

POURQUOI FUMER, LOIN DE « DESTRESSER » ET DE DETENDRE, ACCROIT L'ANXIÉTÉ ? ¹

Beaucoup de fumeurs affirment que la cigarette les « calme » ou les aide à mieux gérer le stress. Cette impression est réelle... mais trompeuse.

C'est très exactement l'inverse qui se produit. La nicotine, chaque fois qu'elle est consommée, produit de l'anxiété, cette même anxiété que le fumeur croit précisément combattre en fumant, se laissant ainsi prendre au piège d'un cercle vicieux qui fait que, plus il fume, plus son niveau moyen d'anxiété monte, plus il éprouve le besoin de fumer, etc.

En réalité, la cigarette ne réduit pas le stress, elle soulage surtout le manque de nicotine. Manque de nicotine ressenti comme un stress qu'elle a elle-même provoqué.

Autrement dit, elle éteint momentanément un malaise qu'elle a contribué à créer.

► Le faux effet relaxant de la cigarette

Quand une personne fume, **la nicotine atteint le cerveau en quelques secondes**. Elle stimule alors la **libération de dopamine**, un neurotransmetteur lié au **plaisir** et à la **récompense**.

Cela procure une sensation brève de soulagement ou de satisfaction.

Mais cet effet chute rapidement. En quelques dizaines de minutes, le taux de nicotine baisse et le cerveau réclame une nouvelle dose.

Ce manque provoque alors

- Nervosité
- Irritabilité
- Agitation
- Difficulté de concentration
- Tension intérieure

Ces symptômes ressemblent précisément à de l'anxiété.

Quand le fumeur rallume une cigarette, il fait disparaître ce malaise... ce qui lui donne l'impression qu'elle l'apaise.

¹ <https://cnct.fr/topic/la-cigarette-permet-elle-de-se-detendre/>

L'info **TABAC** du MOIS

En réalité, il revient simplement à son niveau normal de fonctionnement, perturbé par la dépendance elle-même, induite par la **nicotine, une drogue dont la dépendance est supérieure à celle de l'héroïne**.

L'idée que « fumer détend » repose en fait sur une confusion psychologique.

► **Fumer maintient le corps sous tension²**

La nicotine n'est pas une substance relaxante, **c'est un stimulant**.

Elle active le système nerveux sympathique et provoque

- Une augmentation du rythme cardiaque
- Une élévation de la tension artérielle
- Une libération d'adrénaline
- Une hypervigilance physiologique

Le corps se met alors en alerte pour faire face à un danger. Quand cet état se répète plusieurs fois par jour, il maintient une tension permanente qui peut **favoriser l'anxiété chronique**.

Chez certaines personnes vulnérables, cela peut favoriser ³

- Dépression
- Crises d'angoisse
- Troubles paniques
- Anxiété généralisée
- Majoration des symptômes anxieux existants

► **Les études montrent que l'arrêt réduit l'anxiété ⁴**

Contrairement à une idée reçue, **arrêter de fumer n'augmente pas durablement le stress**.

Oui, les premiers jours peuvent être inconfortables à cause du sevrage. Mais une fois cette phase passée, les recherches montrent généralement une **diminution significative de l'anxiété**.

De nombreux ex-fumeurs rapportent une sensation durable de

- Calme plus stable
- Meilleure maîtrise émotionnelle
- Moindre irritabilité
- Disparition de l'obsession liée à la prochaine cigarette

En supprimant les montagnes russes chimiques provoquées par la nicotine, le cerveau retrouve progressivement un équilibre plus serein.

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 Morissette SB, Tull MT, Gulliver SB, Kamholz BW, Zimering RT. Anxiety, anxiety disorders, tobacco use, and nicotine: a critical review of interrelationships. *Psychol Bull.* 2007 Mar;133(2):245-72. doi: 10.1037/0033-2909.133.2.245. PMID: 17338599.

⁴ West R, Hajek P. What happens to anxiety levels on giving up smoking? *Am J Psychiatry.* 1997 Nov;154(11):1589-92. doi: 10.1176/ajp.154.11.1589. PMID: 9356569.

L'info **TABAC** du MOIS

► En résumé

La majorité des fumeurs ne fume pas parce qu'ils sont stressés, mais sont stressés parce qu'ils fument. ⁵

La cigarette ne traite pas l'anxiété, **elle l'alimente en créant un besoin permanent de nicotine.**

Ce qui ressemble à une détente est le plus souvent la simple disparition provisoire des symptômes de manque.

À long terme, **fumer entretient une instabilité biologique et psychologique** qui augmente le niveau global d'anxiété.

Cesser de fumer, après une phase transitoire de sevrage, est au contraire l'une des mesures les plus efficaces pour retrouver un apaisement plus authentique et durable.

Les traitements nicotiniques de substitution permettent d'apaiser le manque physique de nicotine grâce à une admission contrôlée, moins rapide et sans danger.

**En arrêtant de fumer,
vous ne renoncez pas à vous détendre,
vous cessez enfin de fabriquer votre propre stress !**

Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, **faites-vous aider par un professionnel de santé de Joinville** et par les professionnels des centres ci-dessous :

- **Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC),**
aide aux jeunes et à leur entourage : 03 25 56 25 90
- **CSAPA** – Permanence de Joinville, accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : 03 25 56 25 90
- **Liste des professionnels de santé** de la ville de Joinville, [cliquez ici](#)

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur <https://www.tabac-info-service.fr>

©Ville Libre Sans Tabac – Juillet 2026

⁵ <https://cnct.fr/topic/la-cigarette-permet-elle-de-se-detendre/>