

LE TABAC

MODÈLE DE L'ÉPIGÉNÉTIQUE DANS LES ADDICTIONS



Le tabac a des effets psychiques modestes, des inconvénients majeurs. Pour la plupart des fumeurs il est difficile de cesser de fumer. Ces contradictions ont des explications. Le tabac possède plusieurs facettes addictives.

Ces facettes sont réunies par un élément chimique aux effets subtils et puissants : LA NICOTINE !

Trois facettes de l'addiction au tabac :

1 La nicotine prend la place de l'acétylcholine

Avant de rencontrer le tabac, le corps ne connaît pas la nicotine. La nicotine est d'abord toxique. La tolérance, puis l'accoutumance à la nicotine est rapide. Pour l'organisme, la nicotine apparaît plus efficace et plus économique que l'acétylcholine. La dépendance se met en place, la nicotine remplace l'acétylcholine. L'addiction est en place. Le manque de nicotine devient un manque d'acétylcholine. Ce manque est vécu comme un panne vitale. Pour ne jamais faire cette expérience, les fonctions biologiques organisent efficacement la recherche et la consommation du tabac. La dépendance est forte, connaître son mécanisme permet de la démonter en douceur.

2 L'acétylcholine neuromédiateur essentiel

L'acétylcholine est un messager chimique. Le neuromédiateur qui assure la transmission des informations entre les neurones, entre les capteurs et les récepteurs. Le corps perçoit et agit, un grand nombre d'informations circulent, l'acétylcholine est présente à toutes les étapes.

L'acétylcholine concerne les activités « conscientes » se lever pour boire un verre d'eau, et les activités « non-conscientes », les mouvements du souffle, du cœur ou du système digestif. L'acétylcholine intervient dans les perceptions du corps et du monde, du plaisir ou du déplaisir. L'acétylcholine gère les mémoires et les idées. L'acétylcholine agit dans des milliers d'informations et d'actions vitales à chaque instant.

3 L'épigénétique dans l'addiction à la nicotine

Les récepteurs de l'acétylcholine au contact avec la nicotine deviennent récepteurs nicotiniques (de l'acétylcholine). Cette adaptation est épigénétique. Les gènes modifient leur expression. Cette adaptation est rapide. Quelques cigarettes suffisent, l'inverse est lent, une dizaine d'années est nécessaire, et suffisante, pour que la dépendance s'efface.

