

De l'usage à la dépendance au tabac, comprendre pour mieux agir

La consommation de tabac expose à un risque de dépendance, c'est-à-dire l'impossibilité de s'abstenir de consommer le produit.

On peut évaluer cette consommation en distinguant l'usage, l'abus et la dépendance (physique et/ou psychique). Comprendre les différentes étapes de dépendance permet de situer ses consommations ou celles d'un proche afin d'agir de façon adaptée à chaque situation.

L'usage : la personne consomme de façon occasionnelle ou +/- régulièrement du tabac sans que la personne ne perçoive de conséquences sur sa santé, sa vie socio-professionnelle et/ou son environnement. Elle peut arrêter sa consommation si elle le désire.

L'abus : La personne consomme du tabac de façon répétée induisant des conséquences physiques, psychiques, affectives pour le sujet lui-même et son entourage, proche ou éloigné, sans atteindre pour autant le seuil de la dépendance.

La dépendance: Après les phases d'usage et d'abus, la personne qui persiste dans ses consommations de tabac, entre insidieusement dans la phase de dépendance.

Dans la phase de dépendance, la personne perd, de façon durable, le contrôle de son usage du tabac avec des envies intenses et irrépressibles de consommer, qui s'imposent à elles en dehors de sa volonté.

Elle perd également la gratification (le plaisir, la satisfaction) procurée par cette consommation ; la personne fume alors de plus en plus pour arriver aux mêmes effets.

*Pour vous aider à évaluer vos consommations, prenez RDV avec un professionnel!
Être accompagné, c'est 10 fois plus de chances d'y arriver !*