

## **LE TABAGISME : UNE DOUBLE DEPENDANCE**

Pendant longtemps, on a cru que le tabagisme était une simple habitude. En réalité, on sait bien aujourd'hui que chez chaque fumeur il existe une double dépendance à la cigarette: une dépendance psychologique et une dépendance physique à la nicotine. Les deux mécanismes sont étroitement intriqués.

**La dépendance psychologique :** fumer est entré dans les habitudes sociales, c'est parfois un véritable rite. Dans certaines circonstances, fumer une cigarette procure au fumeur un plaisir réel. Il peut rechercher une stimulation intellectuelle ou un moyen efficace d'apaiser tension ou anxiété. Si vous avez réellement l'intention de vous arrêter de fumer, votre détermination devrait vous permettre de surmonter cette dépendance psychologique.

**La dépendance physique à la nicotine :** même les fumeurs les mieux équilibrés deviennent dépendants lorsqu'ils fument régulièrement. Les scientifiques ont bien établi que c'est la nicotine contenue dans la fumée du tabac qui est la substance chimique responsable de cette dépendance. La preuve, à l'arrêt brutal du tabac, des effets plus ou moins gênants surviennent: irritabilité, nervosité, anxiété, insomnies, difficultés de concentration, trous de mémoire, maux de tête, sensations de faim et bien d'autres choses encore. Le fumeur se trouve alors confronté à une pulsion irrésistible qui le pousse à reprendre une cigarette même contre sa propre volonté. Fumer devient indispensable pour éviter ces sensations désagréables. Ce phénomène est la principale cause de l'échec des tentatives de sevrage. Pour lutter contre la dépendance physique à la nicotine, il existe aujourd'hui des traitements adaptés. Parlez-en à votre médecin.

**LES FUMEURS  
QUI ECHOUENT  
DANS LEURS TENTATIVES  
D'ARRET DU TABAC  
MANQUENT-ILS VRAIMENT  
DE VOLONTE ?**

**CALCULEZ VOUS-MEMES  
VOTRE DEGRES DE DEPENDANCE  
A LA NICOTINE**

SERVICE DES MALADIES RESPIRATOIRES  
CHU ALGER-CENTRE

## EVALUATION DE LA DEPENDANCE A LA NICOTINE

(D'après Fagerström)

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?  
Moins de 15 \_\_\_\_\_ 0  
De 15 à 25 \_\_\_\_\_ 1  
Plus de 25 \_\_\_\_\_ 2
2. Quel est le taux de nicotine de vos cigarettes ?  
Moins de 0,8 mg \_\_\_\_\_ 0  
De 0,8 à 1,5 mg \_\_\_\_\_ 1  
Plus de 1,5 mg \_\_\_\_\_ 2
3. Avalez-vous la fumée ?  
Jamais \_\_\_\_\_ 0  
Parfois \_\_\_\_\_ 1  
Toujours \_\_\_\_\_ 2
4. Fumez-vous de façon plus rapprochée le matin que l'après-midi ?  
Oui \_\_\_\_\_ 1  
Non \_\_\_\_\_ 0
5. A quel moment fumez-vous votre première cigarette ?  
Dans la 1/2 heure qui suit le lever \_\_\_\_\_ 1  
Plus tard \_\_\_\_\_ 0
6. Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?  
La première \_\_\_\_\_ 1  
Une autre \_\_\_\_\_ 0
7. Fumez-vous même si une maladie (grippe, angine...) vous oblige à rester au lit ?  
Oui \_\_\_\_\_ 1  
Non \_\_\_\_\_ 0
8. Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits (cinéma, salle d'attente, trains, avions...) ?  
Oui \_\_\_\_\_ 1  
Non \_\_\_\_\_ 0

La somme des points obtenus à chaque réponse indique le degré de dépendance.

- de 0 à 4 points : Vous êtes non ou peu dépendant à la nicotine
- 5- 6 points : Vous êtes dépendant
- 7-8 points : Vous êtes fortement dépendant
- 9 à 11 points : Vous êtes-très fortement dépendant

*Vous souhaitez réellement arrêter de fumer, vous êtes dépendant à la nicotine (votre score au test de Fagerström est égal ou supérieur à cinq) : consultez votre médecin qui vous aidera efficacement dans votre sevrage tabagique.*

**Centre de contrôle de la tuberculose  
et des maladies respiratoires  
CHU Alger-Centre**