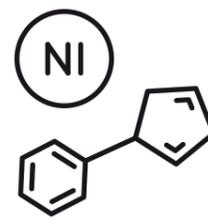




# La nicotine



- La nicotine est présente à l'état naturel dans la feuille de tabac.
- Elle est découverte par Louis Nicolas Vauquelin, en 1809.
- Le caractère addictif de la nicotine et son rôle dans le tabagisme sont connus depuis 1988.

## Comment la nicotine fonctionne dans le corps ?

# 1

La fumée arrive dans les poumons en transportant la nicotine qui va passer dans le sang par les alvéoles pulmonaires.

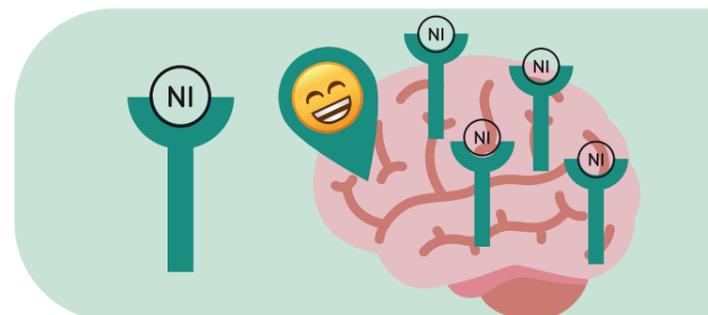


L'arrivée de la nicotine dans le cerveau prend 7 à 10 secondes

→ SHOOT

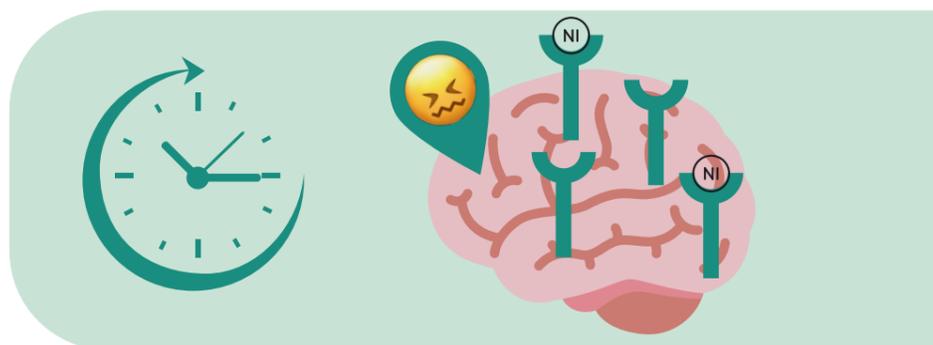
# 2

La nicotine se fixe sur les récepteurs nicotiques dans le cerveau. Elle perturbe le circuit de la récompense activant une des hormones du plaisir : **LA DOPAMINE.**



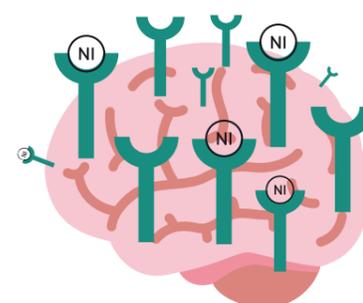
# 3

Au bout de 1 à 2 heures, l'effet de la nicotine s'estompe, les récepteurs nicotiques sont vides. Une sensation de manque apparaît et le cerveau envoie un message pour rallumer une cigarette.



### Le phénomène de tolérance

Avec le temps, les récepteurs stimulés par le tabagisme deviennent plus nombreux et moins sensibles à la nicotine. Le fumeur devra augmenter la dose pour obtenir le même plaisir.

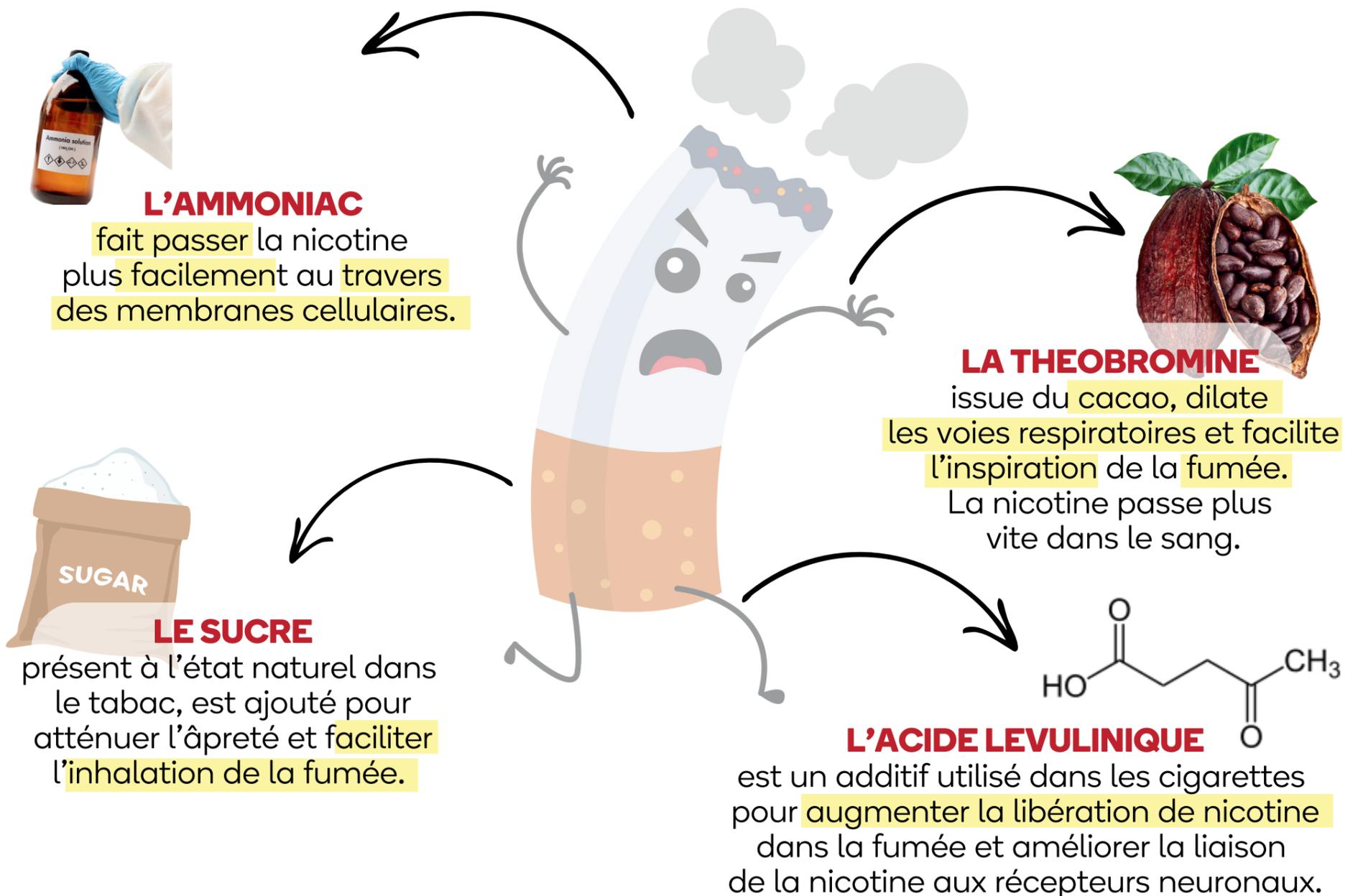


# Le détournement de la nicotine par les industriels du tabac

La nicotine est un des composants de la cigarette qui est responsable de...

Parmi les 7 000 composants de la cigarette, certains facilitent l'absorption de la nicotine favorisant...

## ... LA DÉPENDANCE



Depuis les années 1960, les industriels savaient que la cigarette était dangereuse pour la santé, que la nicotine entraînait une dépendance physique importante. Ils ont modifié la teneur en nicotine pour en augmenter les effets et ont cherché à dissimuler ces informations. (Source : Santé Publique France)



# La nicotine : outil de sevrage dans le milieu de la santé

La nicotine n'est pas dangereuse pour le corps du fumeur. Elle est utilisée comme traitement pour atténuer les symptômes physiques de sevrage et offre un confort à la réduction ou l'arrêt du tabagisme.

## Les bénéfices de la substitution



## La clé d'un sevrage réussi

Combinez les substituts pour mettre toutes les chances de votre côté

L'utilisation de ces substituts augmentent de **50 à 70%** les chances d'arrêt à 6 mois

**Le saviez-vous?**

### Patch à la nicotine



### Pastille



### Gomme



### Spray buccal



Le bon dosage assure le confort !

# La nicotine : outil de sevrage

## se faire aider et conseiller

**Les professionnels de santé vous accompagnent.**



Médecins

Masseurs-kinés

Sage-femmes

Infirmiers

Chirurgiens-dentistes

La plupart des substituts nicotiques, sont remboursés sur prescription et sont délivrés sans avance de frais à hauteur de 65% (part de prise en charge de l'Assurance maladie). La mutuelle complètera le reste à charge (35%).

**Ce qu'il est possible de faire :**



Mettre plusieurs patches en même temps et les associer à des formes orales (y compris la vape) pour gagner en confort dans l'arrêt du tabac



Fumer avec un ou plusieurs patches pour réduire le nombre de cigarettes



Utiliser des substituts nicotiques en étant enceinte ou en ayant des problèmes cardiovasculaires (AVC, infarctus...)



**La nicotine est en vente libre.**

Les substituts sont disponibles avec ou sans ordonnance en pharmacie. Prenez conseil auprès de votre pharmacien



Pour la vape, les normes CE (matériel) et AFNOR (e-liquide) sont recommandées.



tabac  
info  
service

Je trouve mon tabacologue  
et des aides gratuites en ligne