

La cigarette - 1/2

Un article pour les fumeurs... Arrêter de vous laisser manipuler par cette cochonnerie qui vous détruit de l'intérieur !

Je sens que je vais me facher avec les fumeurs, mais bon : on s'énervé souvent quand on ne sait pas.

Comme d'hab' un petit historique : Le tabac a été rapportée d'Amérique du Sud par Jean Nicot en 1560. Ses feuilles séchées ont été vite consommées à travers l'Europe et le monde entier, mâchées, prisées, puis fumées en pipes, cigares et cigarettes.

Ce que ressent le fumeur :

Le tabac fumé a un effet stimulant avec augmentation de la vigilance et de la capacité de réflexion (ouais bon.... Les fumeurs ressentent peu d'euphorie, peu de modification d'humeur (peut être un peu moins stressé) et pas d'hallucination (manquerait plus que ça !). En revanche, le manque de nicotine provoque une humeur négative (voir très négative : limite chiant !). L'effet de l'action est de courte durée (les récepteurs se désensibilisent très rapidement). L'usage prolongé de tabac entraîne une très forte dépendance et pas mal d'autres trucs provenant de ses mécanismes d'action.

La nicotine est l'alcaloïde (un composé chimique) principal contenu dans les feuilles de tabac. Il existe d'autres produits moins connus mais c'est la nicotine qui est le plus simple à expliquer : la nicotine imite l'action d'un neurotransmetteur naturel, l'acétylcholine. Elle se lie aux récepteurs nicotiniques dans le système nerveux y compris dans le cerveau. La nicotine active aussi le système neurovégétatif, c'est-à-dire le système qui fait fonctionner les fonctions vitales de l'organisme (respirer, digérer, circulation du sang...). La nicotine augmente en particulier la pression artérielle et accélère le rythme cardiaque en stimulant les glandes surrénales (libération d'hormone comme l'adrénaline). La nicotine facilite également la libération des endomorphines ce qui expliquerait en partie son action anti-douleur. Au niveau du cerveau, la nicotine stimule les récepteurs nicotiniques de différentes structures cérébrales.

L'effet antidépresseur de la nicotine se produirait en rééquilibrant la dégradation de certains neurotransmetteurs. Pas clair ? : je m'explique : notre système nerveux est constitué par un réseau de neurone, jusque là rien de nouveau !. Les neurones sont reliés et peuvent communiquer entre eux par des «bras» (ou dendrites et axones) émanant des cellules. L'interface entre deux bras se nomme une synapse. Les deux bras ne sont pas en contact et lorsque un signal arrive dans la cellule nerveuse en amont, sa transmission se fait par la libération de transmetteurs (des molécules) par l'un des bras. Ces transmetteurs vont se fixer sur des capteurs situés dans la membrane du bras de la cellule en aval. L'excitation des capteurs engendre un signal au niveau de la cellule nerveuse. La transmission du message se poursuit ainsi de cellule nerveuse en cellule nerveuse. Les neurotransmetteurs fixés sur les capteurs ne restent pas indéfiniment là : ils sont dégradés par des enzymes : c'est là où peut intervenir la nicotine (ouf on y arrive ! : j'espère que c'est compréhensible)

L'effet coupe-faim serait dû à l'action de la nicotine sur certains centres du cerveau responsables du contrôle de la faim (hypothalamus). Il pourrait aussi être dû au fait que la nicotine augmente la présence de glucose dans le sang réduisant ainsi la sensation de faim.

Comme toutes les autres substances psychoactives induisant une dépendance, la nicotine accroît la libération de dopamine (un neurotransmetteur) par certains neurones.

La nicotine n'est pas neurotoxique. Des études épidémiologiques ont montré un effet protecteur vis-à-vis de la maladie de Parkinson chez les fumeurs de tabac, mais attention ce phénomène pourrait être dû non pas à la nicotine elle-même, mais à d'autres constituants de la fumée du tabac : c'est pas une excuse pour fumer !. La toxicité du tabac s'exerce sur le système pulmonaire (bronchites chroniques, cancer du poumon) et sur le

La cigarette - 2/2

système cardio-vasculaire (infarctus du myocarde).

En France, on estime que soixante mille décès par an sont dûs au tabac. D'après l'O.M.S Il est à craindre que : « le nombre de ces décès aille en augmentant étant donné le maintien à un niveau élevé de la consommation de tabac (environ 1/3 de la population est constitué des fumeurs) et au fait que le temps d'installation des maladies est long. »

Encore un mot : le risque cardio-vasculaire disparaît rapidement après l'arrêt de la consommation, mais le risque cancérigène ne répondrait qu'à une loi de tout ou rien (mutation cancérigène ou pas).

Après ces détails techniques, on peut comprendre l'effet de dépendance de la cigarette de par ces effets sur l'individu. Mais on ne « tombe » pas dans la cigarette comme ça : que les fumeurs cherchent pourquoi ils ont commencé à fumer et ils verront que cela ne valait pas le coup vis à vis des conséquences futures.

Rq : Cet article a été réalisé par quelqu'un qui ne fume pas mais qui a de bonnes sources ;-)