ADMJSP

ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE-MÉTROPOLITAINE DES JEUNES SAPEURS-POMPIERS

UV J.S.P. 2 **Module : SC**

Prévention des addictions

SERVICE DÉPARTEMENTAL-MÉTROPOLITAIN D'INCENDIE ET DE SECOURS

I. DEFINITION D'UNE ADDICTION :

L'addiction est définie comme une conduite qui repose sur une envie répétée et irrépressible malgré la motivation et les efforts du sujet pour s'y soustraire.

Lorsqu'on parle d'addictions, les trois premières citées sont souvent :

- ✓ Les toximanies,
- ✓ L'alcoolisme,
- ✓ Le tabagisme.

Mais nous pouvons aussi citer les addictions :

- ✓ Médicamenteuses,

- ✓ Comportementales : le jeu pathologique, les achats compulsifs, la cyberdépendance, le sport extrême ou intensif, certains troubles du comportement alimentaires, les dépendances sexuelles affectives ou sectaires.

II. FACTEURS MIS EN CAUSE :

Les facteurs pouvant mener à un comportement addictif sont très variable selon les individus et peuvent résulter d'une conjonction de différents déterminants :

- ✓ Psychologiques : l'attrait pour l'inconnu, la recherche de plaisir ou de bien-être, le désir d'enrichir son expérience, le besoin de faire face à des situations difficiles, etc.

- ✓ Sociaux : environnement privé ou professionnel, etc.

- ✓ Biologiques : fonctionnement du système récompense (voir annexe) au niveau cérébral.

Ces comportements peuvent toucher toutes les catégories d'âge et de classes sociales. Les répercussions psychiques, physiques, familiales, sociales, scolaires, professionnelles et financières peuvent être importantes.

Tout le monde peut un jour ou l'autre avoir un comportement excessif envers un produit ou une pratique.

III. DE L'USAGE A LA DEPENDANCE :

D'une simple curiosité à la recherche de plaisir ou au besoin de diminuer des tensions, la rencontre entre un individu et un produit ou un comportement, à un instant particulier de sa vie, ou pour faire "comme les autres", pour être accepter au sein d'un groupe, peut l'entraîner dans un engrenage le rendant "esclave".

Il est quelquefois difficile d'évaluer les limites entre le normal et le pathologique.

Usage : comportement ou consommation ponctuel ou régulier, pouvant ou non, occasionner des risques pour la santé.

Abus (ou usage nocif) : comportement ou consommation excessif pouvant occasionner des complications physiques ou psychiques.

Un comportement excessif n'est pas forcément synonyme de dépendance, tout individu est régi par le principe de plaisir et peut entretenir un rapport démesuré à un objet (jeux, alimentation, télévision, etc.). Cet usage excessif peut cependant avoir des conséquences négatives sur l'individu, au niveau psychologique, relationnel, social et même physique.

Dépendance : comportement ou consommation répétés occasionnant une difficulté à se contrôler et une poursuite du comportement ou de la consommation malgré la connaissance des effets nocifs sur la santé.

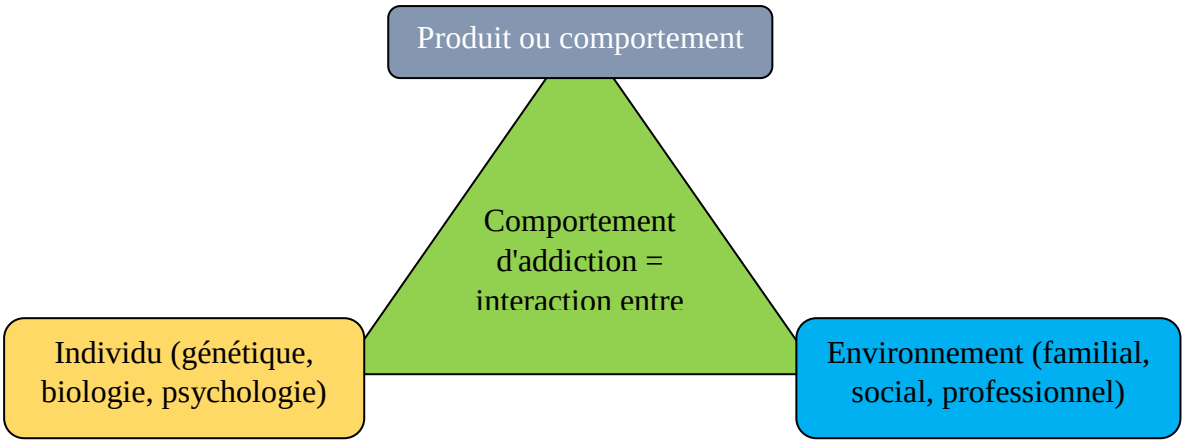
Dans une situation de dépendance à un comportement ou un produit, l'individu crée un nouvel équilibre personnel en intégrant l'objet dans sa vie même si cela se fait au détriment d'autres activités et met sa vie en danger sa vie sociale ou affective.

Deux types de dépendances sont distingués :

- ✓ Dépendance physique : elle est spécifique à la consommation de substances.
- ✓ Dépendance psychique : elle est commune à l'ensemble des addictions avec ou sans produit. Elle se subdivise en deux sous-groupes :

    - ➔ La dépendance psychologique : désir insistant et persistant de consommer.
    - ➔ La dépendance comportementale : correspond à des stimulations générées par les habitudes ou l'environnement.

Ces critères d'addictions montrent bien que ce n'est pas le produit qui définit l'addiction mais le rapport qu'entretient la personne avec ce produit dans un contexte socio-environnemental.



Dans ce document nous ne traiterons que :

- ✓ Les toximanies,
- ✓ L'alcoolisme,
- ✓ Le tabagisme.

IV. LES RISQUES LIES AU TABAC :

A.LE TABAC ET SES EFFETS :

Durant le XX^{ème} siècle, le tabac a causé 100 millions de morts dans le monde entier et ce nombre risque de s'élever à 1 milliard pour le XXI^{ème} siècle si rien ne change.

En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme, et la moitié de ces décès se situent entre 35 et 69 ans.

Les complications commencent à apparaître 20 à 30 ans après le début du tabagisme. Les femmes sont actuellement moins touchées que les hommes car les femmes qui ont 70 ans aujourd'hui sont peu nombreuses à avoir fumé. En revanche, le nombre de décès féminins par cancer du poumon devrait augmenter dans les années à venir. En 2025, il devrait égaler le nombre de décès par cancer du sein.

- Brun ou blond,
- Light ou super light,
- Roulé, en cigare ou en pipe.

Le tabac nuit tellement qu'il est en cause dans 66 000 décès par an en France.

1. Effets et dangers du tabac :

Le tabac contient de la nicotine (qui possède un effet "éveillant", anxiolytique et coupe-faim). Les produits du tabac (cigarettes, à rouler, etc.) sont composés d'additifs (humectants, goût, saveur, etc.).
La combustion de ces produits crée de nouveaux composants nocifs pour la santé. Sa combustion provoque la formation de très nombreuses substances toxiques, dont les goudrons, des gaz toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac, acétone, phénols) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome). Ces substances attaquent les muqueuses respiratoires et combinées aux goudrons, elles favorisent l'inflammation des bronches et la toux.

Les industriels ajoutent de nombreuses substances au tabac, selon des recettes qu'ils gardent le plus souvent secrètes. Différents arômes comme la vanille sont utilisés pour plaire aux jeunes et aux fumeurs débutants. Le cacao servirait à dilater les voies respiratoires pour offrir à la fumée un accès plus facile aux poumons. Le génol et le menthol ont des vertus adoucissantes sur les voies respiratoires et masquent l'effet irritant de la fumée.

B. QUELS SONT LES RISQUES ?

L'ensemble de ces composants agit en particulier sur :

- **La fonction cardio-vasculaire,**
- **La fonction respiratoire**,
- **La fonction digestive,**

Sur l'ensemble des cancers, 1 sur 4 est associé au tabac.

Le tabac est en cause dans les cancers des bronches, des poumons, des cavités buccales, de l'œsophage, de la vessie, du col de l'utérus et de l'estomac.

2. Tabac et dépendance :

Il existe en effet trois types de dépendance au tabac :

La dépendance environnementale ou comportementale :

Elle dépend de la pression sociale et conviviale. Le tabac est en effet associé à des circonstances, à des personnes et à des lieux qui suscitent l'envie de fumer. Quand on envisage d'arrêter de fumer, il est donc important de réfléchir à ce que l'on pourrait faire dans ces circonstances pour pallier l'envie de fumer ou éviter ces situations au moins au début. Cette préparation est essentielle pour apprendre à vivre dans son environnement habituel sans avoir recours au tabac.

La dépendance psychologique :

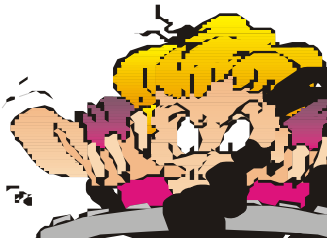
Quand on est fumeur, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc. Cette dépendance est liée aux effets psychoactifs de la nicotine qui procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle, action anxiolytique, antidépressive et coupe-faim. Cette dépendance peut apparaître peu de temps après les premières cigarettes fumées et varie considérablement d'un fumeur à l'autre.

La dépendance physique :

Elle est due essentiellement à la présence de nicotine dans le tabac. Elle survient après plusieurs années de tabagisme, seulement chez certains fumeurs. Elle se traduit par une sensation de manque. Les substituts nicotiniques peuvent être utiles pour la surmonter : ils fournissent au corps une quantité de nicotine suffisante pour combler le besoin de tabac. Avec une dose adaptée à son tabagisme, le fumeur ne souffre plus de manque et la dépendance physique disparaît progressivement. Les gommes à mâcher, les comprimés à faire fondre sous la langue, les inhalateurs ou les timbres à la nicotine sont vendus en pharmacie sans prescription médicale.

✋ La dépendance physique au tabac est confirmée chez la plupart des fumeurs, la dépendance psychique tenant par ailleurs une place importante dans leur vie.

✋ Le fumeur régulier privé brutalement de sa consommation ressent une sensation de manque.



Il est :

- ✓ Tendu,
- ✓ Nerveux,
- ✓ Irritable,
- ✓ Angoissé,
- ✓ Voire déprimé.
- ✓ Il peut trembler et avoir des sueurs ;
- ✓ Il lui est difficile de réprimer l'envie de reprendre une cigarette.

Il est possible d'arrêter de fumer sans aide particulière. Cependant, on peut trouver auprès d'un médecin de ville, d'un psychologue, d'un psychothérapeute ou d'une consultation spécialisée en milieu hospitalier des conseils et des aides pour cesser de fumer.

✋ Les nombreuses méthodes d'aide au sevrage peuvent être utilisées, certaines sous contrôle médical :

✓ Substitutions nicotiniques (patchs, gommes à mâcher, vendus en pharmacie) permettant un sevrage progressif de la nicotine en réduisant les effets du manque chez les fumeurs pharmacodépendants ;

✓ Aide psychologique individuelle ou collective, programmes de prévention de la rechute, rencontres avec d'anciens fumeurs, relaxation et techniques respiratoires, diététique..., peuvent être préconisées.

V. LES RISQUES LIES A L'ALCOOL :

A. L'ALCOOL ET SES EFFETS :

L'alcool est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre ou par distillation et intervient dans la composition des boissons alcoolisées : vin, cidre, boisson apéritives, liqueurs.

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 du corps.

L'alcool détend et désinhibe : enlève la gêne, les retenues morales.

B. QUELS SONT LES RISQUES ?

Un consommateur régulier peut évoluer en 3 étapes vers la dépendance alcoolique :

1. Phase 1 : l'accoutumance :

✓ Aucun dommage majeur n'apparaît.
✓ Les activités professionnelles, sociales et familiales sont globalement conservées.
✓ La santé mentale et physique n'est pas altérée de manière significative.

2. Phase 2 : la tolérance :

✓ Des difficultés d'ordre relationnel, social, professionnel, judiciaire apparaissent.
✓ La santé physique et mentale amène parfois la personne à réduire ou à arrêter momentanément sa consommation (abstinence).

3. Phase 3 : l'assuétude :

✓ La personne est devenue incapable de réduire ou d'arrêter sa consommation, malgré la persistance des dommages.
✓ De nombreux symptômes apparaissent : tremblements, crampes, anorexie, troubles du comportement.
✓ Le consommateur est alors alcoolo dépendant.

Certaines personnes risquent de passer d'une consommation récréative contrôlée (l'usage), à une consommation excessive non contrôlée (l'usage nocif ou usage à problème).

Les troubles liés à la consommation excessive d'alcool surviennent à des moments très variables selon les individus. Certains vont vivre des ivresses répétées avec de longues interruptions sans devenir pour autant dépendants. Cet usage reste toutefois à problème.

4. Les dépendances rencontrées avec l'alcool sont de deux catégories :

a. Dépendance psychique :

✓ Elle est facilitée par les préjugés concernant l'alcool et les faux rôles qu'on lui attribue (C'est un aliment, il réchauffe, il stimule, il est bon pour les artères).

✓ Dès lors l'alcool devient une réponse logique à toute situation d'agression (émotion, angoisse, fatigue).
✓ Selon le degré de dépendance un symbole (Alcool fête, Alcool jeu, Alcool alibi).
✓ Un moyen (Alcool plaisir, Alcool oubli, Alcool compensation, Alcool violence).
✓ Une solution (Alcool fuite, Alcool refuge).

b. Dépendances physiques :

Elle s'installe progressivement. Dès que l'alcoolémie diminue, le sujet ressent un malaise :

✓ Sensation de fatigue,
✓ Manque d'initiative,
✓ Esprit confus.
✓ A jeun l'alcoolique tremble, ses gestes sont maladroits : Lasser ses chaussures devient difficile, Se raser presque impossible.

Tous ces maux cessent dès l'absorption du premier verre de la journée.

C. LES RISQUES :

Ils sont liés d'une part aux effets de l'alcool sur l'organisme et d'autre part à la toxicité de l'alcool.

1. Les risques sociaux :

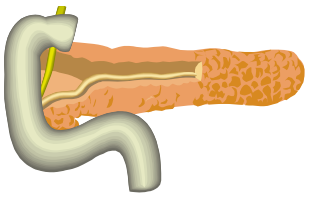
- Diminution de la vigilance : Souvent responsable d'accident de la circulation, d'accident du travail, pertes de contrôle de soi qui peuvent conduire à des comportements de violence de passage à l'acte : Agressions sexuelles, suicides, homicides.

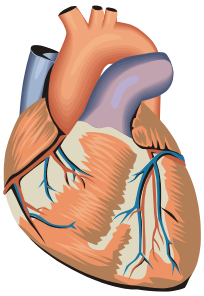
- Exposition à des agressions en raison d'une attitude parfois provocatrice ou du fait que la personne en état d'ébriété n'est plus capable de se défendre.

2. Les risques sanitaires :

A plus long terme, l'usager risque de développer de nombreuses pathologies :

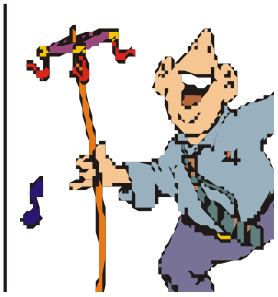
↳ Troubles digestifs : Vomissements de sang, cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, maladies du foie (cirrhose), maladies du pancréas,





↳ Troubles cardio-vasculaires : Dilatation et fragilisation des vaisseaux, le cœur est atteint, le malade est un insuffisant cardiaque.

↳ Troubles du système nerveux : le système nerveux est le plus sensible aux méfaits de l'alcool (delirium tremens, crise d'épilepsie, confusion mentale, troubles de la mémoire, délire, euphorie, jalousie excessive, manque de volonté, insomnies, maux de tête, troubles de l'équilibre, atteinte du nerf optique, anxiété, dépression, troubles du comportement).



↳ Troubles glandulaires : Chez la femme (troubles de règles), Chez l'homme (baisse de l'activité sexuelle, puis une impuissance).

↳ Perturbations métaboliques : Amaigrissement, Perte d'appétit avec dégoût pour les viandes, les graisses.

VI. LES RISQUES LIES AUX DROGUES :

A. LES PRODUITS EN CAUSES :

1. Chanvre indien :

Le chanvre indien ou cannabis est à l'origine une plante (Cannabis sativa) originaire des contreforts de l'Himalaya, utilisée par l'homme depuis des millénaires en Extrême Orient et / ou Moyen Orient.

De plus en plus répandu, l'usage du cannabis concerne aussi bien les jeunes que les moins jeunes.
Le "joint" de cannabis est le premier produit illicite consommé dans notre société, au point qu'on ne sait plus si le cannabis est légal ou pas et quels en sont les réels dangers.

Sa concentration est très variable selon les préparations et la provenance du produit.

Il porte, suivant les langues et sa présentation, différents noms :

- L'herbe (marijuana),
- Le haschich (shit),
- L'huile,

Effets et dangers :

Les effets de la consommation de cannabis sont variables : légère euphorie accompagnée d'un sentiment d'apaisement et d'une envie spontanée de rire, légère somnolence. Les usagers de tous âges consomment généralement pour le plaisir et la détente.

Des doses fortes : entraînent rapidement des difficultés à accomplir une tâche, perturbent la perception du temps, la perception visuelle, la mémoire immédiate, provoquent une léthargie.

Ces effets peuvent être dangereux si l'on conduit une voiture, si l'on utilise certaines machines.

Certains effets, souvent mal perçus par la population et les consommateurs, ont des conséquences importantes et révèlent l'existence d'un usage à problème, donc nocif : difficultés de concentration, difficultés scolaires ; risques sociaux pour l'usager et son entourage liés aux contacts avec des circuits illicites pour se procurer le produit ;

Chez certaines personnes plus fragiles, le cannabis peut déclencher : des hallucinations, des modifications de perception, de prise de conscience d'elles-mêmes : dédoublement de la personnalité, sentiment de persécution, ces effets peuvent se traduire par une forte anxiété.

Un usage nocif de cannabis peut favoriser la survenue de troubles psychiques.

2. **Les opiacés :**

Sont issus du pavot (Papaver Somniférum), on extrait son suc : l'opium.
De l'opium est extrait la morphine et de cette dernière on tire l'héroïne (3 fois plus active que la morphine).

Les modes d'intoxications sont variables :

- L'opium : peut être fumé, mâché ou bu dans des préparations de toutes formes (latex épaissi).
- La morphine : est utilisée en injections sous cutanées ou intraveineuses (poudre brunâtre).
- L'héroïne : tout savoir sur une substance dont le nom fait déjà peur.

Effets et dangers :

L'héroïne provoque : l'apaisement, l'euphorie, une sensation d'extase.
Elle agit comme un anxiolytique puissant et comme antidépresseur.

Les effets recherchés peuvent traduire un mal-être psychique, une souffrance, un besoin d'oubli. L'effet immédiat de l'héroïne est de type "orgasmique".

La place accordée à cette consommation est telle qu'elle modifie la vie quotidienne de l'usager.

La dépendance à l'héroïne entraîne des risques sociaux importants. Elle enclenche un processus de marginalisation chez certains usagers. La surdose ou overdose de l'héroïne peut provoquer une insuffisance respiratoire entraînant une perte de connaissance et éventuellement la mort.

L'injection entraîne des risques d'infection (notamment par les virus du sida et des hépatites B et C) si l'usager ne se sert pas d'un matériel d'injection stérile, à usage unique.

3. **La Cocaïne :**

Avec la cocaïne tout augmente, les consommations et les risques.

Qu'est-ce que c'est, à quoi ça ressemble ?

La cocaïne se présente sous la forme d'une fine poudre blanche. Elle est le résultat de la distillation des feuilles de cocaïer préalablement séchées.

- ✓ Elle est prisée (la ligne de coke est sniffée) ;
- ✓ Egalement injectée par voie intraveineuse,
- ✓ Fumée.

La cocaïne est parfois frelatée, coupée ou mélangée à d'autres substances par les trafiquants, ce qui accroît sa dangerosité et potentialise les effets et les interactions entre des produits dont on ne connaît pas la composition.

Effets et dangers :

L'usage de cocaïne provoque :

- ✓ Une euphorie immédiate,
- ✓ Un sentiment de puissance intellectuelle et physique,
- ✓ Une indifférence à la douleur et à la fatigue.

Ces effets vont laisser place ensuite à un état dépressif et à une anxiété que certains apaiseront par une prise d'héroïne ou de médicaments psychoactifs. D'autant que la consommation de tabac, comme celle de l'alcool, est souvent augmentée lors des prises de cocaïne.

- ➧ Chez les personnes plus sensibles, l'usage de cocaïne peut provoquer des troubles psychiques : une grande instabilité d'humeur, des délires paranoïdes (notamment au bruit), des attaques de panique.
- ➧ Une augmentation de l'activité psychique : des insomnies, des amnésies, des phases d'excitation.
- ➧ Autre caractéristique de la cocaïne est de lever les inhibitions, ce qui peut conduire à commettre : des actes de violence, des agressions sexuelles, des dépenses compulsives, etc.

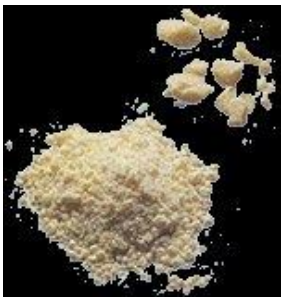
La sensation de "toute-puissance" entraînée par la cocaïne en fait un produit qui risque d'engendrer des passages à l'acte.

Par ailleurs, les matériels utilisés pour "sniffer" peuvent transmettre les virus des hépatites A, B et C, s'ils sont partagés entre plusieurs usagers. En cas d'injection, le matériel partagé peut transmettre le virus du sida.

d. Un dérivé de la Cocaïne ➔ le Crack :

Le crack est un mélange de cocaïne, de bicarbonate de soude et d'ammoniaque présenté sous forme de petits cailloux.
L'usager en inhale la fumée après les avoir chauffés. Cette opération provoque des craquements, origine de son nom.

Ce mode de consommation provoque des effets plus intenses que ceux de la cocaïne : le produit arrive plus rapidement au cerveau, la durée de son effet est plus brève.



L'usage régulier de crack peut provoquer : des hallucinations, des comportements violents, des épisodes paranoïdes, des états suicidaires ; des dommages rapides sur le cerveau ; de graves altérations des voies respiratoires ; des arrêts respiratoires et/ou cardiaques pouvant entraîner la mort.

La consommation régulière de crack crée rapidement une forte dépendance psychique et une neurotoxicité importante.

e. **Ecstasy :**

L'ecstasy fait partie d'une nouvelle série de substances apparues avec l'évolution de la chimie : Les nouvelles drogues. L'ecstasy désigne à l'origine une molécule chimique particulière, la MDMA (3,4 méthylènedioxyméthamphétamine) responsable des effets psychoactifs.

La composition d'un comprimé présenté comme étant de l'ecstasy est souvent incertaine ;
La molécule MDMA peut être mélangée à d'autres substances : amphétamines, analgésiques, hallucinogènes, anabolisants, de la caféine, de l'amidon, des détergents, du savon... !

L'ecstasy se présente sous la forme de comprimés de couleurs et de formes variées ornées d'un motif.

Effets et dangers :

Les usagers d'ecstasy recherchent la sensation : d'énergie, de performance, la suppression de leurs inhibitions, a l'effet de plaisir et d'excitation s'ajoute ainsi une sensation de liberté dans les relations avec les autres.

L'usage de l'ecstasy provoque une déshydratation de l'organisme, d'où la nécessité de maintenir une hydratation suffisante, surtout si le consommateur se trouve dans une ambiance surchauffée et fait un effort physique important.

Les travaux scientifiques établissent un possible dégénérescence des cellules nerveuses (neurones) dont on ne sait pas si elle est réversible et qui peut entraîner à terme des maladies dégénératives ou des troubles responsables d'une dépression.

f. Les hallucinogènes :

Ces drogues sont extraites :

- Soit de produits naturels : Tirées du Peyotl Lophophora (cactus mexicain), de l'anamita muscarina, de champignons psilocybes.
- Soit de produits synthétiques.

Ses produits entraînent différents types de troubles plus ou moins marqués selon l'individu : le temps apparaît énormément accéléré ou ralenti, déformations des images et des distances, le sujet voit des feux d'artifices, des monstres colorés et fantastiques, des hallucinations auditives complètent le tableau.

Le voyage peut durer de 8 à 24 heures.

Parmi ces drogues, nous trouvons :

Le L.S.D. : (Lyserg Saure Diéthylamid) ou en Français diéthylamide de l'acide lysergique est obtenu à partir de l'ergot de seigle (champignon parasite du seigle).

Le LSD se présente sous la forme :

- D'un liquide incolore, inodore, insipide,
- D'une poudre,
- De comprimés (micro–pointe : ressemblant à un bout de mine de crayon).

Un "trip" contient entre 50 et 400 micro gramme de LSD.

Le LSD est un hallucinogène puissant.

Ces effets, mentalement puissants, sont très variables suivant les individus.

Un "trip" ("voyage" en anglais) dure entre 5 et 12 heures, parfois plus longtemps.

La redescente peut être très désagréable ; l'usager peut se retrouver dans un état confusionnel pouvant s'accompagner :

- D'angoisses,
- De crises de panique,
- De paranoïa, de phobies,
- De bouffées délirantes.

L'usage de LSD peut générer des accidents psychiatriques graves et durables.

Les champignons psilocybes :

Les champignons psilocybes représentent une grande famille dont plusieurs variétés sont psychotropes. Ils poussent sur tous les continents.
Diverses espèces de champignons peuvent induire, après ingestion, des modifications sensorielles, voire des hallucinations.

De ce fait, ces espèces ont donné et donnent encore lieu, en de nombreuses régions du globe à des usages rituels (religieux, chamanisme).

Les champignons à effet psychodysleptique (qui trouble l'esprit) constituent les champignons "hallucinogènes" au sens populaire du terme.

Ils exercent un pouvoir anxiolytique (suppression de l'anxiété) et modifient puissamment la conscience.

Les amphétamines ou speed :

Ce sont des produits de synthèse dérivés du propane. Les amphétamines (speed ou ice ou cristal) sont des psychostimulants puissants et coupe-faim.

Elles se présentent sous forme :

- De cachets à gober,
- De poudre à sniffer.

Elles sont très souvent coupées avec d'autres produits.

L'association avec l'alcool ou d'autres substances psychoactives comme l'ecstasy, accroît les risques.

Stimulants physiques, elles donnent la sensation de supprimer la fatigue et l'illusion d'être invincible. Les effets durent plusieurs heures.

Autres drogues d'aujourd'hui :

Ces nouvelles drogues ont remplacé celle de 20 – 25 ans comme : l'éther, les colles, les solvants, etc.

➔ Les poppers :

Les poppers sont des vasodilatateurs utilisés en médecine pour soigner certaines maladies cardiaques.

Sniffés à des fins non médicales, leurs effets sont quasiment immédiats :

- Brève bouffée vertigineuse et stimulante.
- L'usager ressent une sensation de vive chaleur interne et sa sensualité est exacerbée.
- Cet effet dure à peu près 2 minutes.

Les poppers sont interdits au public depuis 1980.

En cas d'association avec d'autres substances psychoactives ou à des médicaments, les risques sont accrus.

➔ Le gamma OH ou le GHB :

Le Gamma OH est connu sous de nombreuses appellations dont les plus courantes sont "GBH" (Grievous Bodily Harm), "GHB", Liquid Ecstasy, Fantasy...

Il est vendu en poudre ou en granulés à dissoudre dans l'eau.
Inscrit sur la liste des stupéfiants depuis 1999, ce produit est illicite en dehors des médicaments contenant cette substance prescrite médicalement.

Le Gamma OH est utilisé en anesthésie et plus particulièrement en obstétrique.
Il est utilisé à des fins non médicales ou abusivement depuis une dizaine d'années.

Son utilisation est devenue festive et parfois criminelle d'où son nom de "date rape drug" (drogue du viol) en raison des propriétés de la molécule :

- Amnésie,
- Etat semblable à l'ébriété,
- Délais d'action très courts.

Des cas de coma ont été observés notamment lors d'une absorption simultanée d'alcool.

➔ Le protoxyde d'azote ou gaz hilarant :

Le protoxyde d'azote est un gaz utilisé dans l'industrie :

- ✓ Gaz de compression pour les aérosols alimentaires,
- ✓ Propulseur d'air pour le nettoyage des pièces métalliques.

Il a aussi des applications médicales comme anesthésique, en chirurgie, mélangé à de l'oxygène. Le protoxyde d'azote fait l'objet d'usages détournés, sous l'appellation "Proto" dans les soirées et les manifestations festives. Il est inhalé sous forme de ballons, vendus à un prix modique. De plus, le gaz inflammable peut entraîner des risques d'explosion à proximité des fumeurs.

B. QUELS SONT LES RISQUES ?

Hormis les complications possibles en fonctions du ou des produits pris, et que nous avons déjà cité, lors de nos interventions nous pouvons être confrontés à deux types de complications :

1. Intoxication aiguë : Overdose :

Due à un surdosage, le plus souvent involontaire, elle débute par une phase d'excitation importante avec :

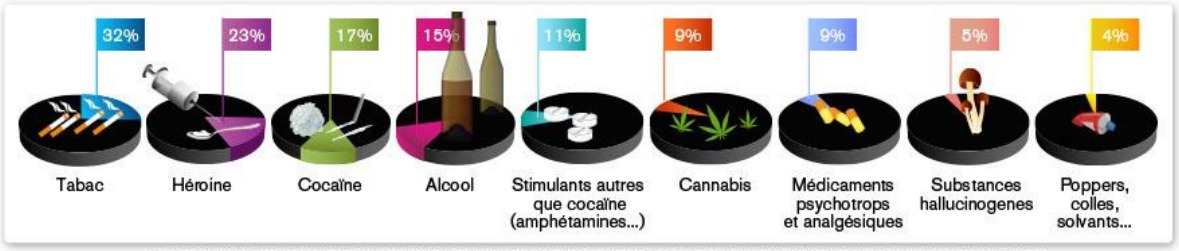
- Un pouls rapide,
- Des troubles digestifs,
- Un myosis,
- En quelques heures une somnolence s'installe pouvant conduire au coma.
- Troubles cardio-vasculaires et ventilatoire,
- Des convulsions peuvent apparaître.
- La mort intervient en quelques heures.
- Parfois l'overdose est foudroyante : 1 à 2 heures.

2. Les accidents de sevrage :

Un état extrêmement pénible s'installe dès l'arrêt brutal de l'intoxication :

- Angoisse extrême,
- Troubles digestifs importants,
- Troubles cardiaques : accélération du pouls, hypertension, détresse circulatoire pouvant conduire à l'arrêt circulatoire,
- Sueurs,
- Insomnies,
- Douleurs généralisées.

VI. LA PREVENTION :



Valeurs fournies par JC Anthony et coll., Experimental and Clinical Psychopharmacology,1994; 2: 244-268 - Illustration/Inserm/F. Koulikoff

La prévention concerne les publics adolescents et les jeunes adultes, mais elle concerne aussi les adultes ainsi que les personnes âgées souvent confrontées à une réorgnaisation de leurs conditions de vie.

Face à une société devenue addictogène, où les jeunes se retrouvent de plus en plus tôt confontés "aux produits", la prévention cible les usages et les abus pour réduire les risques et les dommages et promouvoir la santé.

La prévention c'est fixer des règles d'accès, dans le temps et l'espace, aux premiers objets qui vont fonder l'expérience comme par exemple : Déterminer des temps sans écran, des pièces sans ordinateur.

Le risque majeur n'est plus la seule dépendance mais aussi l'usage nocif ou l'entrée dans les conduites problématiques comme l'échec scolaire, la fugue, la rupture des liens familiaux, la délinquance, les troubles des conduites alimentaires ou les tentatives de suicides.

La prévention est une démarche de proximité, proposant une approche plurielle et individualisée, au plus près des besoins des populations (jeunes, parents, professionnels, population en générale, etc.) et de leurs contextes de vie. Elle associe les partenaires généralistes (enseignants, parents, travailleurs sociaux, médecin et tous les acteurs de la relation quaotidienne avec les publics concernés) ainsi que les publics destinataires.

La mise en oeuvre d'action de prévention nécessite le respect d'une méthodologie éprouvée et validée. Il s'agit d'analyser la demande, d'effectuer le pronostic nécessaire sur le terrain puis de préparer l'action est la réaliser.

Tous ces éléments ne peuvent pas être développés dans ce document, mais nous savons que la prévention passe aussi par la connaissance des produits et de leurs risques, c'était le but de ce cours.

ANNEXE

SYSTEME RECOMPENSE :

Il existe dans le cerveau des circuits de neurones dont le rôle est d'associer aux fonctions vitales (se nourrir, se reproduire, se défendre), une récompense, sous forme de sensation agréableou de plaisir. Ce système de plaisir, également appelé système de récompense, contrôle l'équilibre émotionnel en secrétant des neurotransmetteurs (dopamine, adrénaline, noradrénaline).

La consommation de certaines produits (drogues illicites, tabac, alcool, médicaments) mais aussi certains comportements (jeu pathologique, cyberaddiction, etc.) agissent directement sur le système de récompense en stimulant la production de dopamine.

Lorsque la quantité de dopamine augmente, quelle qu'en soit la raison, le plaisir ressenti par l'individu, même si le par ailleurs le corps souffre ou de l'individu est déprimé, lui fait considérer que tout va bien. Cette recherche de plaisir peut entraîner l'individu dans une consommation ou un comportement de plus en plus régulier et important.

Avec le temps le cerveau s'habitue à des concentrations élevées de dopamine qui deviennent indispensables. L'individu est alors prisonnier du produit ou du comportement seul capable de lui procurer du plaisir.

Le sujet s'enferme dans une spirale, c'est l'addiction.