



# La relation tabac/sucre, un couple infernal dans l'arrêt du tabac

## Webinaire régional (2/10)



MOIS  
SANS  
TABAC

**Vendredi 29 septembre 2023, de 10h à 12h**

### Intervenante

**Maryse THELLIEZ**

Infirmière tabacologue

Formatrice - Hauts-de-France Addictions

Du sucre, il y en a aussi dans les cigarettes ! Les fabricants de cigarettes ajoutent, en effet, souvent du sucre aux mélanges de tabac pour améliorer la saveur et la texture de la fumée, masquer l'amertume du tabac et rendre la cigarette plus agréable à fumer et donc plus addictive, en particulier pour les débutants. Ce sucre, présent dans les cigarettes, peut ainsi jouer un rôle important dans la dépendance au tabac.

Par ailleurs, la combustion du sucre présent dans la composition des cigarettes produit des composés appelés acétaldéhydes. Ces derniers peuvent stimuler la libération de dopamine dans le cerveau, un neurotransmetteur impliqué dans les sensations de plaisir et de récompense, ce qui participe à renforcer la dépendance et pousse à continuer de fumer.

De plus, l'addiction au sucre peut remplacer celle au tabac après l'arrêt de la cigarette.

Les bénéfices sur la santé de l'arrêt du tabac et de la limitation du sucre sont nombreux : réduction des risques de maladies cardiovasculaires, amélioration de la santé pulmonaire, maintien du poids, amélioration de la santé dentaire, réduction de risques de cancer...

### Publics

Professionnels de santé, du champ éducatif, sanitaire, social, médico-social, de l'animation avec des jeunes, des femmes, des publics spécifiques, préventologues.

### Objectifs du webinaire

- Repérer que le sucre et la nicotine sont deux substances addictives, pouvant entraîner entre eux une co-addiction
- Réaliser que le sucre renforce les effets positifs de la nicotine sur le cerveau et le comportement
- Comprendre les bénéfices de l'arrêt du tabac et la limitation du sucre
- Penser les stratégies efficaces de sevrage tabagique.



Pour vous inscrire :

[cliquez ici](#)

Pour toute question :

[moissanstabac.hdf@hautsdefrance-addictions.org](mailto:moissanstabac.hdf@hautsdefrance-addictions.org)  
[www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr](http://www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr)



Piloté par



Soutenu par

