

Section 4.

La difficulté de cesser l'habitude à la nicotine



**Une seule
fois...**

« Une seule fois », vous vous dites, « je vais vapoter seulement une fois ». « C'est quoi le dommage si j'essaye seulement une fois? » Ce n'est pas comme si je vais créer une dépendance. »

Les jeunes qui utilisent des vapes contenant de la nicotine peuvent développer une dépendance. Le plus qu'une personne vapote, le plus son cerveau et son corps s'habituent à la nicotine, ce qui rend l'arrêt plus difficile.

La nicotine est la substance chimique présente dans les produits de tabac qui crée la forte dépendance. C'est une substance extrêmement addictive, même après seulement quelques essais, particulièrement pour les cerveaux des jeunes en développement. Elle crée une dépendance aussi forte que l'héroïne et la cocaïne.

Lorsque vous introduisez progressivement la nicotine dans votre corps, vous commencez un besoin physiologique. Le vapotage, le tabagisme et autres produits du tabac qui contiennent la nicotine comme; les cigares, les pipes, le tabac à mâcher et le tabac à priser, peuvent provoquer une dépendance à la nicotine.

La nicotine dans votre corps

La nicotine se trouve naturellement dans les feuilles de la plante de tabac et se retrouve également dans les produits de tabac tels que les e-liquides et les cigarettes. Lorsque vous fumez, la nicotine est absorbée par les poumons et se déplace ensuite dans votre circulation sanguine, votre cerveau et autres organes du corps.

Lorsque vous inhalez une bouffée de cigarette, la nicotine parvient au cerveau en moins de dix secondes. Lorsque vous commencez à vapoter ou fumer :

- vous pouvez tousser, se sentir étourdi et avoir la gorge sèche ou irritée.
- vous pouvez également ressentir la nausée, la faiblesse, des crampes d'estomac, des maux de tête et avoir un haut-le-cœur.
- une augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.
- la constriction des vaisseaux sanguins, provoquant les mains et les pieds à se sentir froids.
- des ondes cérébrales modifiées et des muscles qui se détendent.

Comment le corps devient dépendant à la nicotine

La nicotine peut créer un sentiment positif et énergisé, temporairement. Aussi, elle libère des substances chimiques naturelles dans votre cerveau, lesquelles vous rendent plus alerte et plus calme. Au fil du temps, votre corps développe une tolérance aux certains effets de la nicotine et vous êtes obligés à continuer de fumer ou vapoter afin de prolonger ces effets.

Section 4. La difficulté de cesser l'habitude à la nicotine

Sevrage

Quand vous êtes sans nicotine pour plus de quelques heures, vous pouvez ressentir des symptômes de sevrage. Il est important de connaître que les symptômes sont temporaires et sont souvent des signes que votre corps se guérit.

Les symptômes de sevrage peuvent être difficiles à gérer. De nombreux fumeurs et personnes qui vapotent ne parviennent pas à cesser lors de leur premier essai, car ils ne sont pas préparés. Si vous savez ce qui vous attend, vous pouvez réfléchir aux méthodes pour gérer les symptômes.

La plupart des symptômes de sevrage se manifestent durant la première semaine. Les symptômes disparaissent après deux à quatre semaines.

Les symptômes de sevrage peuvent inclure :

- l'étourdissement et les tremblements
- des maux de tête
- l'anxiété et l'irritabilité
- la nervosité et l'agitation
- la difficulté à se concentrer et à dormir
- une augmentation d'appétit
- une dépression légère ou des sentiments tristes
- des tentations de fumer ou vapoter

Les effets secondaires, tels que la fatigue et la toux, démontrent que votre corps est dans une phase de réparation et de guérison

Vous pourriez avoir l'envie de fumer des cigarettes ou de vapoter pour des mois, même lorsque les autres symptômes de sevrage disparaissent. Le désir de vapoter ou de fumer peut être particulièrement puissant lorsque vous souffrez du stress, bien que quelques personnes ont l'envie de fumer ou de vapoter lorsqu'ils sont entre amis ou quand ils s'ennuient.

Accoutumance et dépendance

L'apparition d'une tolérance et de symptômes de sevrage est le signe que ton corps est accoutumé à la nicotine. Il ne faut pas mélanger « accoutumance » et « dépendance ». La dépendance, c'est quand tu perds le contrôle de tes envies de fumer ou de vapoter, même si tu sais que c'est mauvais pour toi et que tu veux arrêter.