

POURQUOI LES GENS CONTINUENT-ILS A FUMER ?

Drogué, burn out, toxicomane, alcoolique, « tabac-holique »

Certains diraient que « tabac-holique » est un gentil euphémisme mais ne devrait se comparer à des syndromes beaucoup plus dégradants.

Contrairement à l'idée reçue, l'addiction à la nicotine peut être tout aussi forte et mortelle que d'autres états. De fait, si vous additionnez tous les gens décédés trop jeunes à cause de toutes ces autres substances combinées, elles n'atteindrez pas le nombre de morts prématurés dus à la consommation du tabac.

Jusqu'à très récemment, l'idée que la nicotine soit une substance créant une dépendance physique, était très controversée dans la communauté médicale mondiale.

Pour qu'une drogue soit considérée addictive, elle doit remplir certains critères. Premièrement, elle doit inclure des états de manque physiques à son arrêt. Le syndrome d'abstinence de la nicotine est un fait très documenté et établi.

Deuxièmement, une tolérance à la drogue se développe en général. Augmenter sa dose devient nécessaire pour obtenir les mêmes effets.

Les fumeurs expérimentent ce phénomène puisque leur consommation de cigarettes augmente. Ce qui était probablement au début un usage occasionnel, sporadique du tabac s'est transformé en une consommation quotidienne d'un à plusieurs paquets.

Le troisième critère est qu'une substance addictive devient une totale nécessité de consommation pour son usager, amenant l'usager à avoir ce que la société considère être un comportement antisocial.

Beaucoup ont argumenté que le tabac ne remplit pas ce critère. C'est vrai, la plupart des fumeurs ne vont pas vers des comportements déviants pour maintenir leur dépendance. C'est parce que la plupart des fumeurs obtiennent très facilement le complément de cigarettes dont ils peuvent avoir besoin, pour satisfaire leur niveau d'addiction. Quand des fumeurs sont privés d'un accès facile au tabac, la situation est totalement différente.

Pendant la seconde guerre mondiale, dans les camps de concentration en Allemagne, ils sous-alimentaient les prisonniers. Ils mouraient littéralement de faim. Un usage habituel parmi les prisonniers fumeurs était d'échanger la maigre nourriture contre des cigarettes. Même aujourd'hui, dans des pays sous-développés, comme le Bangladesh, des parents avaient des enfants qui meurent de faim, échangent de la nourriture de base contre des cigarettes. Ce n'est pas un comportement normal.

Pendant les « cliniques arrêt du tabac » que j'ai mené, de nombreux patients admettent être aller fouiller les cendriers, les poubelles et si nécessaire, regarder pour un mégot dans le caniveau. Mégot qui pouvait avoir un effet salvateur de quelques bouffées alors que la personne n'a plus de tabac exceptionnellement.

Pour ces patients, il est fou de penser qu'ils ont même pu agir de façon aussi grotesque, mais beaucoup réalisent que si ils étaient fumeurs de nouveau, et se retrouvaient dans une situation similaire ils seraient probablement capable de reproduire cet fouille repoussante pour du tabac.

La nicotine est une drogue. Elle est addictive. Et si vous laissez, elle peut vous tuer. Considérez cela quand vous ressentez l'urgence d'une clope. Une bouffée de cigarette peut, et la plupart du temps renforcera votre addiction. Ne risquez pas la chance ! Et souvenez vous, il s'agit juste de **ne jamais avaler une autre bouffée de cigarette !**