

Odilon Redon 2013
Formation ANPAA
Séance N°3 du jeudi 25 avril 2013

Étaient présents : Sophie Davoine, professeur documentaliste O.Redon Lesparre, Sylvie Ménard, CPE, Catherine Daheron, CPE, Isabelle Banuelos Rodriguez, assistante pédagogique, Hélène Lasternas, proviseure adjointe, Evelyne Drappier, infirmière lycée O.Redon Lesparre, Nicolas Duvignau, enseignant, et Véronique Giordan, infirmière.

Excusée : Elsie Cespedes, enseignante, Marie laure Azougali, enseignante, Sophie Carlier, professeur documentaliste.

Comme à chaque début de séance, Laurent Boutot propose à chacun d'exprimer son ressenti par rapport à la dernière séance. Le groupe est unanime pour exprimer sa satisfaction quant à l'acquisition de nouvelles connaissances, la richesse des discussions et l'importance de partager une culture commune.

Une mise en situation évoquée permet à Mme Lasternas de rappeler le rôle et la fonction du CPE qui, souvent et à tort, est interpellé pour sanctionner les élèves : « La sanction est posée par le chef d'établissement et le suivi de cette sanction doit alors être assuré par tout adulte de l'établissement. Les enseignants qui ont un rôle d'enseignement mais aussi d'éducation doivent prendre en charge les difficultés de la classe et gérer les punitions. Les classes qui fonctionnent bien sont les classes où les enseignants fonctionnent ainsi, tout en échangeant régulièrement avec les CPE ».

Laurent Boutot dit qu'effectivement chacun peut être porteur de l'aspect symbolique de la sanction mais qu'il est important de réfléchir à comment on présente cette sanction à l'élève.

Il ajoute combien il est important aussi de connaître le rôle de chacun dans un établissement scolaire.

La séance d'aujourd'hui : **Produits et addictions**

Les substances psychoactives

Les substances psychoactives agissent sur le cerveau et modifient l'activité mentale, les sensations et le comportement. Elles provoquent des effets somatiques variables en fonction des usagers, de la fréquence de consommation et de la substance consommée (nocivité, quantité...)

Un signe qui doit absolument nous alerter c'est lorsqu'un jeune consomme le matin : cela veut dire qu'il n'a pas eu sa dose pendant la nuit et que par conséquent l'organisme est en manque. **S'inquiéter +++**

Une consommation matinale peut parfois être mise en lien avec une phobie scolaire développée par un jeune. Victime d'angoisse, il aura alors recours à une substance psychoactive pour se rendre en cours.

Toutes les substances psychoactives ont un usage réglementé (tabac, alcool, médicaments) ou interdit (cannabis, cocaïne, héroïne...).

Les facteurs de l'addiction

Les facteurs liés au produit :

Propriétés pharmaceutiques, accessibilité, disponibilité. Être attentif à ce que les jeunes consomment : On trouve en ce moment sur le marché de la cocaïne et de la MD (MDMA) facilement accessible. La MD est un psychostimulant qui exacerbe les sens.

Les facteurs liés à la personne :

Facteurs biologique, génétique, démographique (sexe, âge), état de santé (ex : grossesse), psychologique ou psychiatrique.

Attention aux jeunes qui ont des antécédents psychiatriques ou qui sont suivis sur un plan psychiatrique. On n'en a pas toujours connaissance aussi est-il important d'être vigilant et de prendre en compte leur histoire personnelle.

Attention également à la précocité de la consommation : un jeune qui débute une consommation à l'âge de 12-13 ans multiplie par 10-15 le risque de développer une dépression à l'âge adulte.

Les facteurs liés à l'environnement :

Facteurs familial, social, culturel.

La culture est relativement importante dans les facteurs à prendre en compte en addictologie : Au Maghreb par exemple, consommer du cannabis équivaut à prendre l'apéreau chez nous. Ils consomment de façon répétée mais en très petite quantité à chaque fois.

Les asiatiques qui eux consomment de grandes quantités d'alcool sont très peu présents dans les services d'addictologie.

C'est pourquoi il est impératif de ne pas dissocier ces trois facteurs : le produit, la personne et l'environnement.

Exemple : Une personne de faible rapport poids/taille qui consomme de la cocaïne dans un environnement solitaire est une personne à risque.

Les consommations : Où, quand, comment ?

- Festive, récréative
- Défoncée, anesthésie
- Thérapeutique
- Recherche de sensations : hallucinogènes, stimulants

L'usage simple

- Pas de complication pour la santé ni de troubles du comportement ayant des conséquences nocives pour soi ou pour autrui.
- Expérience unique ou consommations occasionnelles en petite quantité
- Risque cependant avant de conduire un véhicule.

L'usage nocif

- Consommation répétée induisant des dommages physiques, affectifs, psychologiques ou sociaux pour le consommateur, ses proches ou son environnement.
- Signaux d'alerte : Infractions répétées liées à l'usage d'une substance (violences, accidents commis sous l'effet d'un produit), aggravation de problèmes personnels ou sociaux, difficultés scolaires.
- Incapacité à se passer du produit pendant plusieurs jours.

La dépendance

Une personne est dépendante lorsqu'elle ne peut plus se passer de consommer sous peine de souffrances physiques et/ou psychiques. Sa vie quotidienne tourne autour de la recherche et de la prise du produit.

- Impossibilité de résister au besoin de consommer.
- Anxiété avant la consommation.
- Soulagement ressenti lors de la consommation.
- Sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation.

La dépendance psychique :

La privation du produit va entraîner une sensation de malaise, d'angoisse allant parfois jusqu'à la dépression. L'arrêt de la consommation va bouleverser les habitudes, laisser un vide et peut favoriser la réapparition d'un mal-être que la consommation visait à supprimer.

Le cannabis est une drogue « sociale », c'est pourquoi il est difficile pour un jeune de diminuer voire d'arrêter sa consommation car il va devoir s'exclure de son groupe d'amis consommateurs. Cela suppose pour lui de voir moins ses amis ou de changer de groupe de pairs ce qui n'est pas simple.

Dans l'idéal, c'est au groupe tout entier de consommateurs à qui notre « discours » doit s'adresser.

La dépendance physique :

La privation du produit engendre un état de manque qui va se traduire par des symptômes physiques qui varient selon le produit :

- Douleurs (opiacés)
- Tremblements (alcool)
- Convulsions (benzodiazépines)

Ces symptômes peuvent être accompagnés de troubles du comportement (anxiété, irritabilité, angoisse, agitation...)

L'arrêt nécessite souvent un suivi et un accompagnement psychologique.

L'aide peut prendre la forme d'un traitement de substitution : la cigarette électronique permet de garder le côté social mais la dépendance à la nicotine va persister. Si ce n'est pas idéal pour favoriser l'arrêt du tabac, c'est un moindre mal.

De nombreux arômes sont disponibles pour la cigarette électronique. Il semblerait qu'un arôme cannabis soit bientôt disponible : Danger +++

L'alcool

Les jeunes disent consommer pour faire la fête, se lâcher, la convivialité, « se mettre une race », oublier leurs problèmes.

Expressions liées aux consommations : picher (boire), tiser (fumer), le before, l'after.

Les premix et alcopops sont des produits créés pour les jeunes attirés par les saveurs sucrées : Boissons mélangeant sodas ou jus de fruits et alcools forts (whisky, vodka...)

Le simalc

C'est un logiciel simulateur d'alcoolémie (disponible sur internet). Le jeune doit entrer un certain nombre de données : nature et nombre de boissons consommées, âge, sexe, mensurations, prise d'alcool ajeun ou au cours du repas. Le logiciel permet d'établir une courbe qui va refléter le taux d'alcool dans le sang et une simulation du temps d'élimination de l'alcool dans l'organisme.

C'est un outil de prévention vraiment intéressant.

Les doses bar

Il y a la même quantité d'alcool dans un verre ballon de vin, une flûte de champagne, un demi de bière, un verre à digestif, un verre de whisky, un verre de vodka etc... Un verre standard = 10g d'alcool



Les jeunes utilisent des gobelets en plastiques et boivent l'équivalent de 3 à 4 doses bar en début de soirée.

Ils ne boivent pas de vin ni de champagne mais de la vodka, du whisky, du jet 27, de la bière à 8,6% (50 cl). Cette bière, peu chère (50cts) = 4 doses bar. Le « one shoot » se développe : En une seule prise, le jeune « doit avoir son compte ».

Un autre alcool à la mode : l'absinthe autorisée en Espagne, interdit en France, aurait des effets hallucinogènes. Doit se consommer avec un morceau de sucre mais ingérée pure par les jeunes. Deux sortes d'absinthes : la noire et la verte.

L'alcool passe dans le sang en 30 mn ajeun, en 1H au cours d'un repas.

Temps d'élimination : 1h30 à 2h pour éliminer une unité d'alcool. Ainsi, il faut 6 h pour éliminer une bière de 50 cl.

Les usages intensifs le WK sont hautement toxiques pour le cerveau. Autre préoccupation : les jeunes consomment de plus en plus tôt.

Les recommandations de l'OMS

Usage régulier

≤ 3 verres/j pour un homme
≤ 2 verres/j pour une femme
Avec au moins un jour d'abstinence/semaine qui n'est jamais le même.

Usage occasionnel

≤ 4 verres/occasion
Une occasion ne doit pas se répéter plus de 3 fois/mois

Si l'on dépasse les seuils préconisés par l'OMS, on s'expose à une toxicité certaine pour l'organisme.
En conduite de véhicule, les seuils sont plus bas. Rappel : le taux d'alcoolémie à ne pas dépasser est de 0,5g/l de sang

Le cannabis

Le cannabis est une plante naturelle : cannabis sativa, chanvre

Présentation : herbe, résine (shit), huile



Le cannabis est un produit classé stupéfiant, illicite, à l'odeur épicée caractéristique.

L'herbe (marijuana, beuh) : Sont fumées les têtes femelles séchées de la plante, généralement mélangées à du tabac :



La résine (shit, haschisch) se mélange à du tabac. Un joint :



La forme la plus fortement dosée en THC (tétrahydrocannabinol) : l'herbe

Les accessoires : blender, volcano, bang ou douille

Consommation : le cannabis est fumé en moins de 20 mn le plus souvent. Les effets durent 3 à 4 H.

Le cannabis peut être bu : infusé dans une bouteille de rhum par exemple.

La principale raison de la fumette chez les jeunes : l'ennui

Effets ressentis :

Bonne humeur, rires, relaxation, diminution du stress, idées rapides, sens en éveil, faim, diminution des nausées, soulagement de certaines douleurs.

Risques psychiques :

Emotivité accrue, perturbation de la notion du temps, problème de mémoire immédiate, anxiété, crise de panique, paranoïa, déclaration ou aggravation de maladies mentales existantes ou latentes.

Risques somatiques :

Ralentissement, fatigue, somnolence, léthargie, conjonctivite, bouche sèche, problèmes respiratoires (toux, asthme), perte de la coordination des mouvements.

Cependant, en dehors des décompensations psychiatriques tous les symptômes sont réversibles à l'arrêt du cannabis.

La combustion constitue un vrai problème cependant car dans la fumée sont contenus des goudrons cancérigènes.

On peut observer chez certaines personnes un syndrome de « manque » léger à l'arrêt du cannabis qui peut durer de 1 à 6 semaines : maux de tête, inconfort général, perte d'appétit, anxiété, anhédonie, insomnie, envie de (re-) fumer, ennui du quotidien (on a vu que le cannabis avait un rôle psycho-social important).

La cocaïne

La cocaïne est un produit naturel, extraite des feuilles de coca. Dans certains pays (les Andes), les feuilles de coca sont mastiquées pendant plusieurs heures pour notamment faire disparaître la sensation de faim et de froid.

La cocaïne se présente sous la forme d'une fine poudre blanche, sans odeur.

C'est un produit classé stupéfiant et illicite qui provoque une très forte dépendance.

Elle est principalement sniffée, consommée en rails :



Ce mode de consommation fragilise les vaisseaux du nez avec possibilité de transmission de l'hépatite B et C si échange de matériel (paille ou billet roulé souillés de sang).

La cocaïne anesthésie les gencives, ce produit se rapproche en cela de la kétamine, produit utilisé en anesthésie humaine et vétérinaire.

Effets ressentis : Euphorie immédiate, sentiment de toute puissance intellectuelle et physique, indifférence à la douleur et à la fatigue, excitation. Ces effets laissent place ensuite à un état dépressif et à une anxiété.

Effets secondaires : Lésions de la cloison nasale, troubles du rythme cardiaque, troubles psychiques, insomnies, pertes de mémoire.

Risque d'overdose.

Le crack est un dérivé de la cocaïne (produit de moindre qualité) qui se présente sous la forme de petits cailloux. L'utilisateur en inhale la fumée après les avoir chauffés ce qui provoque des crépitements, origine de son nom.

Sa consommation régulière crée rapidement une forte dépendance psychique avec une destruction importante de neurones.

Les solvants organiques

Présentation : Bombes désodorisantes, colles, solvants, détachants, vernis...

Effets ressentis :

Les effets sont très rapides : Euphorie avec sensation d'ivresse et parfois hallucinations puis somnolence pouvant aller jusqu'à la perte de conscience.

Effets secondaires : Ces produits ont une forte toxicité provoquant une destruction importante de neurones.

Les phénomènes de flashback sont très fréquents.

L'héroïne

L'héroïne est un opiacé puissant, obtenu par synthèse à partir de la morphine extraite du pavot. Elle se présente sous la forme d'une poudre blanche ou brune (la plus disponible).

La façon traditionnelle de consommer est l'injection intra veineuse (Fix ou shoot) : La poudre mélangée avec de l'eau est chauffée dans une cuillère (on la « base ») puis aspirée dans une seringue.



L'héroïne peut être inhalée, c'est « le baiser du dragon » qui consiste à déposer de l'héroïne sur un papier aluminium et à la chauffer à la flamme d'un briquet. L'évaporation produite est inspirée à l'aide d'un stylo (absorption d'une grande quantité de produit en une seule inhalation).

La dépendance est identique.

Effets ressentis :

L'héroïne provoque très rapidement l'apaisement, l'euphorie et une sensation d'extase. Cet effet immédiat de plaisir intense est suivi d'une sensation de somnolence, accompagnée parfois de nausées, de vertiges et d'un ralentissement du rythme cardiaque.

La dépendance au produit s'installe rapidement.

Effets secondaires :

Anxiété et agitation dans les états de manque, anorexie, insomnie.

Risque d'overdose

L'arrêt de l'héroïne nécessite une prise en charge médicale avec utilisation de substituts : subutex, méthadone.

En 1995, dans le cadre d'un programme de réduction des risques des kits de prévention sont distribués aux toxicomanes :



Coût des substances psychoactives

Cannabis	3 à 10 euros le Gr
Cocaïne	60 à 80 euros le Gr (3 à 4 lignes)
Héroïne	40 à 60 euros le Gr
La kétamine	40 à 60 euros le Gr
MDMA	40 à 60 euros le gr
Champignons	10 à 15 euros le Gr

L'héroïne et la kétamine restent plus difficilement accessibles que les autres produits.

Prochaine séance : Mardi 21 mai de 13h à 15h, salle de réunion N°1

La dernière séance aura lieu jeudi 30 mai 10h-12h

V.Giordan