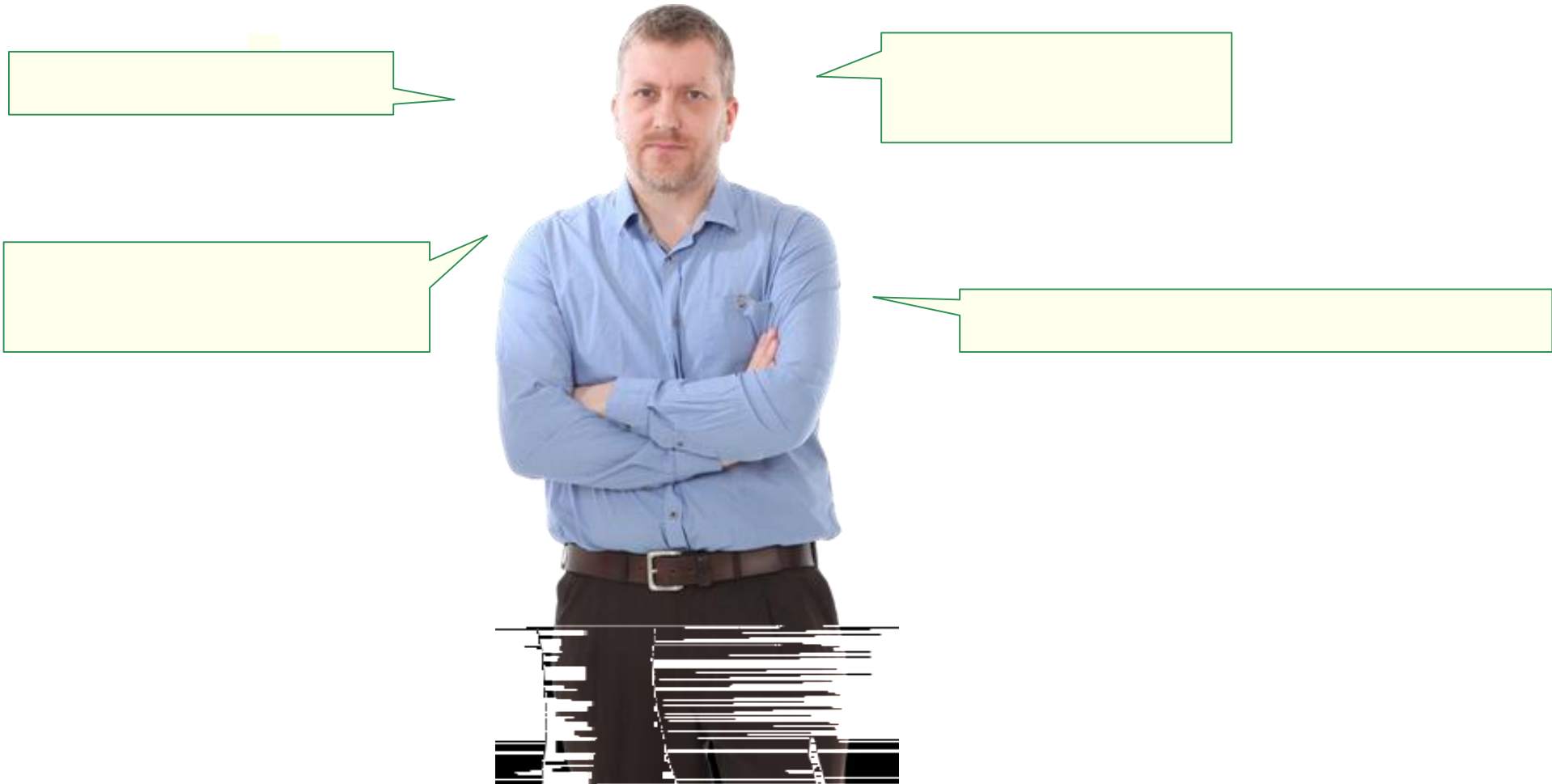
02

De bien connaître la physiologie de l'addiction à la nicotine.

03

De comprendre les symptômes d'envie et de manque qui peuvent faire échouer un arrêt.







Non

Oui !



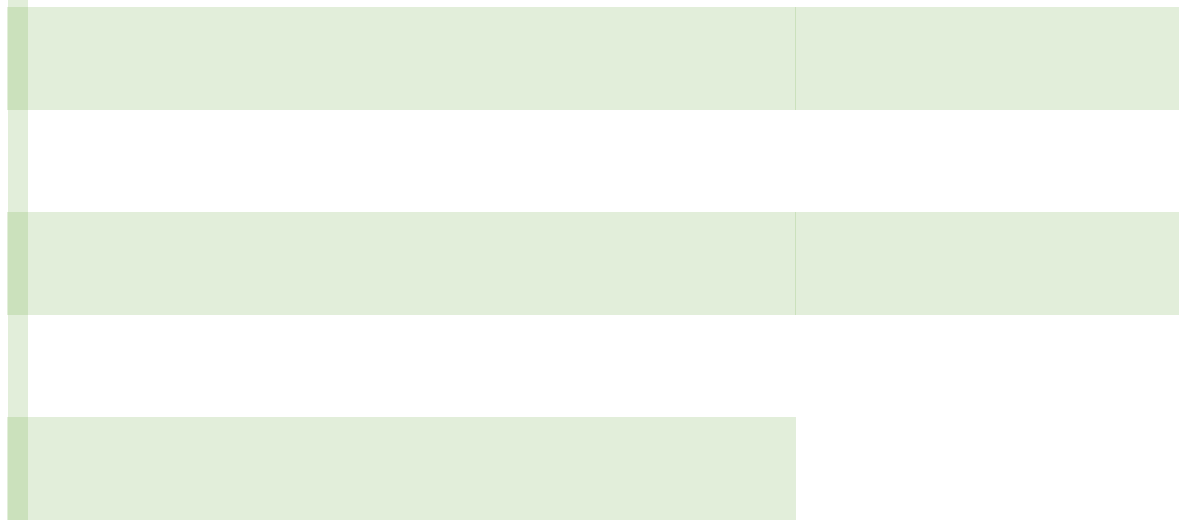
Manque de volonté ?

Addiction/dépendance
physique?





Une écrasante majorité (60-70%) des fumeurs qui fument actuellement sont dépendants à la nicotine.





Il existe de grandes variations dans le métabolisme de la nicotine qui entravent les essais d'arrêt.

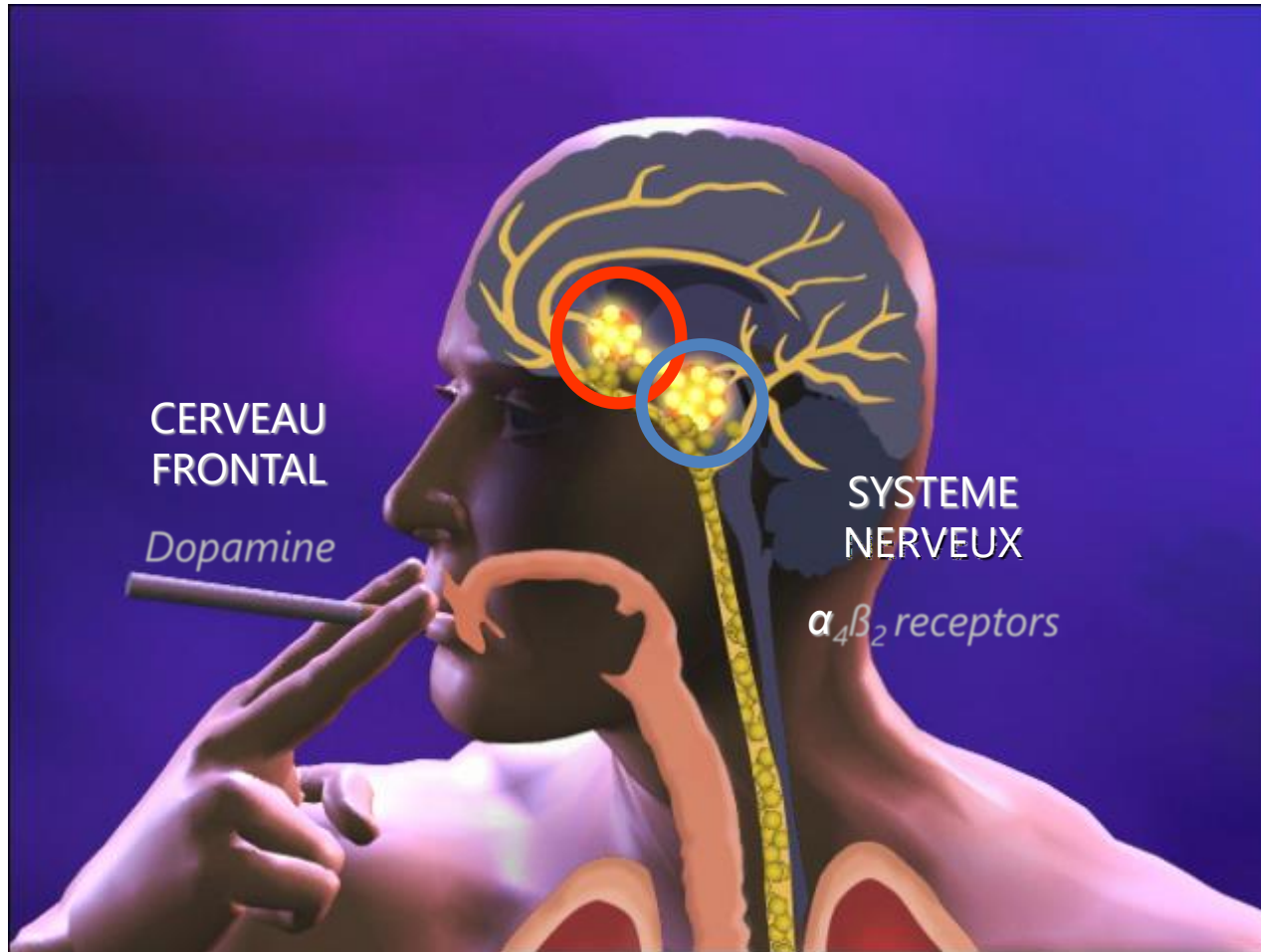
Un métabolisme plus lent permet au cerveau et au corps de :

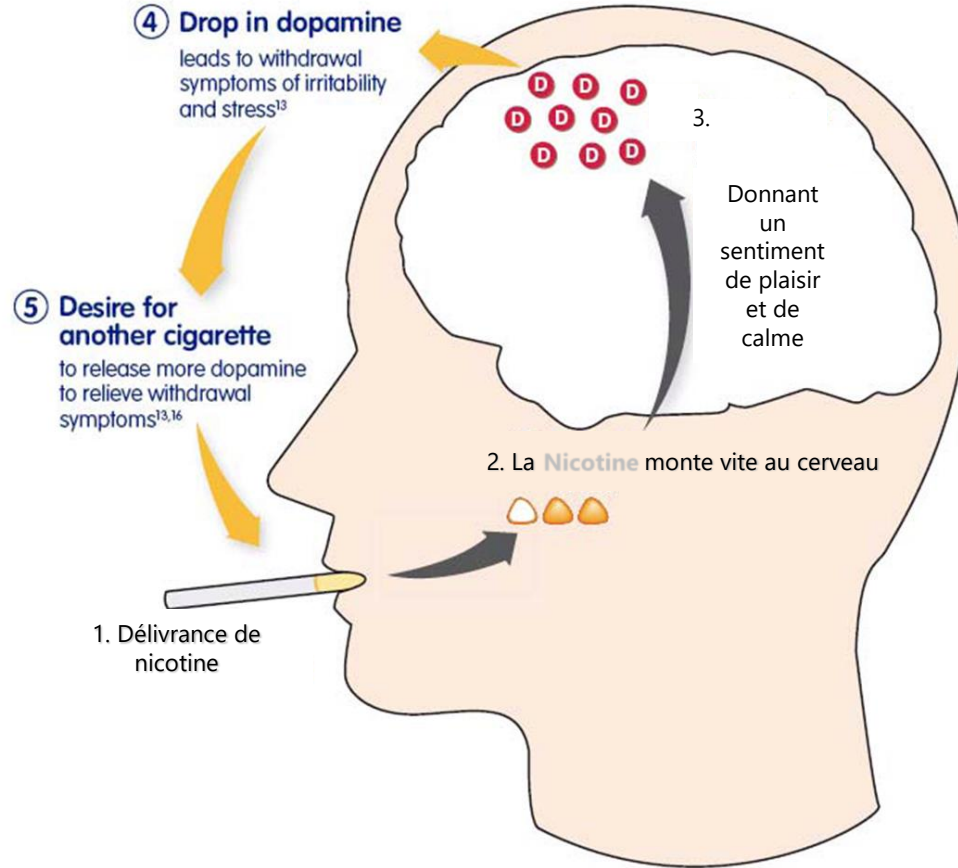
- ❑ Baisser la consommation de cigarettes
- ❑ Réduire l'intensité
- ❑ Réduire les symptômes de manque
- ❑ Augmenter les taux d'arrêt



Acétone	Décapants peintures, dissolvants vernis à ongles
Ammoniaque	Nettoyants fenêtres, salles de bains
Arsenic	Produits contre les fourmis
Benzène	Décapant pour encre, peinture
Cadmium	Piles
CyanureHydrogène	Poison utilisé dans les chambres à gaz
Goudron	Asphalt e
Mercure	Thermomètres
Monoxyde Carbone	Gaz de voiture
Plomb	Peintures, piles
Toluène	Explosifs, cahoutchouc, adhésifs











Les symptômes de manque de nicotine sont habituellement les plus forts 3 à 5 jours après l'arrêt



Symptômes	Durée	Fréquence
Irritabilité / agressivité	< 4 semaines	50%
Dépression	< 4 semaines	60%
Fatigue	< 4 semaines	60%
Manque de concentration	< 2 semaines	60%
Augmentation de l'appétit	> 10 weeks	70%
Maux de tête légers	< 48 heures	10%
Réveils nocturnes	< 1 semaine	25%
Constipation	> 4 semaines	17%
Ulcères de la bouche	> 4 semaines	40%
Urgences de fumer	> 2 semaines	70%



Beaucoup d'usagers du tabac utilisent le tabac pour gérer des problèmes de stress et d'humeur.



L'addiction à la Nicotine est une cause de rechute chronique

