



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Cesser de fumer : un défi qu'il est possible de relever

Des études récentes montrent que l'addiction au tabac est un phénomène très complexe qui peut même, dans certains cas, dépendre de facteurs génétiques. Pour la 12^e année consécutive, le défi J'arrête, j'y gagne ! propose aux fumeurs diverses stratégies pour les aider à ne pas fumer. Une telle approche positive et motivante est importante, car c'est une dépendance sérieuse.

UNE DROGUE MORTELLE

Le tabagisme compte pour 90 % de la mortalité liée au cancer du poumon et est directement responsable de 5 millions de morts dans le monde chaque année. Face à de telles statistiques, plusieurs personnes se demandent souvent : mais qu'est-ce qui peut bien pousser ces gens à continuer de fumer ?

En pratique, il s'agit d'une question à laquelle même les fumeurs ont souvent beaucoup de difficulté à répondre. En effet, on ne peut considérer le tabagisme simplement comme une mauvaise habitude qu'on peut modifier du jour au lendemain : il s'agit surtout du résultat d'une très forte dépendance des fumeurs aux effets de la nicotine, un alcaloïde très puissant présent en quantité élevée dans les feuilles de tabac (jusqu'à 5 % du poids des feuilles).

Lors de l'inhalation, la nicotine est absorbée par le sang circulant dans les poumons et atteint rapidement le cerveau (entre 7 à 15 secondes)

Le tabagisme est responsable de 5 millions de morts dans le monde chaque année

où elle se lie à des récepteurs (appelés récepteurs nicotiques de l'acétylcholine ou nAChRs). Cette liaison déclenche alors la relâche d'une panoplie de substances comme la dopamine et les endorphines qui activent certaines zones du cerveau qui sont impliquées dans la sensation de plaisir,

une sorte de « récompense » qui encourage la répétition du geste. En conséquence, même si les fumeurs sont tout à fait conscients des effets nocifs du tabac, ils deviennent avec le temps absolument « accrochés » à cette drogue et éprouvent énormément de difficulté à cesser de fumer.

DES GÈNES DE FUMEUR

Des études récentes indiquent qu'en plus des effets addictifs de la nicotine, des différences interindividuelles dans la structure des récepteurs à cette drogue pourraient également jouer un rôle important dans la dépendance au tabac.

Ainsi, il a été récemment démontré que certains gènes servant à fabriquer les récepteurs ciblés par la nicotine contiennent des mutations qui prédisposent les personnes à devenir très dépendantes de cette drogue et augmentent du même coup le risque de mourir prématurément d'un cancer du poumon⁽¹⁾. Des travaux récents suggèrent que cette augmentation du po-



■ Cesser de fumer aura des répercussions positives sur votre santé et votre vie.

tentiel addictif est due à une perturbation d'un mécanisme de contrôle interne normalement impliqué dans la réponse à la drogue⁽²⁾. En conditions normales, la présence d'une trop grande quantité de nicotine est interprétée par ces récepteurs comme un danger, ce qui provoque une réduction de la consommation de la drogue. Par contre, chez les personnes dont les récepteurs sont altérés, ce mécanisme est dysfonctionnel de sorte que ces personnes peuvent consommer de plus grandes quantités, sans ressentir le besoin d'arrêter. Il va sans dire que ces fumeurs sont beaucoup plus vulnérables aux effets addictifs du tabac !

UTILISER L'AIDE DISPONIBLE

Ces découvertes améliorent notre compréhension des phénomènes impliqués dans la dépendance au tabac et il est légitime de penser qu'elles permettront éventuellement de développer des médicaments capables de cibler ces processus et ainsi d'aider les fumeurs à réduire leur dépen-

dance à la nicotine. En attendant, il existe néanmoins plusieurs outils capables d'aider les fumeurs qui désirent éliminer les substituts de nicotine et autres médicaments, groupes d'entraide ou sites web dédiés à la lutte au tabagisme. La motivation pour les fumeurs qui entreprennent un programme de sevrage est très importante, car il peut être difficile de réussir. Cesser de fumer n'est pas seulement un moyen de mettre un terme à une mauvaise (et coûteuse) addiction, mais surtout, l'action qui aura le plus de répercussions positives sur votre santé et votre vie en général.

(1) Hung RJ et al. *A susceptibility locus for lung cancer maps to nicotinic acetylcholine receptor subunit genes on 15q25*. Nature 2008 ; 452 : 633-637.

(2) Fowler CD et al. *Habenular 5 nicotinic receptor subunit signalling controls nicotine intake*.

■ Nature, publié en ligne le 30 janvier 2011.

■ Les fumeurs peuvent s'inscrire au Défi J'arrête, j'y gagne ! jusqu'au 1^{er} mars en visitant le <http://www.defitabac.qc.ca>

RECETTE ANTICANCER

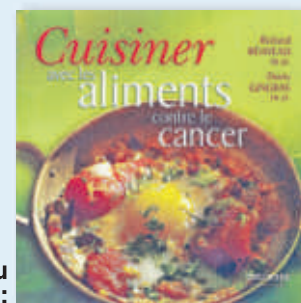
ÉPINARDS À LA CHINOISE

| | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| 1 kg (2 lb) | d'épinards frais, lavés et équeutés |
| 3 c. à s. | d'huile d'olive |
| 2 | oignons moyens, en tranches |
| 1 gousse | d'ail écrasée |
| 1 c. à s. | de fécule de maïs |
| 4 c. à c. | (4 c. à thé) de sauce soja |
| Sel et poivre du moulin | |

1. Saler les épinards. Cuire à feu vif de 1 à 3 min dans une poêle sans ajouter d'eau.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à fond épais. Faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen de 6 à 7 min, jusqu'à ce que les oignons soient tendres et translucides.
3. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans la sauce soja. Verser sur les oignons et remuer. Cuire à feu doux de 1 à 2 min, jusqu'à épaississement. Saler et poivrer au goût.
4. Égoutter les épinards et bien mélanger avec la sauce.

6 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES
DIFFICULTÉ : MOYEN

JEAN VACHON, CHEF ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :