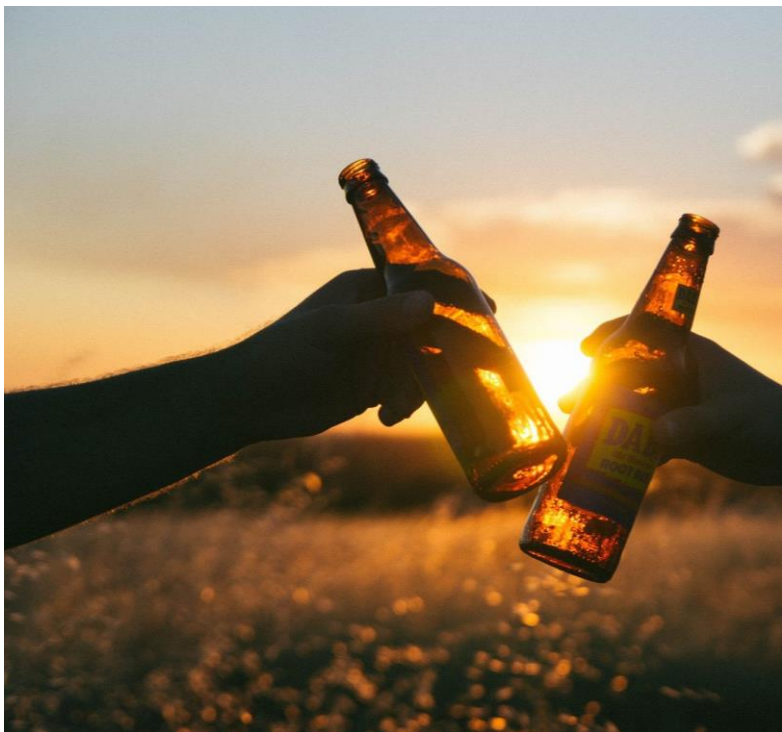


SERVICE SANITAIRE

LES ADDICTIONS



INTRODUCTION

Qu'est-ce qu'une addiction? Des exemples?

INTRODUCTION

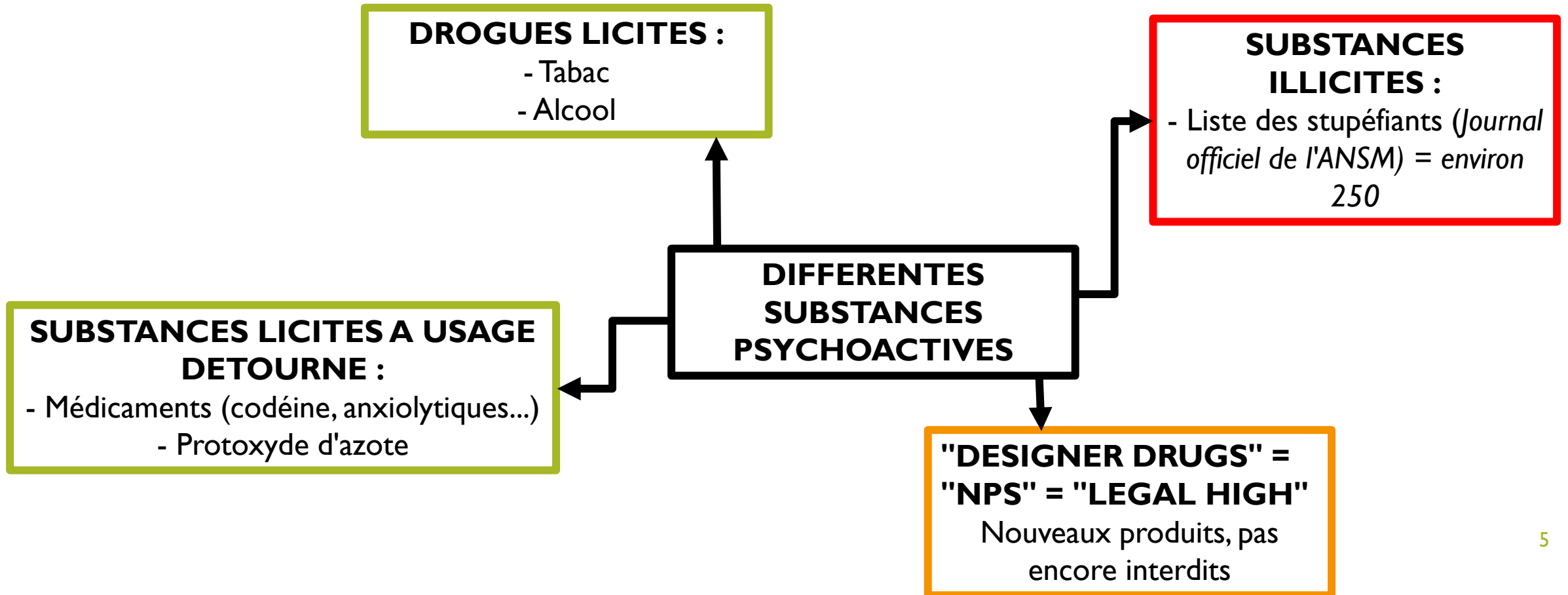
*"**Dépendance** (impossibilité répétée de contrôler un comportement) et poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance des **conséquences négatives**."*

INTRODUCTION

Ex : *Tabac, alcool, substances illicites, médicaments, jeux, écrans...*



INTRODUCTION



INTRODUCTION



Pourquoi intervenir?

INTRODUCTION



Âge à risque, envie de faire de **nouvelles expériences**

Objectif de cette intervention : ne **pas interdire** mais **prévenir**

INTRODUCTION



*<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>
Faisons un petit **sondage!***

INTRODUCTION

COMPARONS AVEC LES DONNEES OFFICIELLES...

Substances psychoactives		En général	Garçons	Filles
Tabac	Expérimentation	53%	52,7%	53,2%
	Régulier	17,5%	17,5%	17,4%
Alcool	Expérimentation	85%	85,4%	84,5%
	Régulier	16,7%	22,3%	11,3%
Cannabis	Expérimentation	33,1%	36,3%	30%
	Régulier	6,2%	8,2%	4,2%

Usages d'alcool, de tabac et de cannabis chez les adolescents du secondaire en 2018
Tendances n° 132, OFDT, Juin 2019

INTRODUCTION

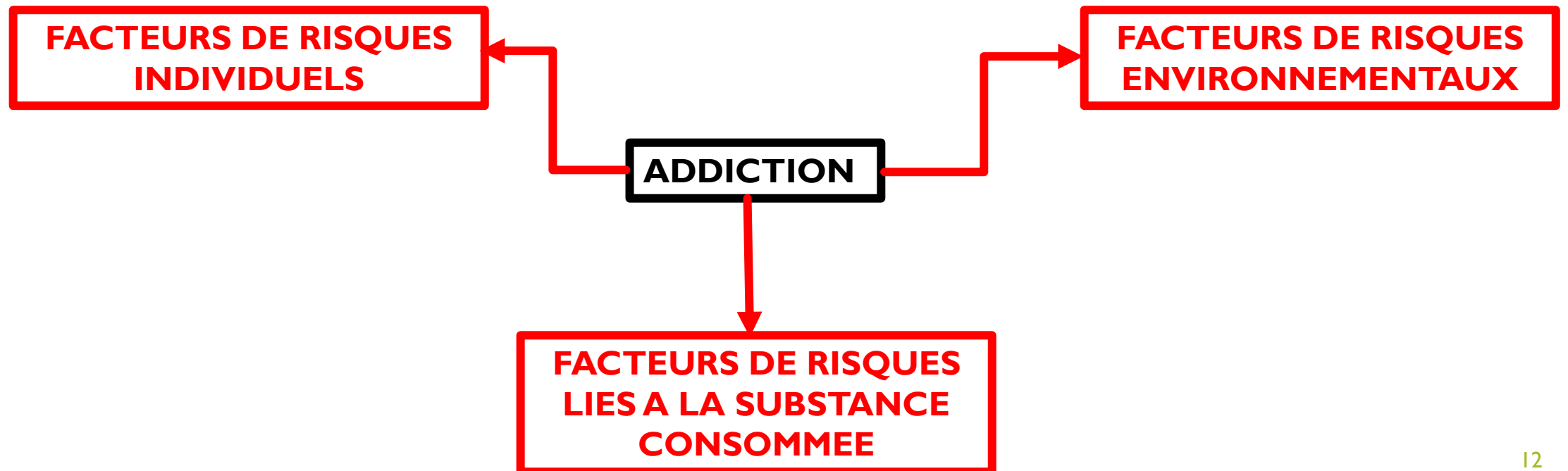
Comment passe-t-on d'une consommation à usage récréatif à l'addiction?

INTRODUCTION



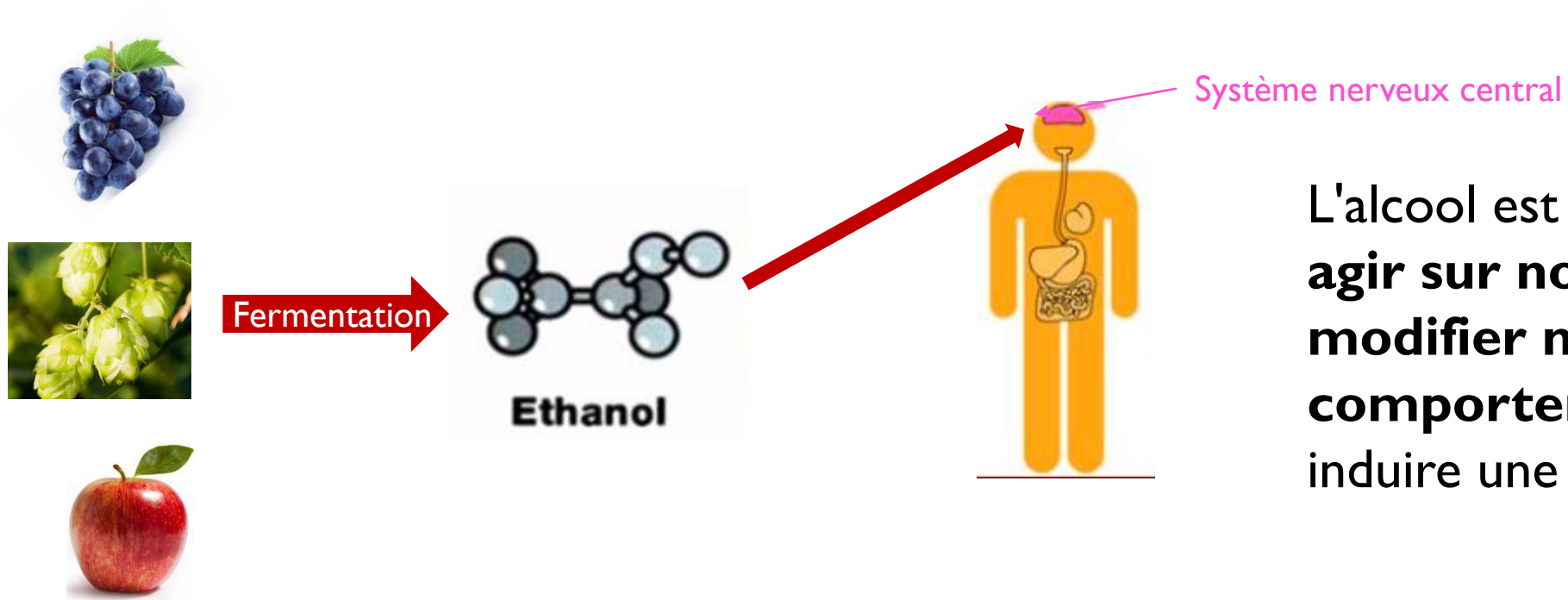
*<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>
Faisons un petit **sondage!***

INTRODUCTION



L'ALCOOL

L'alcool: qu'est-ce que c'est?



L'alcool est une **drogue** qui va **agir sur notre cerveau** et **modifier notre comportement**, et peut induire une **dépendance**.

L'ALCOOL

A quoi correspond un verre standard d'alcool servi en bar ?

<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>



L'ALCOOL

Un verre standard
ou une **unité d'alcool**
correspond à 10g d'alcool



Prémix
À 5°- 25cl

=



Bière
À 5°- 25cl

=



Champagne
À 12°- 10cl

=



Vin
À 12°- 10cl

=



Pastis
À 45°- 2,5cl

=



Whisky
À 45°- 2,5cl

=



Vodka
À 45°- 2cl



Bière forte
À 8,6°- 50cl

=



3 Bières
À 5°- 25cl

L'ALCOOL

**Quelles
recommandations?**

**Pour votre santé,
l'alcool c'est maximum
2 verres par jour et pas
tous les jours.**



L'ALCOOL

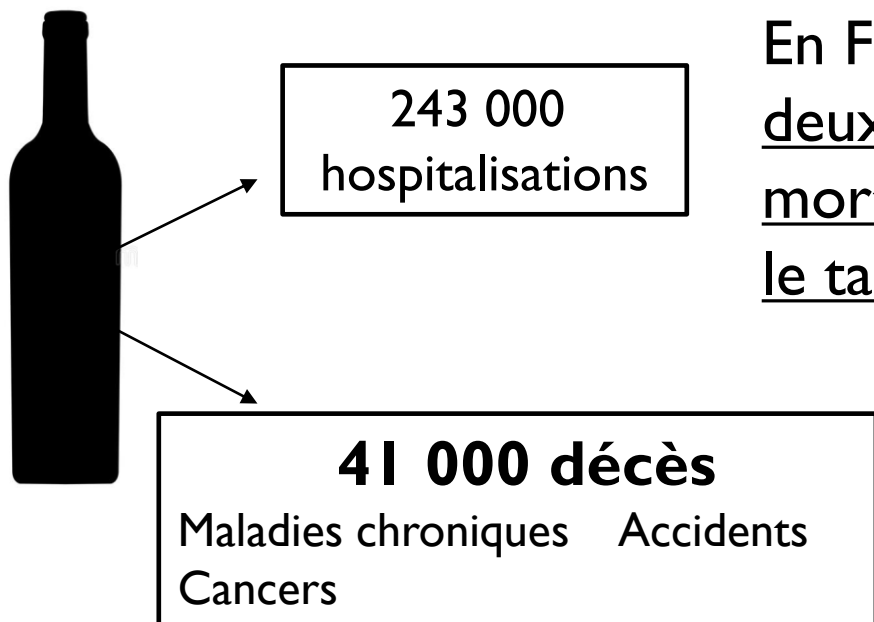
Qui est concerné?



- Les plus de 15 ans consomment en moyenne 11,7L d'alcool pur par an, soit 3 verres par jour
- 10% de buveurs quotidiens
- 20% consomment très fréquemment
- 24% dépassent les repères de consommation soit **10,6 millions de personnes** en France

L'ALCOOL

Quel est l'impact de l'alcool en France?



En France, l'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable après le tabac



L'ALCOOL

Le Binge-drinking

Il se définit par la consommation d'au moins 5 verres standard en 2h.

- Parmi les jeunes de 17 ans:

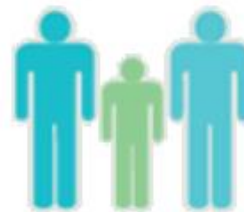
85,7%
ont déjà expérimenté l'alcool



8,4%
ont une consommation régulière
(au moins 10 fois dans le mois)



30%
des consommations d'alcool
ont lieu en présence des parents



44%
ont déclaré une alcoolisation
ponctuelle importante dans le mois



L'ALCOOL



<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>

*Faisons un petit **sondage!***

L'ALCOOL

Que dit la loi?

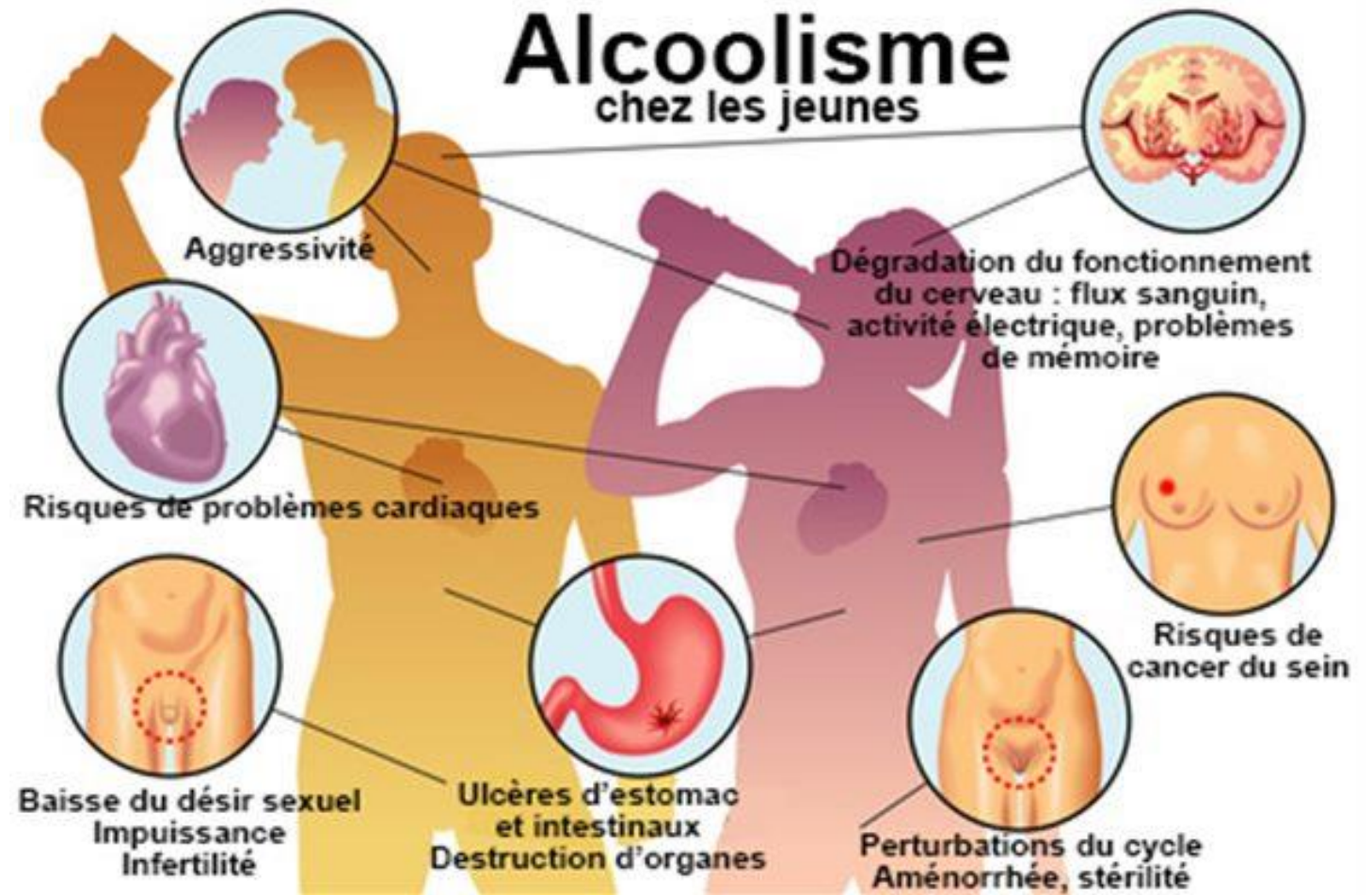
- Il est légal de servir un verre d'alcool à un mineur accompagné à partir de ses 16 ans
- Entrainer un mineur à l'ébriété est puni durement par la loi
- La vente aux mineurs est interdite.
- En France, il est interdit de conduire avec une alcoolémie supérieure à

0,5 g/l d'alcool dans le sang
=
2 à 3 verres standard

- Le taux d'alcoolémie est d'autant plus vite atteint que vous êtes à jeun, que votre taille est petite et votre poids léger

L'ALCOOL

Effets à long terme



L'ALCOOL

Alcool et dépendance: Par quoi se caractérise une dépendance à l'alcool?

- La consommation devient problématique quand elle perturbe notre quotidien.
- **La dépendance à l'alcool** se caractérise par:
 - une **tolérance** (besoin de quantités notablement plus fortes pour obtenir l'effet désiré)
 - un **syndrome de sevrage** en cas d'arrêt donc on doit prendre de l'alcool pour soulager ces symptômes
 - un **désir persistant** de consommer, on tente d'arrêter ou de contrôler sa consommation mais sans y arriver
 - Beaucoup de temps passé à obtenir l'alcool, consommer et récupérer des effets: **la vie s'organise autour de l'addiction** et on sacrifie des activités sociales ou professionnelles
 - **On continue de consommer** de l'alcool bien qu'on soit conscient des problèmes physiques ou psychiques causés
- L'alcoolisme peut détruire la vie sociale du sujet et favoriser ou aggraver une dépression.

L'ALCOOL

Effets immédiat de l'alcool








A dose faible

- Détente, euphorie ou excitation
- Désinhibition
- Libération de la parole
- Diminution des réflexes

A dose plus élevée (> 2-3 verres)

- Mauvaise coordination des mouvements
- Troubles de la parole
- Diminution des réflexes et de la vigilance
- Somnolence
- Pertes de mémoire jusqu'au trou noir
- Coma éthylique

L'ALCOOL

Alcoolémie (quantité d'alcool en grammes par litre de sang)	Aspect et comportement	
de 0,1 à 0,3 g	normal	 aucun trouble
de 0,3 à 0,5 g	aucun trouble apparent	 mais mauvaise appréciation des distances
de 0,5 à 0,8 g	très joyeux	 temps de réaction allongé (freinage retardé)
de 0,8 à 1,5 g	est excité, parle beaucoup	 cause de petits accidents (rate l'entrée du garage...)
de 1,5 à 3 g	est rouge	 titube, voit double
de 3 g à 5 g	a sommeil, se réveille avec la « gueule de bois »	 incapable de coordonner ses mouvements de conduite
plus de 5 g	coma et mort	

I
V
R
E
S
S
E

L'ALCOOL

A votre avis, quels sont les moyens de faire passer l'ivresse?

<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>



L'ALCOOL

Risques	<p>Les risques somatiques graves dus à une intoxication d'alcool sont:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ l'hypothermie▪ les convulsions▪ les traumatismes craniaux et les fractures sur chute▪ les étouffements sur vomissements▪ le coma pouvant conduire au décès <p>Mais on est aussi moins attentif et plus vulnérables à d'autres dangers:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ les vols d'objets personnels (portable, portefeuille...)▪ les relations sexuelles non protégées et/ou non souhaitées▪ les comportements violents contre autrui▪ être victime d'agression▪ les difficultés relationnelles avec les pairs ou les parents▪ les accidents de la voie publique
---------	--

L'ALCOOL

Il est impératif de ne pas boire:

- Pendant l'enfance (jusqu'à 15 ans)
- Pendant la grossesse
- Quand on conduit un véhicule
- Quand on effectue des tâches qui nécessitent de la vigilance
- Quand on prend certains médicaments (précisé sur la notice)
- Quand on est atteint de certaines maladies (épilepsie, hépatite...)

L'ALCOOL

Réflexes à adopter en cas de consommation

- Il vaut mieux boire un peu au long de la soirée plutôt que d'enchaîner
- Toujours alterner un verre d'eau et un verre d'alcool
- Ne pas faire de mélange d'alcool
- Rentrer en Taxi si on a bu
- Si une personne est inconsciente:

L'ALCOOL

Si une personne semble inconsciente:

- l'allonger et la couvrir pour éviter l'hypothermie
- la mettre en PLS et la surveiller pour ne pas qu'elle s'étouffe dans son vomi
- Si elle ne répond pas et ne se réveille pas:
 - appeler les secours: Pompiers (18), SAMU (15) ou Urgences (112)
 - Rester près d'elle en attendant les secours et ne jamais la laisser seule

Les étapes de la Position Latérale de Sécurité PLS



L'ALCOOL

Quelles aides sont disponibles?

- Information et conseils sur
- Medecin généraliste
- Groupes d'entraide et d'écoute (Alcooliques anonymes, Croix Bleue)
- Groupes pour les proches de personnes alcooliques: Al-Anon et Alateen
- Consultations jeunes consommateurs (CJC)
- Aide à distance
- Aide spécialisée (CSAPAs)



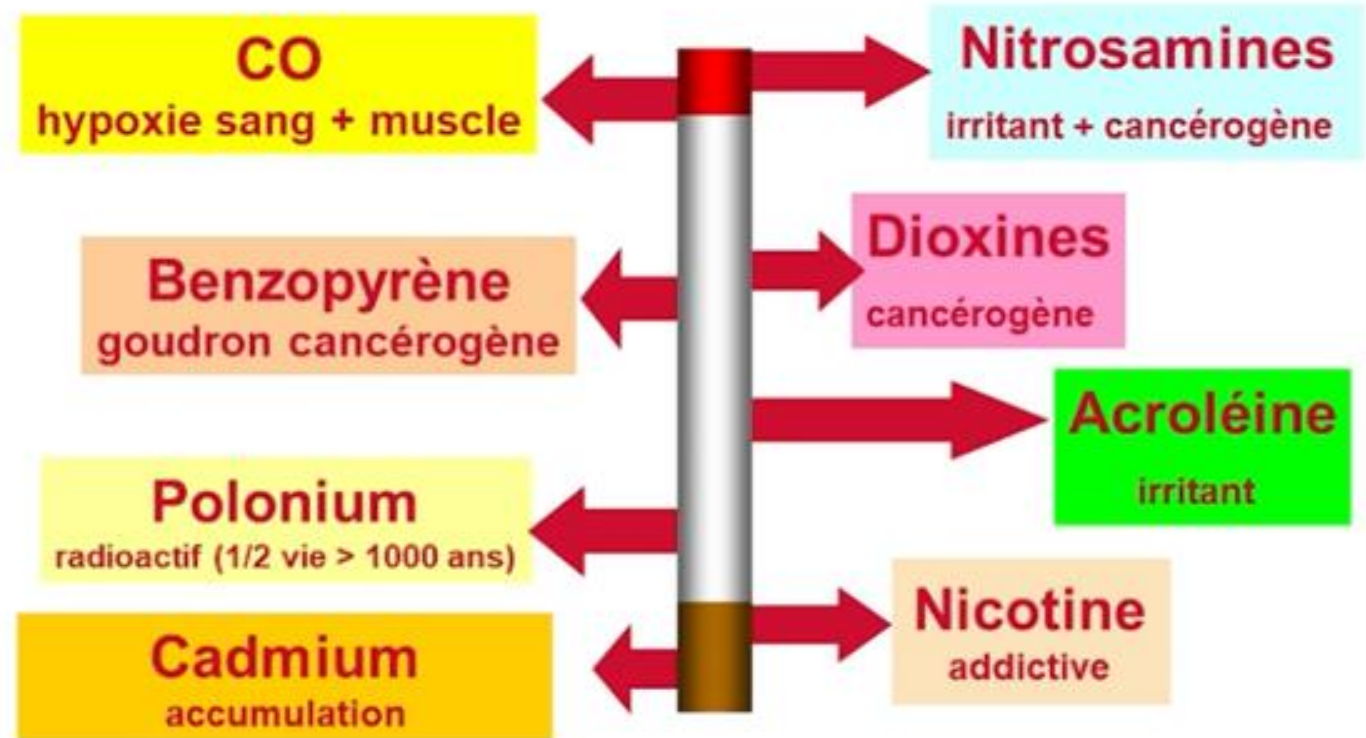
LE TABAC

- Vous savez que ...
 - Le tabac est cancérigène
 - Le tabac est nocif pour les poumons, le cœur, les vaisseaux
- Mais savez-vous que...
 - C'est une drogue « dure »
 - C'est la seule substance autorisée qui tue un de ses consommateurs sur deux
 - Le fumeur fume malgré lui
 - Fumeur = victime d'une maladie

LE TABAC

- La fumée de tabac est un mélange complexe qui contient plus de 4000 composés, dont 11 sont des carcinogènes primaires (la nicotine N'EST PAS un carcinogène, pas de toxicité)
- Les cigarettes light sont aussi toxiques que les autres

La fumée du tabac (4 000 composés)



LE TABAC

Mais alors pourquoi fume-t-on ?

LE TABAC

- L'agent responsable de la dépendance
- La Nicotine
- Le manque provoque :
Irritabilité, anxiété, nervosité,
dépression, difficultés de
concentration, agressivité,
envies de fumer, fringales



La nicotine est très addictive

- La nicotine est aussi addictive que l'héroïne
- Le sevrage provoque des sensations de souffrance, s'il n'est pas pris en charge avec des traitements et des aides au sevrage : **La nicotine peut être une aide majeure au sevrage**
- Mais la nicotine n'est **pas** responsable des maladies

LE TABAC



Faisons un petit sondage !

LE TABAC

Comment arrêter de fumer ?

TRAITEMENTS NICOTINIQUES DE SUBSTITUTION

- La vape (cigarette électronique)
- patchs (à diffusion lente)
- formes orales d'action rapide (gommes, pastilles, comprimés à sucer...)
- → Dosage en nicotine plus ou moins important
- Varénicline (Champix ou Chantix) en seconde intention



LE TABAC

- Il n'est jamais trop tard pour arrêter !
- Il y a toujours un bénéfice à l'arrêt donc conseillé à tous les âges
- Pour la femme enceinte, bénéfice même en fin de grossesse, même à l'allaitement
- Il faut encourager les patients avec les traitements validés d'aide à l'arrêt pour un sevrage en douceur
- La vape peut être une aide efficace

Bénéfices à l'arrêt : immédiats



LE TABAC

- → accompagnement 100 % personnalisé.
- → gratuit
- → tabacologue en cas de besoin
- → contenus variés pour ne pas craquer dans les moments difficiles.

The screenshot shows the website interface for 'tabac info service'. At the top left, there are logos for 'REPUBLIQUE FRANÇAISE' and 'Santé publique France'. The navigation menu includes 'Je trouve ma motivation', 'J'arrête de fumer', 'Questions / Réponses', and 'Je me fais accompagner'. The main banner features the text 'Bienvenue dans une vie sans tabac > J'arrête de fumer > Je choisis un traitement adapté' and 'Je choisis un traitement adapté' in large white font on a blue background. Below this, it says 'Publié le 12 août 2020 - Mis à jour le 25 septembre 2020' and includes social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube. At the bottom, there are links for 'Sommaire', 'Les substituts nicotiniques', and 'Les autres traitements médicamenteux'.

LE CANNABIS

Qu'est-ce que le cannabis ?

LE CANNABIS

Qu'est-ce ?

- **1 plante** : *Cannabis sativa*



- **3 sous-espèces** : chanvres industriel, **indien** et sauvage



- **2 substances actives principales** : tétrahydrocannabinidiol (**THC**) et cannabidiol (**CBD**)

psychoactive :

→ hallucinations

→ modifications des perceptions sensorielles

non-psychoactive :

→ anti-psychothique : relaxation, bien-être

→ anxiolytique ?

LE CANNABIS

Le chanvre indien : 3 formes de consommation



→ L'herbe :

fumée, ingérée, infusée

→ La résine = le shit = le haschisch :

fumée en joint

→ L'huile

LE CANNABIS



<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>

Faisons un petit **sondage** !

LE CANNABIS

Que se passe-t-il dans notre corps lorsqu'on fume un joint ?

LE CANNABIS

Consommation occasionnelle

15 minutes à + après le joint :
phase adrénergique

Quelques minutes à une heure :
euphorie

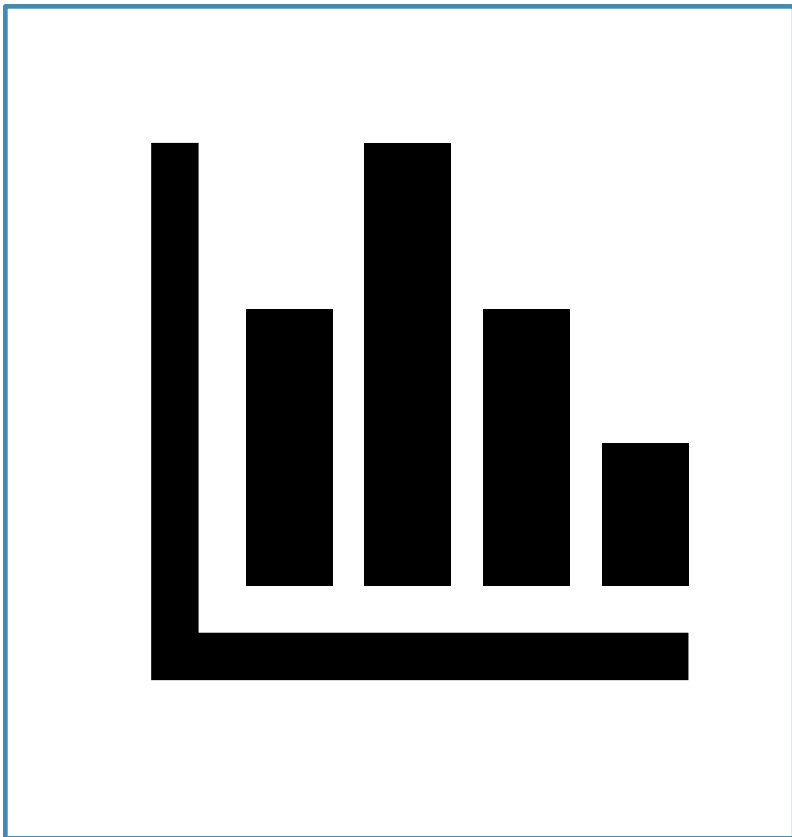
Phase psychotomimétique

- ✓ Augmentation des fréquences cardiaque et respiratoire
- ✓ Sueurs
- ✓ Anxiété
- ✓ Voire **bad trip** : angoisse prolongée sur plusieurs heures

- ✓ Rires sans fin, sans raison
- ✓ Idées profuses
- ✓ Affable

- ✓ Modification des perceptions sensorielles
 - exacerbation du toucher
 - hallucinations visuelles
 - hallucinations auditives
- ✓ Idées farfelues, méfiance, paranoïa

LE CANNABIS



<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>

Faisons un petit **sondage** !

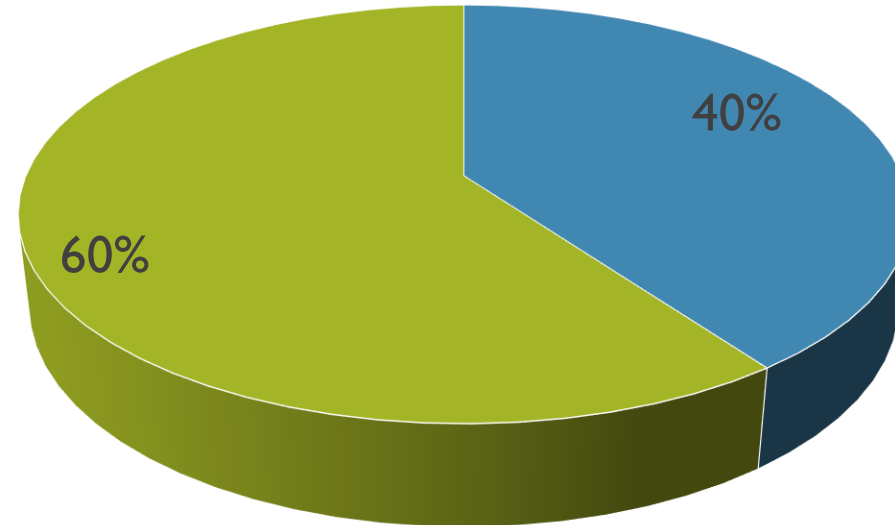
LE CANNABIS

Quel est le pourcentage de jeunes de 17 ans ayant déjà consommé du cannabis ?

LE CANNABIS

Epidémiologie

Pourcentage de jeunes de 17 ans ayant déjà consommé du cannabis



■ a déjà ■ n'a jamais

LE CANNABIS



<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>

Faisons un petit **sondage** !

LE CANNABIS

Quels risques connaissez-vous à la consommation de cannabis ?

LE CANNABIS

Prévention des risques

Risques liés à la consommation	Description
Légal	<ul style="list-style-type: none">• Vente, achat, consommation, possession = illégal• Usage de stupéfiants → 150 à 450€ d'amende forfaitaire inscrite au casier judiciaire voire 1 an d'emprisonnement et 3750€ d'amende
Accidents de la voie publique	<ul style="list-style-type: none">• Cannabis : double le risque d'accident mortel• Cannabis + alcool : multiplie par 15 le risque d'accident mortel
Intoxication chronique	<ul style="list-style-type: none">• Maladies et cancers pulmonaires• Psychose• Fonctions cognitives
Addiction	<ul style="list-style-type: none">• Dépendance psychique, le cannabis devient une obsession• État de mal-être, tension désagréable voire douloureuse en l'absence de cannabis

LE CANNABIS

Produits dérivés du cannabis

➤ Le **cannabidiol à usage thérapeutique** :

médicament ?

complément alimentaire pour se détendre ?

sevrage au cannabis ?



➤ Les **cannabinoïdes de synthèse = Spice** :

comme du THC dans le corps mais parfois vendus
comme du cannabis

plus addictif plus rapidement



SUBSTANCES DETOURNEES A USAGE RECREATIF



LE PROTOXYDE D'AZOTE ou "GAZ HILARANT" ou "WHIPPING"

Propriétés euphorisantes, rire spontané et incontrôlé.

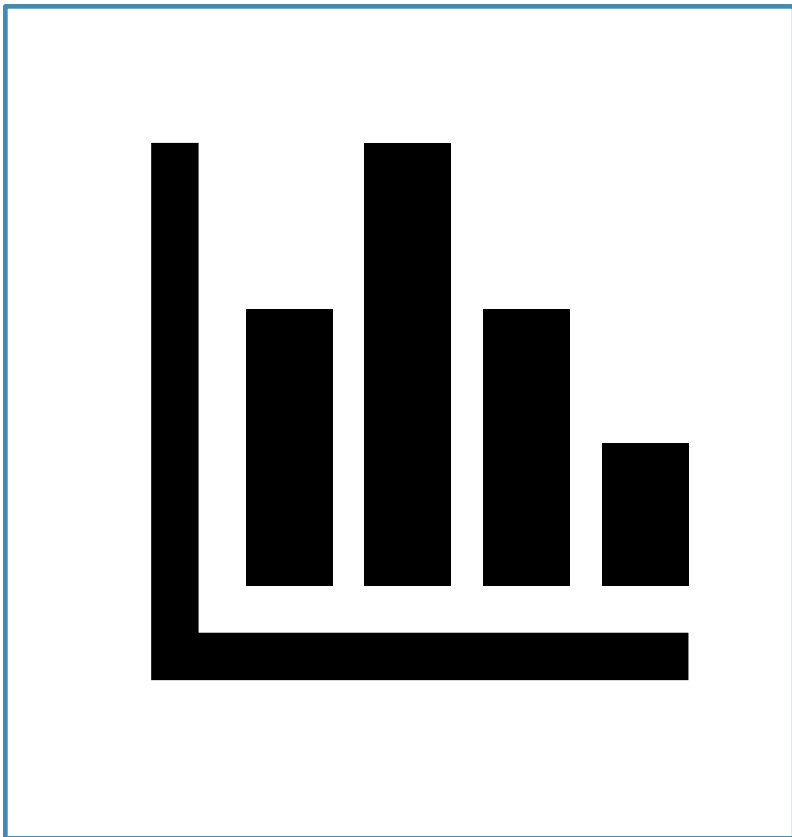
Durée des effets : 2-3 min

Usage médical : sur ordonnance

Usage domestique : Licite, en vente libre, en nombre illimité

Usage détourné à but récréatif

SUBSTANCES DETOURNEES A USAGE RECREATIF



<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>

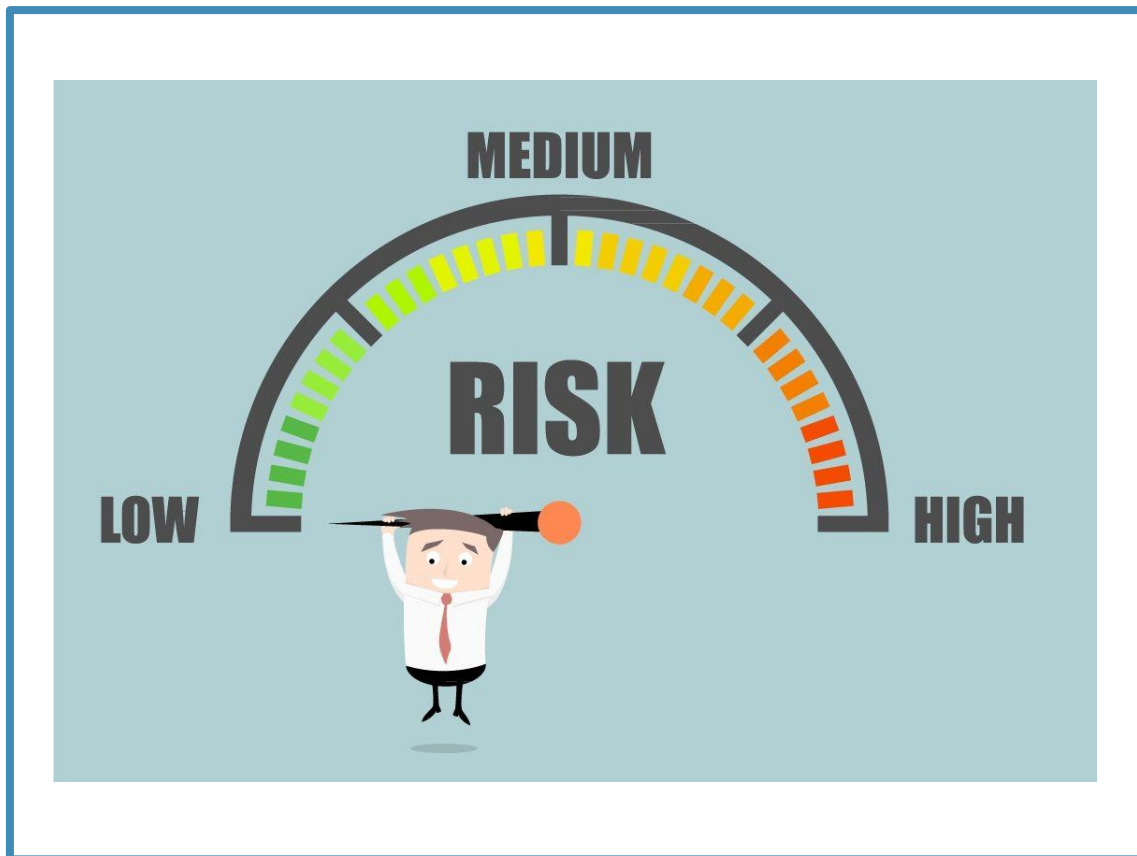
Faisons un petit **sondage** !

SUBSTANCES DETOURNEES A USAGE RECREATIF

Quels sont les principaux risques?

A CHAQUE PRISE	USAGE REGULIER ET/OU A FORTES DOSES	SURDOSAGE
<ul style="list-style-type: none">• Manque d'oxygène pouvant entraîner la mort• Perte de connaissance pouvant entraîner une chute grave• Perte des réflexes de la toux et de la déglutition• Brûlures	<ul style="list-style-type: none">• Carence en vitamine B12 : troubles neurologiques graves, déficit immunitaire, fatigue• Diminution des possibilités de contraction des muscles des quatre membres• Paralysie des membres inférieurs• Maladie du système nerveux• Inflammation de la moelle épinière (myélite)• Anémie• Troubles psychiques.• Dépendance	<ul style="list-style-type: none">• Confusion, désorientation• Difficultés à parler et à coordonner ses mouvements• Faiblesse musculaire• Convulsions.• Détresse respiratoire pouvant entraîner la mort.

SUBSTANCES DETOURNEES A USAGE RECREATIF



Comment minimiser les risques?

SUBSTANCES DETOURNEES A USAGE RECREATIF

- Ne pas consommer **debout**, car la **perte d'équilibre** peut faire chuter.
 - **Respirer de l'air** entre les inhalations de gaz pour éviter l'asphyxie.
- Ne **jamais inhaler en sortie de détonateur**, de cartouche ou de siphon car c'est un gaz très froid qui peut provoquer des brûlures.
 - **Ne pas multiplier les prises** malgré l'effet fugace du produit.
 - **Ne pas prendre le volant** juste après la prise.
 - Garder les cartouches **éloignées de toute flamme**.

CONCLUSION

Vers qui se tourner?

- **L'infirmière du lycée**
- **Votre médecin généraliste**
- **L'Aide à distance: tchat ou appel à Drogue Info Service**

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit

0 800 23 13 13

CONCLUSION

Quelles sont les aides disponibles?

- **Les consultations jeunes consommateurs**
- **L'Aide spécialisée ambulatoire ou en hospitalisation**
- **L'entraide entre pairs**



CONCLUSION

Où se renseigner?

- www.drogues-info-service.fr
- www.alcool-info-service.fr
- www.tabac-info-service.fr

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit

0 800 23 13 13

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé

0 980 980 930

**tabac
info
service**
 **39 89**

CONCLUSION

Questionnaire ADOSPA

Repérer en quelques questions un usage nocif de substances psycho actives chez l'adolescent.

1. Etes-vous déjà monté(e) dans un véhicule (**A**uto, moto, scooter) conduit par quelqu'un (vous y compris) qui avait bu ou qui était défoncé(e) ?
2. Utilisez-vous de l'alcool ou d'autres drogues pour vous **D**étendre, vous sentir mieux ou tenir le coup ?
3. Avez-vous **O**ublié des choses que vous deviez faire (ou fait des choses que vous n'auriez pas faites) quand vous utilisez de l'alcool ou d'autres drogues ?
4. Consommez-vous de l'alcool et d'autres drogues quand vous êtes **S**eul(e) ?
5. Avez-vous déjà eu des **P**roblèmes en consommant de l'alcool ou d'autres drogues ?
6. Vos **A**mis ou votre famille vous ont-ils déjà dit que vous deviez réduire votre consommation de boissons alcoolisées ou d'autres drogues ?

Deux réponses affirmatives indiquent un usage nocif de substances psychoactives.



Merci pour votre écoute!