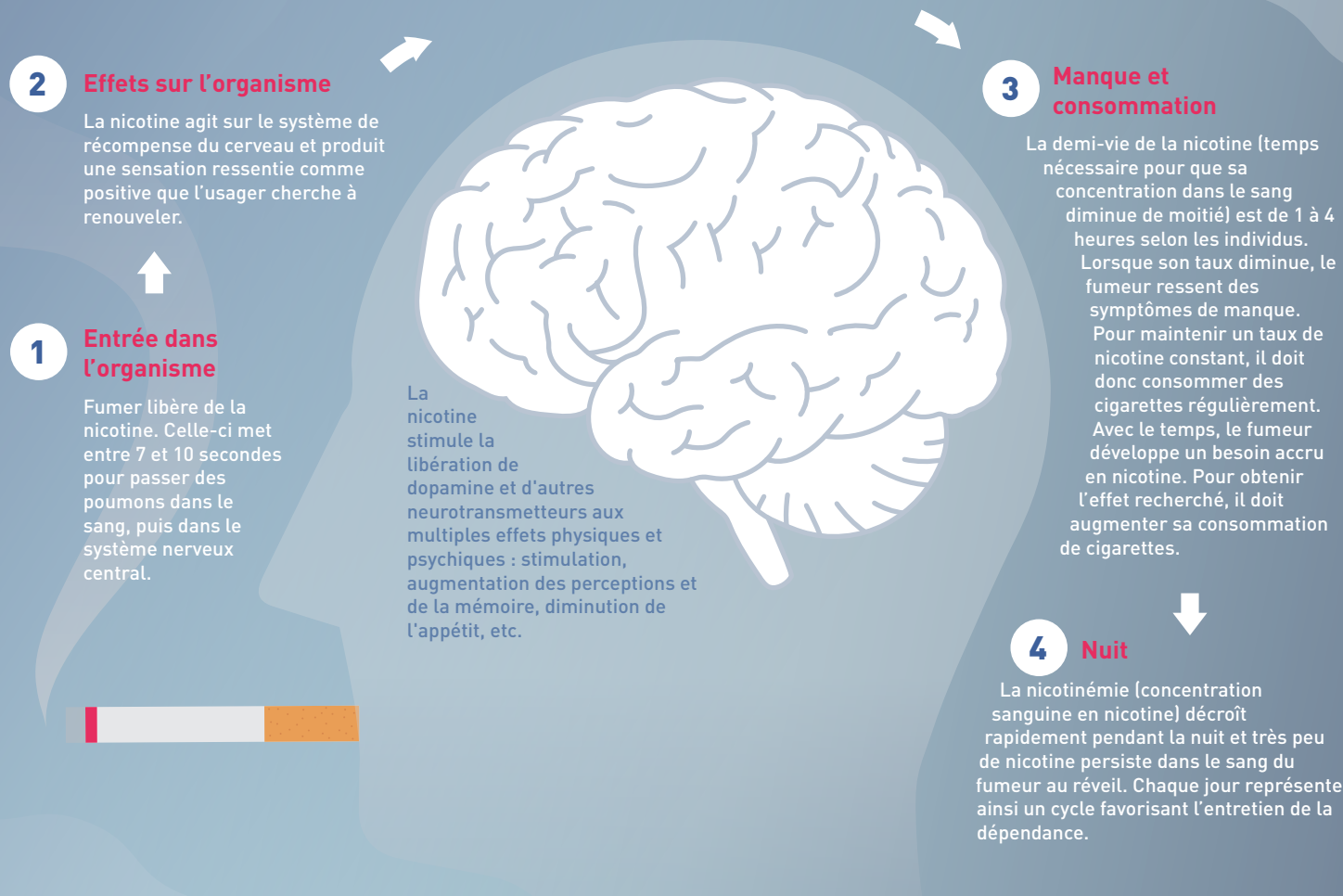


# Action de la nicotine sur le cerveau

La nicotine est une substance chimique naturelle qui se trouve dans les feuilles de tabac utilisées pour la fabrication de cigarettes. En stimulant le circuit de récompense dans le cerveau, la nicotine peut provoquer un effet de dépendance.

En Suisse,  
**27 %**  
de la population de plus de 15 ans fume.  
Source : OFSP



## CONSÉQUENCES FATALES DU TABAGISME

Si certains effets immédiats de la nicotine paraissent positifs, la consommation de tabac sur le long terme est très nocive pour la santé. Cancers, maladies cardiovasculaires et pulmonaires, etc. : le tabagisme est la première cause de mortalité évitable. Il raccourcit l'espérance de vie de 10 à 12 ans et entraîne le décès d'un consommateur sur deux.

Près de  
**7000**

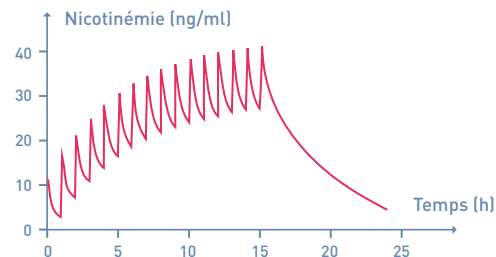
substances chimiques et toxiques différentes sont présentes dans la fumée du tabac, dont plusieurs sont des cancérigènes avérés, comme les nitrosamines ou le benzopyrène.

## COMMENT ARRÊTER ?

Arrêter de fumer ne relève pas seulement de la motivation. Plusieurs aides peuvent être utiles au sevrage :

- les substituts en nicotine (patchs, chewing-gums, etc.) et les médicaments non nicotiniques (varénicline, bupropion) ;
- l'accompagnement par un professionnel de santé ;
- le vapotage (avec ou sans nicotine) en deuxième option, si le sevrage tabagique n'est pas atteint avec les substituts ou les médicaments.

## CONCENTRATION SANGUINE EN NICOTINE



Simulation de la nicotémie d'un fumeur au cours de la journée, basée sur des données pharmacocinétiques moyennes (une cigarette par heure pendant seize heures).

Source : Inserm. Tabac : comprendre la dépendance pour agir. Coll. Expertise collective. Paris : Éditions Inserm, 2004 : p. 473.

planète  
santé