

LE TABAGISME A-T-IL UN IMPACT SUR LA SANTE MENTALE ?

Faisons le point sur l'impact de notre consommation de tabac sur notre affect, notre bien-être émotionnel, psychologique et social, notre stress, notre anxiété, nos troubles anxio-dépressifs, bref sur notre santé mentale.

► Qu'est-ce que la santé mentale ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), **la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Elle permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté¹.

La santé mentale est une composante de la santé globale de chacun d'entre nous : **il n'y a pas de santé sans santé mentale.**

► Quel est le lien entre tabagisme et santé mentale ?

Il existe des études prouvant que **fumer peut avoir un impact significatif sur la santé mentale**, voire dégrader l'état de santé mentale d'une personne.

- **La nicotine est une drogue « dure »**

La nicotine agit comme un faussaire **directement au niveau du cerveau** en activant et en imitant les récepteurs à l'acétylcholine qui interviennent dans de nombreux processus comme le contrôle des mouvements, le cycle sommeil/éveil, l'anxiété, la douleur, l'attention et la mémoire.

La nicotine agit au niveau du cerveau en particulier sur le « **centre de récompense** » qui gratifie les actions en rapport avec la survie de l'individu et de l'espèce, telles que boire, manger et se reproduire.

De ce fait, l'addiction à la nicotine s'installe rapidement, elle est très puissante et il est très difficile d'arrêter sa consommation, d'autant plus que sa consommation a débuté à un jeune âge.

- **La consommation de nicotine procure peu de plaisir**

Les fumeurs et vapoteurs dépendants à la nicotine **fument essentiellement pour éviter la sensation de manque.**

¹ <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>

L'info **TABAC** du MOIS

En effet, suite à la consommation d'une cigarette, les récepteurs à la nicotine du cerveau des fumeurs sont saturés, ce qui se traduit par une sensation de plénitude. Mais, la nicotine est vite dégradée et les récepteurs à la nicotine sont rapidement libres, ce qui se traduit par un début de syndrome de sevrage (irritation, fébrilité...) et une envie de fumer irrésistible, conduisant à fumer une nouvelle cigarette.

Au total, **les fumeurs fument principalement pour éviter cette sensation de manque et non pas pour le plaisir.**

- **Fumer favorise le stress, l'anxiété, la dépression et le suicide²**

Il est bien connu que les fumeurs sont plus stressés, anxieux et déprimés que les non-fumeurs de même sexe, âge et condition sociale, et, longtemps, il a été admis que cet état de stress, anxiété et dépression était à l'origine de la consommation de tabac.

En fait, depuis une dizaine d'années, il est scientifiquement démontré que c'est la relation inverse qui se produit, c'est-à-dire que **la consommation de tabac favorise le stress, l'anxiété et la dépression**, et que les fumeurs qui arrêtent voient leur niveau de stress, anxiété et dépression diminuer.

Ainsi, des études ont montré que, pour certains fumeurs souffrant de dépression, **l'arrêt du tabac s'accompagne d'une amélioration de leur santé mentale** identique à celle apportée par la prise d'anti-dépresseurs.

Enfin, certaines études démontrent que **la consommation de tabac favorise les conduites suicidaires**, chez les jeunes également, et qu'elle est associée aussi chez ces derniers à des symptômes dépressifs³.

- **La consommation de nicotine altère la qualité du sommeil**

Ainsi, des jeunes de 12 à 17 ans vapotant de la nicotine, avec ou sans consommation associée de tabac fumé, sont plus fréquemment atteints par **des problèmes de sommeil**, tels que difficultés d'endormissement, mauvais rêves, fatigue dans la journée, que les non-consommateurs.

Plusieurs études chez les adultes confirment chez ceux-ci l'existence de ces mêmes troubles du sommeil.

- **La consommation de nicotine chez l'enfant et l'adolescent a un impact sur le développement du cerveau et son fonctionnement**

L'initiation à la nicotine chez les enfants de 9 à 10 ans se traduit par des **performances cognitives plus faibles** (mémoire, concentration, raisonnement) et des **altérations morphologiques du cerveau** dans les régions frontales, pariétales et temporales.

Ces effets négatifs de la nicotine sur le développement du cerveau des jeunes s'observent aussi en IRM entre 16 et 22 ans avec modifications du volume des hippocampes (régions cérébrales fonctionnellement très importantes) avec **altération des performances de la mémoire.**

² Fluharty M, Taylor AE, Grabski M, Munafò MR. The Association of Cigarette Smoking With Depression and Anxiety: A Systematic Review. *Nicotine Tob Res.* 2017 Jan;19(1):3-13. doi: 10.1093/ntr/ntw140. Epub 2016 May 19. PMID: 27199385; PMCID: PMC5157710.

³ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0882596322000197>

L'info **TABAC** du MOIS

- **Nicotine et maladies psychiatriques⁴**

Certains patients souffrant de maladies psychiatriques, en particulier de schizophrénie, ont une consommation très élevée de tabac, très souvent associée à celle de cannabis.

Ce qui se traduit par des **risques cardiovasculaires, respiratoires et cancéreux très élevés^{5 6}**.

Ce type de consommation de nicotine relève d'anomalies du fonctionnement cérébral spécifiques à ces malades.

► **L'arrêt du tabac ne s'accompagne d'aucune altération de la santé mentale**

Une synthèse récente de la littérature médicale confirme que **l'arrêt du tabac n'altère pas la santé mentale**, voire possiblement, **s'accompagne d'une amélioration de celle-ci**, qu'il s'agisse de fumeurs souffrants ou non de pathologie mentale⁷.

L'arrêt du tabac permet le rétablissement de la santé mentale.

Alors, mettez toutes les chances de votre côté, arrêtez de fumer !

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de votre ville**,

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur **www.tabac-info-service.fr**

©Ville Libre Sans Tabac – Septembre 2024

⁴ Tabagisme et schizophrénie : impacts sur la maladie et son traitement, Légaré N, Drogues, santé et société, Volume 6, Issue1, 2007, p. 143–178, <https://www.erudit.org/en/journals/dss/2007-v6-n1-dss1891/016946ar/>

⁵ <http://www.irdes.fr/recherche/questions-d-economie-de-la-sante/237-personnes-suivies-pour-des-troublespsychiques-severes-une-esperancede-vie-fortement-reduite.pdf>

⁶ « Législation anti-tabac en psychiatrie : une chance pour les patients ? », Michel L., Lang J.P., L'information psychiatrique, 2009,7 Volume 85, p. 621 à 628 ou Dervaux A, Laqueille X. Tabac et schizophrénie : aspects cliniques. L'Encéphale 2008 ; 34:299-305.

⁷ Taylor G, McNeill A, Girling A, Farley A, Lindson-Hawley N, Aveyard P. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis [published correction appears in BMJ. 2014;348:g2216]. BMJ. 2014;348:g1151.