

Capsule Branchés santé

27 mai 2021



En ce mois de la santé psychologique, saviez-vous que l'usage du tabac ou autre produit nicotinique apprend au cerveau à associer ces derniers à un moment de plaisir ?

En effet, même lorsque vous vivez une émotion négative, la nicotine absorbée rapidement par le cerveau, provoque la libération d'endorphines. Ce dernier reçoit alors l'information que l'émotion vécue est agréable même si ce n'est pas cas. Ce mécanisme explique la *dépendance psychologique* causée par la nicotine.

Avec la dépendance, vous pouvez avoir la fausse impression que la cigarette ou autres produits dérivés, a le bénéfice de vous détendre. La raison est fort simple, comme le corps a développé une dépendance à la nicotine, lorsque ce taux est en baisse dans l'organisme, des réactions désagréables de sevrage peuvent apparaître. Ces symptômes disparaissent presque simultanément avec la prochaine bouffée. L'impression de calme est alors ressentie, mais au fond c'est l'apaisement des symptômes de sevrage qui se produit en comblant le manque de nicotine.

Au final, on comprend que le « calme ressenti » est la réponse au « manque » occasionné par l'accoutumance à la nicotine. Tout un engrenage...

Quelle est la solution?

Lorsque vous entreprenez une démarche vers l'arrêt tabagique et que la motivation est au rendez-vous, vous gagnerez à être accompagné par un intervenant en arrêt tabagique, à recourir à l'aide pharmacologique de remplacement de la nicotine et à ne pas oublier de mettre à l'horaire des situations qui vous feront vivre bonheur et plaisir !

Je vous invite à lire les [pensées obstacles](#).

Les ressources disponibles.

- [J'arrête](#) (site québécois d'aide par téléphone et en texto)
- [Outils Santé Laurentides](#)
- [Clinique Branchés santé](#) (Consultez une inhalothérapeute de la clinique virtuelle Branchés santé pour vous offrir du soutien, conseils à la cessation tabagique et une prescription de substituts nicotiniques)

Julie Gagnon

Inhalothérapeute

Direction des services multidisciplinaires

Hôpital de Saint-Eustache