



Conduites addictives

A savoir

L'addiction est une relation de dépendance plus ou moins aliénante pour l'individu à l'égard :

- D'un produit : drogue, tabac, alcool, médicaments...
- D'une pratique : jeu, achat, Internet...

La dépendance

Brutale ou progressive selon les produits, la dépendance est installée quand on ne peut plus se passer de consommer, sous peine de souffrances physiques et/ou psychiques.

La dépendance est également caractérisée par le fait de poursuivre la consommation de la substance tout en étant conscient des conséquences négatives que celle-ci entraîne dans sa vie privée ou professionnelle.

Il existe deux formes de dépendance, associées ou non, qui se caractérisent par des symptômes généraux :

- L'impossibilité de résister au besoin de consommer
- L'accroissement d'une tension interne, d'une anxiété avant la consommation habituelle
- Le soulagement ressenti lors de la consommation
- Le sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation.

Les deux formes de dépendance sont :

La dépendance psychique

La privation d'un produit entraîne une sensation de malaise, d'angoisse, allant parfois jusqu'à la dépression. Une fois qu'elle a cessé de consommer, la personne peut mettre du temps à s'adapter à cette vie sans le produit. Cet arrêt bouleverse ses habitudes, laisse un vide et permet la réapparition d'un mal-être que la consommation visait à supprimer. Cela explique la survenue possible de rechutes; elles font partie du lent processus qui, à terme, peut permettre d'envisager la vie sans consommation problématique.

La dépendance physique

Certains produits entraînent une dépendance physique : l'organisme réclame le produit à travers des symptômes physiques qui traduisent un état de manque

La privation de certains produits tels que les opiacés, le tabac, l'alcool et certains médicaments psychotropes engendre des malaises physiques qui varient selon le produit : douleurs avec les opiacés, tremblements majeurs avec l'alcool, convulsions avec les barbituriques et les benzodiazépines.

L'arrêt progressif permet d'éviter ces troubles. Ces symptômes peuvent être accompagnés de troubles du comportement (anxiété, irascibilité, angoisse, agitation...).

Substance psycho active

C'est une substance qui modifie l'activité mentale, les sensations, le comportement. Son usage expose à des risques et à des dangers pour la santé et peut entraîner des conséquences pour la vie quotidienne ainsi qu'une dépendance.

Elle provoque des effets sur le corps variables selon ses propriétés, ses effets et sa nocivité.

Il existe plusieurs substances psycho actives parmi lesquelles :

L' alcool

L'alcool est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre ou par distillation et entre dans la composition des boissons alcooliques : vin, cidre, bière, rhum et alcools distillés, vodka et whisky.

Effets et risques

L'alcool n'est pas digéré : il passe directement du tube digestif aux vaisseaux sanguins. En quelques minutes, le sang le transporte dans toutes les parties de l'organisme.

Il provoque un état d'ivresse et peut entraîner des troubles digestifs, des nausées...

Boire une grande quantité d'alcool en peu de temps provoque une montée importante du taux d'alcoolémie et peut provoquer un coma.... Seul le temps permet de le faire baisser. Il faut une heure en moyenne par verre absorbé. Si on boit sans manger, l'alcool passe plus rapidement dans le sang et ses effets sont plus importants.

La consommation d'alcool peut exposer à des risques majeurs :

- Diminution de la vigilance, souvent responsable d'accidents de la circulation, d'accidents du travail
- Perte de contrôle de soi qui peut conduire à des comportements de violence, à des passages à l'acte, agressions sexuelles, suicide, homicide
- Exposition à des agressions en raison d'une attitude parfois provocatrice ou du fait que la personne en état d'ébriété n'est plus capable de se défendre.

Coma Éthylique

Le coma éthylique est plutôt l'apanage des jeunes et des fêtards, bien qu'il puisse également se manifester chez les personnes alcoolo-dépendantes. Dans tous les cas, il survient lorsqu'il y a eu une ingestion massive d'alcool en peu de temps.

La victime du coma éthylique ne le voit généralement pas arriver. Les verres s'enchaînent, la sensation d'ivresse survient et bientôt, on ne maîtrise plus grand-chose : perte du contrôle des mouvements, de la parole. Puis des vomissements peuvent survenir et enfin un endormissement. C'est parfois au moment de cet endormissement que le coma survient.

Les risques à plus long terme

La consommation régulière d'alcool au-delà des seuils de 2 à 3 verres par jour augmente :

- le risque de cancers (notamment de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, entre autres).
- le risque de nombreuses autres pathologies : maladies du foie (cirrhose) et du pancréas, troubles cardiovasculaires, hypertension artérielle, maladies du système nerveux et troubles psychiques (anxiété, dépression, troubles du comportement).

L'alcool et la loi

Il est interdit de conduire un véhicule avec un taux d'alcoolémie supérieur à 0,5 grammes par litre de sang.

Il est interdit de vendre des boissons alcoolisées aux mineurs. L'offre de boissons à titre gratuit à des mineurs est également interdite dans les débits de boissons, commerces ou lieux publics.

Le tabac

Le tabac est une plante cultivée dans le monde entier. Après séchage, les feuilles sont mises à fermenter pour obtenir un goût spécifique.

Effets et risques

Le tabac contient de la nicotine, qui possède un effet "éveillant", anxiolytique et coupe-faim.

Les produits du tabac (cigarettes, tabac à rouler, etc.) sont composés d'additifs (humectants, goût, saveur).

La combustion de ces produits crée de nouveaux composants (monoxyde de carbone, goudrons...) nocifs pour la santé.

L'ensemble de ces composants agit en particulier sur :

- **La fonction cardiovasculaire** : le tabac augmente la pression artérielle, accélère le rythme cardiaque et détériore les artères. Les risques coronariens et les décès par infarctus du myocarde sont deux fois plus élevés chez les fumeurs. Ces risques vasculaires touchent aussi les artères du cerveau et des membres inférieurs.

- **La fonction respiratoire** : les fumeurs s'exposent à des troubles au niveau de tout l'appareil respiratoire, notamment au risque de bronchite chronique et au risque de cancer du poumon.

- **La fonction digestive** : la nicotine augmente la sécrétion des acides gastriques et agit sur le système nerveux central.

Le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles. Il est responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'exercice.

Le tabac et la loi

Il est interdit de vendre ou d'offrir, dans les débits de tabac, les commerces et les lieux publics, des produits du tabac ou leurs ingrédients, y compris le papier et le filtre, à des personnes de moins de 18 ans.

Il est interdit de fumer dans tous les lieux publics et dans l'enceinte des établissements scolaires, y compris les cours de récréation.

Le cannabis

Le cannabis ou chanvre indien est une plante. Le principe actif du cannabis responsable des effets psycho actifs est le THC (tétrahydrocannabinol), inscrit sur la liste des stupéfiants.

Sa concentration est très variable selon les préparations et la provenance du produit. Le cannabis peut être sous différentes formes : herbes, résine, huile.

Effets et risques

Les consommateurs recherchent un état de détente, de bien-être et une modification des perceptions (par exemple, sensation de mieux entendre la musique). Mais les effets recherchés ne sont pas toujours obtenus.

Les effets de la consommation de cannabis sont variables :

- Légère euphorie accompagnée d'un sentiment d'apaisement
- Légère somnolence.

Mais elle peut entraîner aussi parfois un malaise, une intoxication aiguë ("bad trip") qui peut se traduire par :

- Des tremblements
- Des vomissements
- Une impression de confusion, d'étouffement
- Une angoisse très forte

Le cannabis diminue les capacités de mémoire immédiate et de concentration chez les consommateurs, tant qu'ils sont sous l'effet du cannabis. La perception visuelle, la vigilance et les réflexes sont également modifiés. Ces effets peuvent être dangereux si l'on conduit une voiture ou si l'on utilise des machines (machines-outils par exemple).

Selon la personne, la quantité consommée et la composition du produit, le cannabis peut avoir des effets physiques comme :

- Un gonflement des vaisseaux sanguins (yeux rouges)
- Une augmentation de l'appétit (fringales)
- Une augmentation du rythme du pouls (palpitations)
- Une diminution de la sécrétion salivaire (bouche sèche)
- Parfois une sensation de nausée
- Une crise de paranoïa

Les effets d'une consommation régulière

Certains effets sont loin d'être anodins et révèlent un usage problématique, donc nocif :

- Difficultés de concentration, difficultés scolaires
- Préoccupations centrées sur l'obtention et la consommation du produit, isolement social et perte de motivation ;
- Risques pour l'utilisateur et son entourage, liés aux contacts avec des circuits illicites pour se procurer le produit
- Chez certaines personnes vulnérables, le cannabis peut engendrer ou aggraver un certain nombre de troubles psychiques comme l'anxiété, la panique et favoriser la dépression.

Il existe également un réel risque respiratoire : la fumée du cannabis contient des substances cancérigènes comme celle du tabac, elle est donc toxique pour le système respiratoire.

L'association du tabac et du cannabis entraîne des cancers du poumon plus précoces que le tabac seul. Les risques respiratoires sont

amplifiés dans certaines conditions d'inhalation (pipes à eau, "douilles").

Le cannabis et la loi

Le cannabis est un stupéfiant dont l'usage, la culture, la vente ou la simple détention (le seul fait d'en avoir sur soi ou chez soi) sont formellement interdits. Cette interdiction concerne toute la plante, mâle ou femelle, les graines, le pollen, l'herbe, le haschich, l'huile, quelles que soient les quantités. L'usage de cannabis est une infraction dont la peine peut aller jusqu'à un an d'emprisonnement et 3750€ d'amende. La culture est considérée comme un acte de trafic grave dont la peine peut aller jusqu'à vingt ans de réclusion et 7 500 000€ d'amende quelle que soit la quantité.

Autres substances psycho actives

Les médicaments :

Les médicaments font partie des substances psycho actives plus communément appelés médicaments psychotropes.

Un médicament psychotrope est prescrit par un médecin. Après examen, celui-ci établit un diagnostic et, s'il l'estime nécessaire, détermine le traitement adapté à l'état de santé du patient

Les effets des médicaments psychotropes diffèrent selon leur composition chimique, les doses administrées et la sensibilité individuelle du patient.

Les effets d'un médicament psychotrope diffèrent selon la catégorie à laquelle il appartient :

- Les tranquillisants ou anxiolytiques
- Les somnifères ou hypnotiques
- Les neuroleptiques ou antipsychotiques
- Les antidépresseurs.

Ecstasy et Amphétamines

Ce sont des produits de synthèse recherchés pour leurs effets stimulants, particulièrement dans les milieux festifs. Les risques liés à leur consommation sont importants

GBL/GHB

C'est un liquide toxique, à vocation industrielle, très acide, qui est utilisé tel quel ou mélangé à d'autres produits chimiques (solvants, décapants, etc...). Cette association de la GBL avec d'autres molécules chimiques majore les risques de toxicité initiaux.

Adresses

Consultations spécialisées confidentielles et gratuites pour les jeunes consommateurs de substances psycho actives

Sequana Jeunes

9, Rue Beauséjour
92500 Rueil Malmaison - ☎ 01.47.14.09.62
www.sequana.online.fr

Le Trait d'union

154, Rue du Vieux Pont de Sèvres
92100 Boulogne Billancourt - ☎ 01.41.41.98.01
www.oppelia.fr

A Suresnes

Centre Médical Municipal Raymond Burgos Consultation de médecine de l'adolescent

Si vous avez entre 11 et 19 ans, pour tout problème de santé ou de mal être, un médecin spécialisé est à votre disposition (sur rendez-vous), tous les mercredis de 16h30 à 18h30.
12, Rue Carnot
☎ : 01.41.18.15.50

Service Addictologie Hôpital FOCH

40, Rue Worth
☎ 08.26.20.72.20
☎ 01 46 25 25 25 (pour prendre rendez-vous)

Suresnes Information Jeunesse
3 lieux pour s'informer, se documenter
www.sij.asso.fr

BIJ de la Passerelle

Passerelle des Arts
Avenue du Général de Gaulle
☎ 01.47.72.35.73

PIJ Payret Dortail

13, rue M. Payret Dortail
☎ 01.45.06.41.38

PIJ Caron Jaurès

27 ter, rue Albert Caron
☎ 01.47.72.28.07

Conduites Addictives Infos +

www.mildt.gouv.fr

Site Internet de la Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie.

www.drogues-info-service.fr

Site Internet de drogues info service, information sur les drogues.

www.inpes.sante.fr

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Espaces thématiques, infos sur les drogues, l'alcool...

Fil Santé Jeunes

3224 / 0800 235 236 (appel gratuit) ou depuis un portable au 01 44 93 30 74 (Coût d'une communication ordinaire)

Drogues Info Service

0800 23 13 13 (Appel gratuit)

Ecoute Alcool

0811 91 30 30 (Coût d'un appel local)

Ecoute Cannabis

0811 91 20 20 (Coût d'un appel local)

Fonds doc

Fiche actuel du CIDJ

5.421 : Les addictions : prévenir et s'en sortir

Livres et brochures INPES

- Alcool, Cannabis, Tabac



Mêmes doses d'alcool !