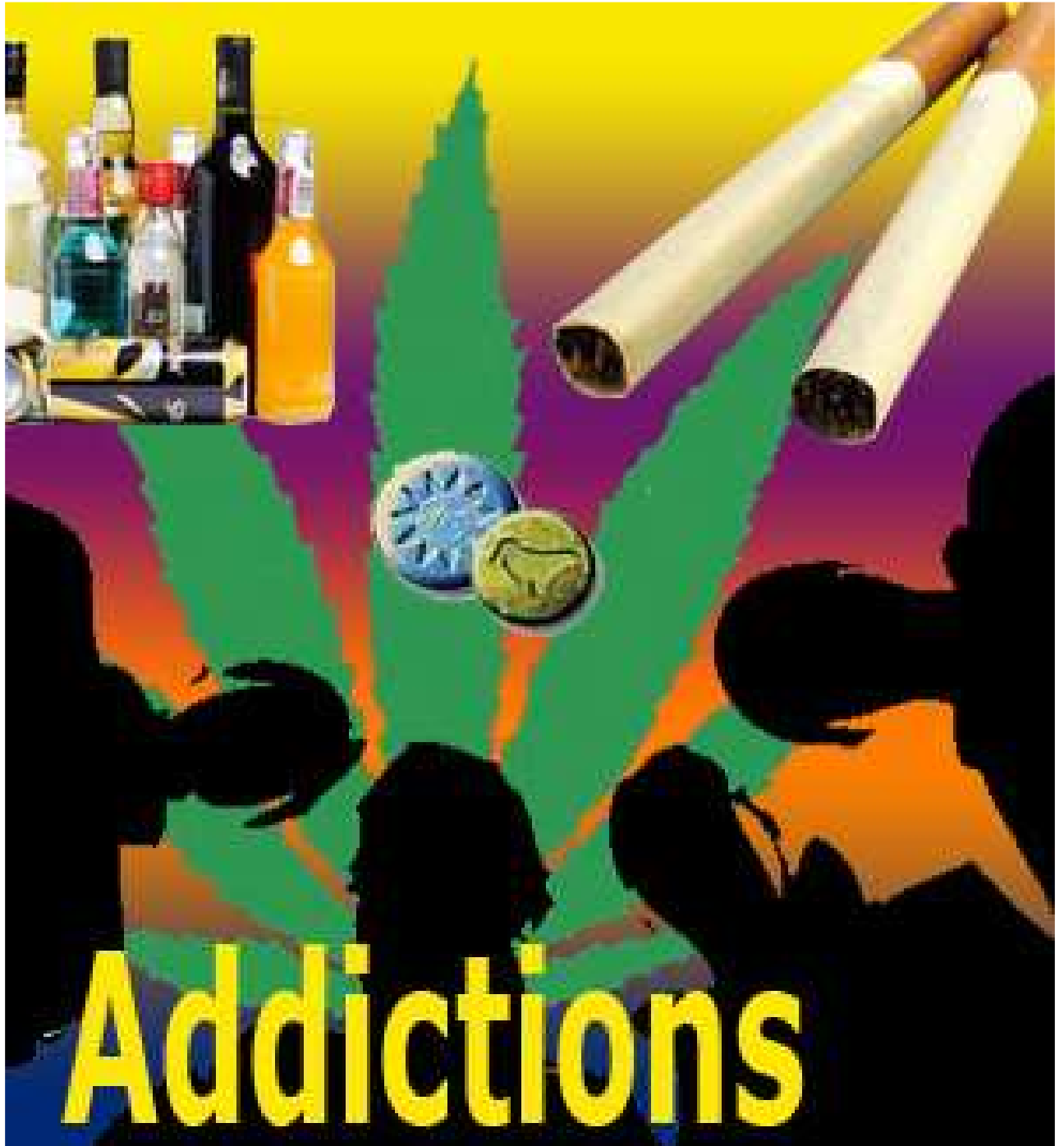


LES RISQUES LIÉS AUX
ADDICTIONS.



Addictions

Sommaire :

Introduction (page 3).

Les risques liés aux consommations de cannabis (page 4).

Les effets liés aux cannabis (page 5-6-7-8).

**Les caractéristiques et l'évolution des effets dus aux cannabis
(page 9-10).**

Les drogues dures et leurs effets (page 11-12-13).

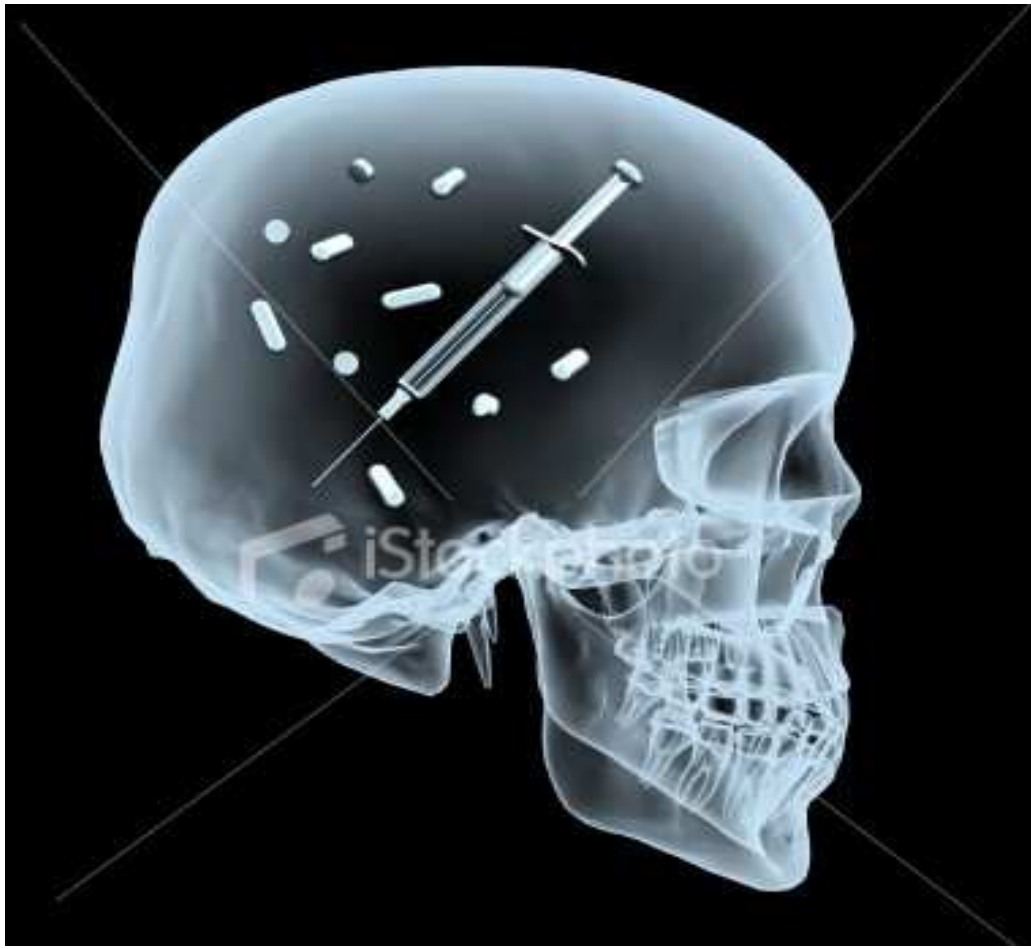
La problématique des médicaments (page 14).

Parlons d'addictions (page 15).

Conclusion sur l'addiction (page 17-18).

Introduction :

Les addictions sont nombreuses et peuvent prendre la forme d'une dépendance à un produit ou à une activité : la consommation de drogue illicite ou licite telle que l'alcool, le tabac, les médicaments, l'addiction aux jeux de hasard, aux jeux vidéo, l'addiction à une activité sportive, la dépendance alimentaire ou encore les achats compulsifs.



Ce livret permet de mieux se renseigner sur les prises de stupéfiants et les effets néfastes sur l'organisme, il pourra peut être aider les personnes qui le lisent, dans leur lutte contre les addictions, ou tout simplement les renseigner sur celles-ci.

Les risques liés à la consommation de cannabis :

Consommer du cannabis provoque des effets secondaires :

- La modification de la perception du risque.**
- La mise en danger de sa personne ou d'autrui.**
- La perte d'attention ou de vigilance.**
- Les effets du cannabis dépendent aussi de l'état de santé de la personne : Un individu qui va bien n'aura pas de séquelles immédiates mais une souffrance s'installera petit à petit.**
- Fumer augmente les risques psychiques entre autre.**
- La dépersonnalisation et la déréalisation sont les deux manifestations les plus courantes après avoir consommé du cannabis.**
- Le cannabis influe sur le psychisme. Un exemple courant : le rêve qui est issu de notre imagination. Le cannabis provoque chez la personne qui en consomme un état de rêverie et la liberté de réveil et la liberté de pensée sont par conséquent endormies ou anesthésiées.**

Les effets liés aux cannabis :

Le bad trip :

Les symptômes d'un bad trip sont une forte montée d'angoisse et une sensation de déjà vu. Le sujet se voit mourir quand le « bad trip » est déclenché. Certaines phobies font surface telles que la peur du noir, la peur de soi même, la peur de rester seul et bien d'autres. La durée peut être courte ou permanente. On peut faire un « bad trip » que l'on soit consommateur occasionnel ou régulier. Le « bad trip » survient souvent en cas de surdosage ou si l'individu est en état de mal être au moment de la consommation. C'est une expérience désagréable qui peut s'accompagner de tremblements, de sueurs froides, de nausées et de vomissements.

Certains décrivent même une impression de confusion, d'étouffement et une angoisse très forte.

Le cannabis se consomme sous plusieurs formes : Le haschich (résine), l'herbe (têtes) ou l'huile. Le cannabis est consommé en joint avec du tabac, en bang, en pipe, ou bien ingéré. C'est un

produit illégal. Les taux de THC (principe actif : Tétrahydrocannabinol) sont variables en fonction des produits.

**Ce qui est recherché au travers de la consommation de cannabis :
La détente, l'apaisement et/ou la somnolence, un bien-être, la modification des perceptions.**

La crise blanche :

Les symptômes d'une crise blanche sont des angoisses, une attaque de panique, des vomissements, une perte d'équilibre (jambes molles...). Ce risque augmente si le cannabis est ingéré ou s'il est consommé en association avec de l'alcool ou si l'individu n'a pas le moral.

Sur un plan intellectuel on note une diminution de la mémoire à court terme, une influence sur la capacité de concentration, une perte de motivation (jusqu'au syndrome amotivationnel) et donc un retentissement sur les études.

Si le consommateur est amené à conduire un véhicule, la perception visuelle est dégradée, le temps de réaction est plus long et le conducteur aura des difficultés à effectuer des tâches complètes/complexes.

En ce qui concerne l'équilibre psychologique, si la consommation est régulière on peut noter chez l'individu un état de vulnérabilité avec apparition, révélation ou aggravation de l'anxiété et/ou d'une dépression, de symptômes délirants.

L'organisme va éliminer très lentement le cannabis consommé :

La durée d'élimination dans les urines est de 10 jours environ et peut atteindre 45 jours pour de gros consommateurs.

Les délais sont cependant variables d'une personne à une autre.

A long terme et dans le cas d'une consommation chronique, un risque de cancer et de maladies respiratoires existe. Ce risque est majoré quand le cannabis est fumé en bang (lié aux inspirations plus profondes et à la fumée bloquée) et se traduit par des crachats noirs ou sanguins.

C'est un produit qui peut rendre dépendant (une journée d'abstinence est alors difficile pour le consommateur).

Ce n'est pas facile à vivre pour la famille et les amis : les difficultés relationnelles dans la famille à la découverte de la consommation mais aussi les trous de mémoire, les « je me rappelle plus ce que tu viens de me dire », les rires sans raison, les

« blocages », les « faut en trouver absolument parce qu'y en a plus ».

Les caractéristiques de l'évolution des effets dus aux cannabis.

Deux possibilités : L'ingérer ou le fumer.

Fumé	Délai 3-4 heures	Très rapide d'action
Ingéré	Délai 6-7 heures	Rapide et peut provoquer des descentes d'organe

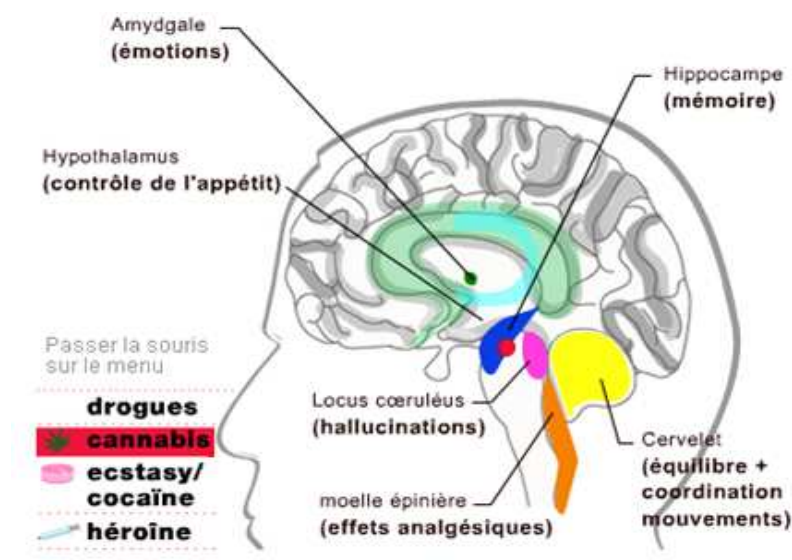


Le cannabis peut provoquer une somnolence, des nausées accompagnées de désorientation, de l'anxiété, des confusions, de la

désorganisation, une altération du jugement, des hallucinations, de la paranoïa, des vertiges, des convulsions, une sensation de mort, et la mort !

Une consommation excessive peut provoquer un déficit de la mémoire, de l'attention et de la concentration et aller jusqu'à une démotivation. Des problèmes pulmonaires peuvent survenir avec un risque de cancer, une diminution du système immunitaire, des troubles psychiques et également la mort.

Plus la consommation est importante, plus les risques sont élevés mais parfois de petites doses de cannabis peuvent entraîner de fortes hallucinations.



Les drogues dures et leurs effets.

Les drogues dures sont très dangereuses et d'assimilation très rapide. Elles sont extrêmement violentes et provoquent des dangers sur l'organisme. Les principales drogues dures consommées en soirée sont l'héroïne, la cocaïne, la kétamine et l'ecstasy.

Ces drogues atteignent le système nerveux, le cœur dont le rythme est alors accéléré ainsi que d'autres organes. Leurs dangers et leurs effets sont similaires contrairement à leur durée d'action qui est variable d'une drogue à l'autre.

Nom des drogues :	Effets des drogues :	Durée d'action des drogues :
Héroïne	Comas, hallucination, perte de vigilance, possibilité d'arrêt cardiaque, mort.	8 à 12 heures
Kétamine	Perte de vigilance, hallucination, forte crise d'angoisse, effet anesthésique qui pousse le consommateur à se mutiler, arrêt cérébral, mort.	16 heures à 3 jours
Cocaïne	Coma, problème de vision, mort.	7 à 25 heures
Ecstasy	Hyperthermie, déshydratation, dépendance psychologique, lésion du cerveau, paranoïa, effritement des dents, accélération du pouls, problème cardiaque, arrêt du cœur, mort.	Durée indéterminée selon les personnes. Possibilité d'irréversibilité des symptômes.

Facteurs de dangerosité des drogues, selon le rapport Roques (1998)							
	Héroïne (opioïdes)	Alcool	Tabac	Cocaïne	Psychostimulants	Benzodiazépines	Cannabinoïdes (dérivés du Chanvre)
Dépendance physique	très forte	très forte	forte	faible	faible	moyenne	faible
Dépendance psychique	très forte	très forte	très forte	forte mais intermittente	moyenne	forte	faible (exceptions possibles)
Neurotoxicité	faible	forte	nulle	forte	forte	nulle	nulle
Toxicité générale	forte ¹	forte	très forte	forte	forte	très faible	très faible
Dangerosité sociale	très forte	forte	nulle	très forte	faible (exceptions possibles)	faible	très faible

1: nulle pour méthadone et morphine en usage thérapeutique

Il y a la même quantité d'alcool dans
un demi de bière, une coupe de champagne,
un ballon de vin, un verre de pastis...



Consommés au-delà des seuils recommandés, 3 verres par jour pour l'homme, 2 pour la femme,
tous les alcools représentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.

Les médicaments :

Les médicaments sont utilisés pour soigner certaines maladies mais certains individus peuvent devenir addicts : Ils ne peuvent s'empêcher d'en consommer sans pour cela en avoir réellement besoin. Les médicaments ont des effets négatifs sur le corps car au lieu de soigner, ils peuvent tuer à forte dose : On parle, alors, d'overdose ce qui entraîne souvent la mort ou un coma de durée indéterminée.



Parlons d'addictions

L'addiction est une dépendance forte dont on peut difficilement se libérer. Ces dépendances sont nombreuses. Au départ on essaye puis on s'y attache et on devient « accro » jusqu'à ne plus pouvoir s'arrêter. Les risques liés sont la mort pour la majorité des drogues, des problèmes d'articulations pour les jeux vidéo l'ordinateur et les téléphones portables ainsi que des problèmes relationnels avec son entourage et un renfermement sur soi même. Une addiction peut aussi faire perdre beaucoup d'argent tel les jeux de hasard ou les drogues.

Les réseaux sociaux sont très faciles d'accès pour les jeunes qui passent leur temps sur internet et ne connaissent plus qu'une vie : la « vie virtuelle ».

Certain sports extrêmes peuvent devenir une addiction : Sauter d'un plongeur est excitant, cela fait monter l'adrénaline et plus l'individu saute, plus il est satisfait. La personne n'a de cesse, alors, de dépasser toujours ses limites et de se mettre en réel danger pour obtenir des sensations de plus en plus fortes.

CONCLUSION :

Les mécanismes généraux de l'addiction impliquent des déterminants biologiques, sociaux autant que psychologiques.

De plus, il y a probablement un profil neurobiologique spécifique pour chaque substance consommée ou comportement « addictif ».

Enfin, les mécanismes sont multiples : La nicotine, seule, ne suffit pas à déclencher l'état de dépendance chez les fumeurs, pas plus que la molécule alcool ne suffit chez la personne alcoolique.

Les caractéristiques mentales du sujet « dépendant » jouent également un rôle important. Les personnes « addicts » sont souvent anxieuses, dépressives, manquent de confiance en elles.

On retrouve cela chez les personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA).

Afin de combattre l'addiction, les sujets doivent aller chercher de l'aide auprès de professionnels capables de les libérer de leur addiction, capables de les aider à se reconstruire et à retrouver le goût d'une vie sans dépendance.

Les personnes souffrant d'une addiction doivent en parler et surtout ne pas s'enfermer dans leur « bulle » !



Les addictions sont un danger à ne pas négliger.
Alors avant de finir mieux vaut ne pas commencer!!