

# NICOTINE

L'usage du tabac existe depuis très longtemps, il était utilisé par les peuples autochtones d'Amérique. En 1828, la nicotine fut isolée pour la première fois de la plante. La nicotine doit son nom à Jean Nicot, qui a présenté le tabac à la Cour de France.

La combustion du tabac produit plus de 4000 produits dont le goudron et le monoxyde de carbone.

La concentration moyenne de nicotine par cigarette est de 10-15mg. Un fumeur moyen retire environ 1mg de nicotine dans environ 10 bouffées de cigarette.

La fumée secondaire tue 1100 non-fumeurs chaque année au Canada.

Au Québec 13 000 personnes tant fumeurs que non-fumeurs meurent chaque année des causes du tabac.

**Effets à court terme :** Fumeurs novices : Étourdissement léger, maux de tête, nausées, vomissements, crampes abdominales, toux, augmentation du rythme cardiaque.

Fumeurs réguliers : *Système nerveux central* :

Sentiment de bien-être, augmentation de l'éveil et des performances intellectuelles légères

Cardiovasculaire : Augmentation légère du rythme cardiaque et de la tension artérielle

Respiratoire : Stimulation de la respiration à faibles doses et dépression respiratoire à fortes doses.

Métabolique : Diminution de l'appétit et augmentation du métabolisme.

**Effets à long terme :** Maux de gorge, mauvaise haleine, essoufflement permanent, doigts et dents jaunis, peau ridée, maladie pulmonaire, cancers, perte de poids (dépendant du métabolisme de chaque personne).

Les fumeurs passifs seraient plus à risque de développer des problèmes respiratoires et des cancers.

**Dépendances :** Dépendance psychologique associé aux comportements acquis ou habitudes.

Dépendance physique élevée, les symptômes de sevrage débutent dans les 24 heures suivant l'arrêt de consommation.

Il y a environ 7% des gens qui sont capables d'arrêter tout seul et les autres ont besoin d'une aide pharmaceutique.

**À noter que dans notre société, il y a de plus en plus de non-fumeurs que de fumeurs.**