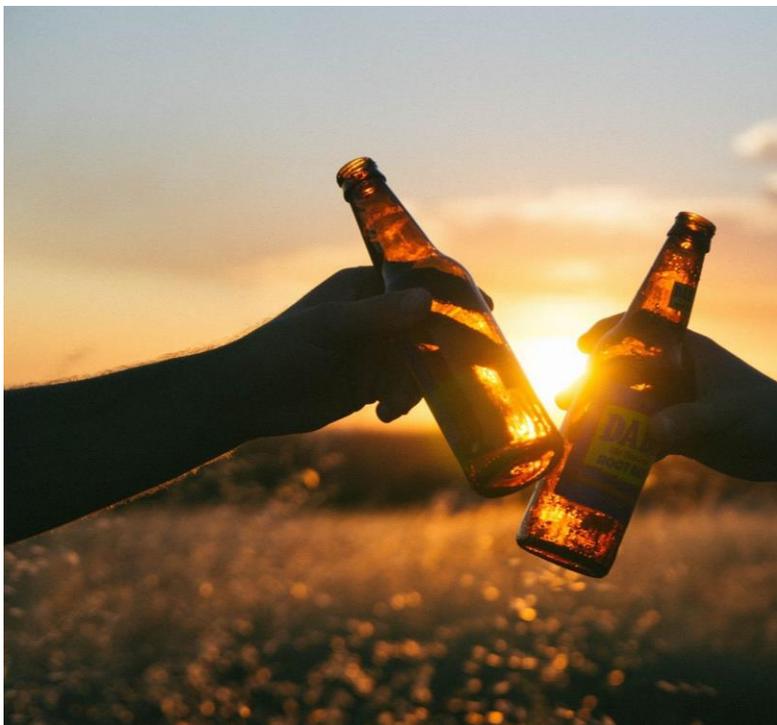


# SERVICE SANITAIRE

LES ADDICTIONS



# INTRODUCTION

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

# INTRODUCTION

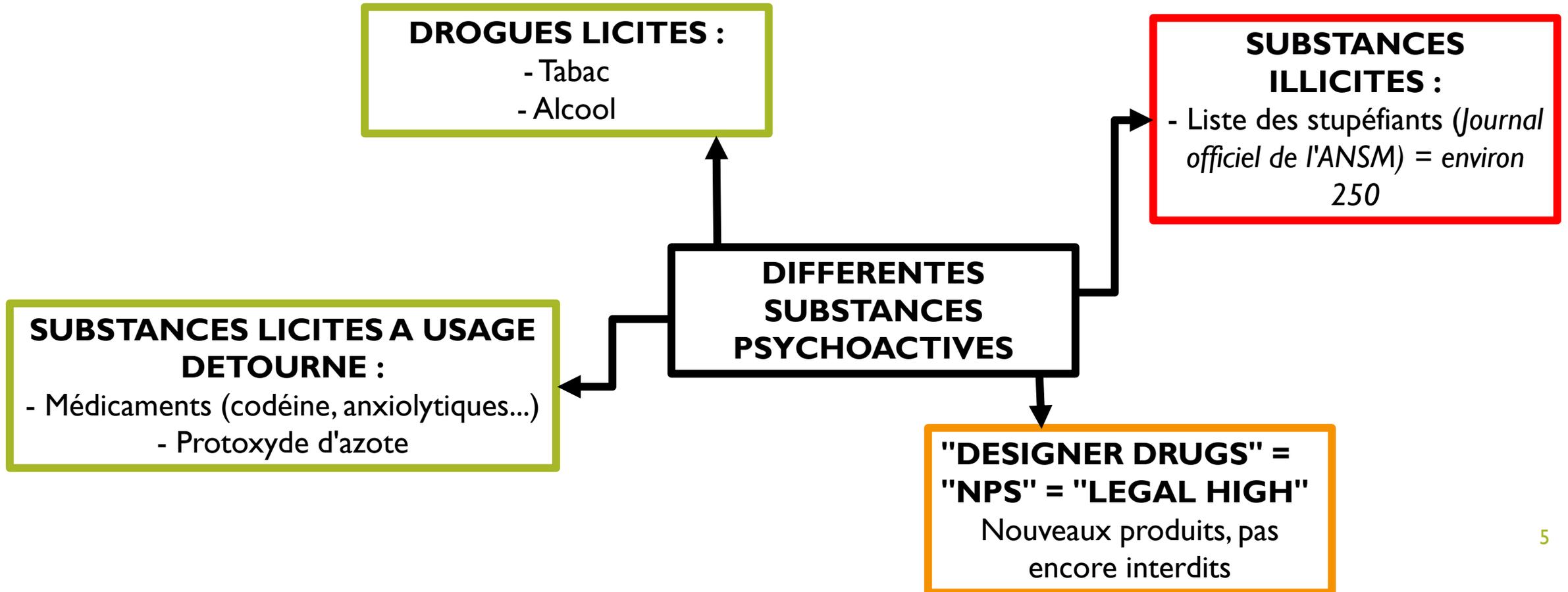
*"**Dépendance** (impossibilité répétée de contrôler un comportement) et poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance des **conséquences négatives**."*

# 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

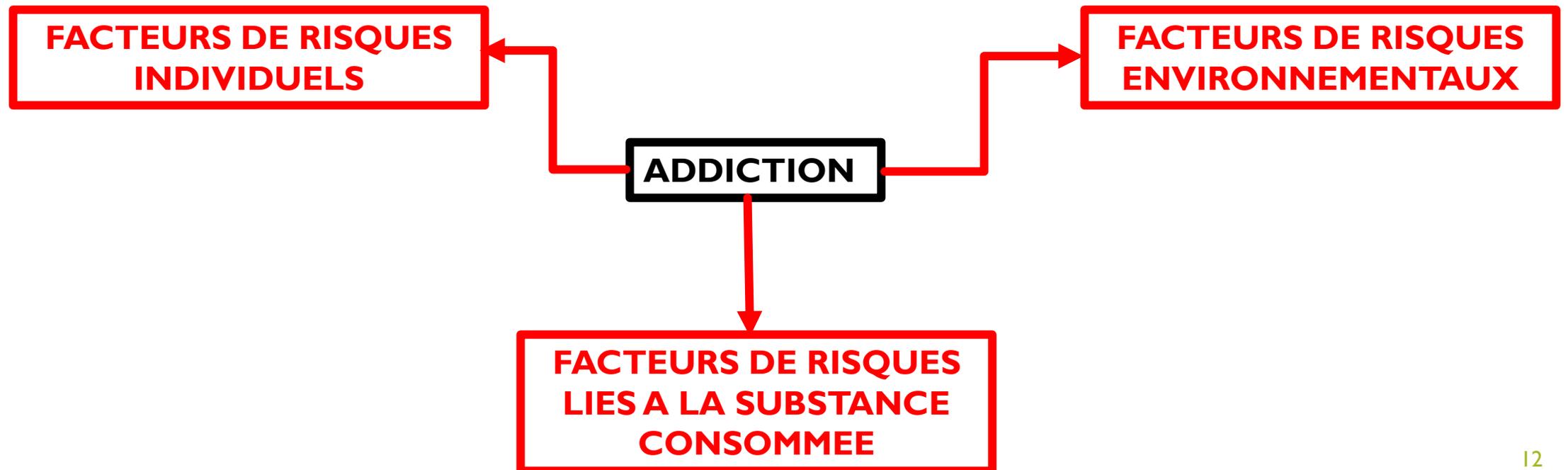
***Comment passe-t-on d'une consommation à usage récréatif à l'addiction?***

# INTRODUCTION



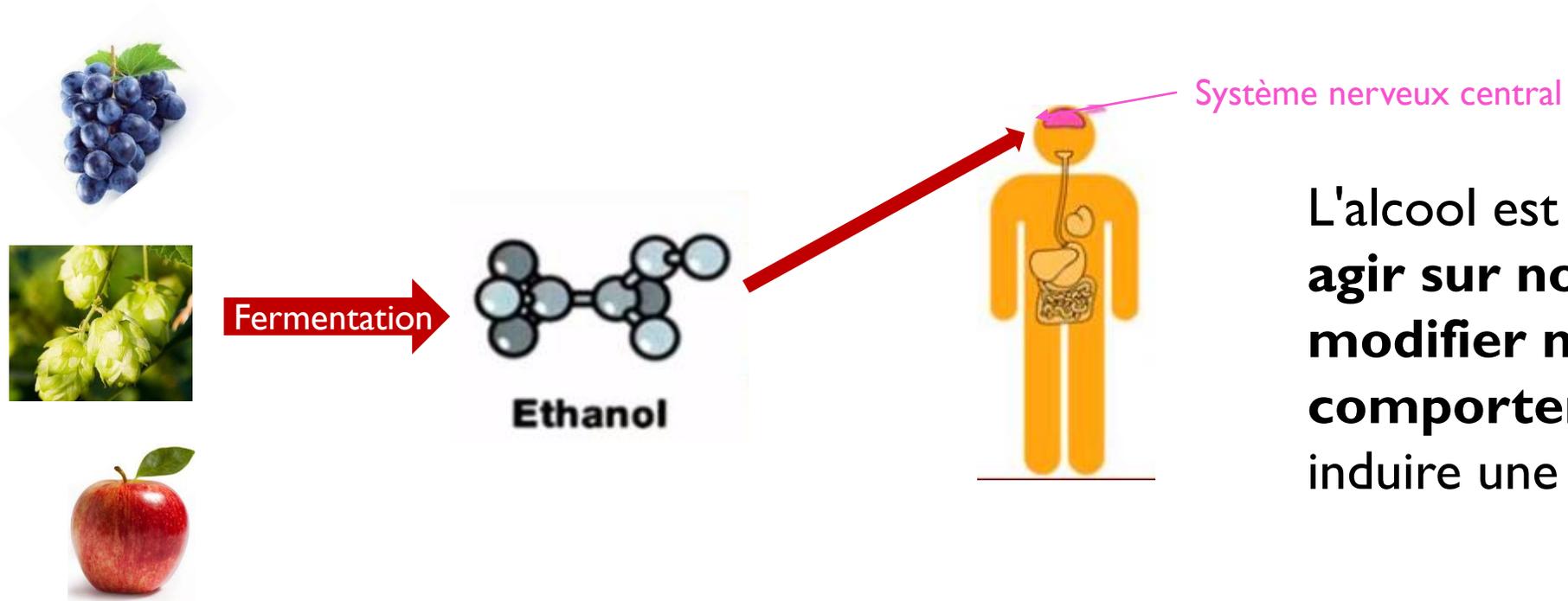
*<https://www.wooclap.com/SSANADDICT>  
Faisons un petit **sondage!***

# 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

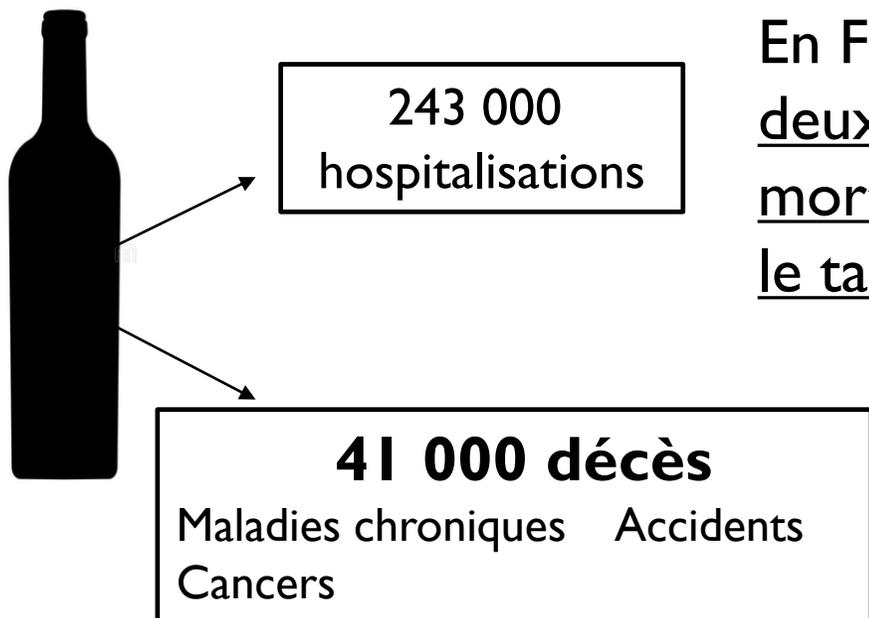
## Qui est concerné?



- 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:

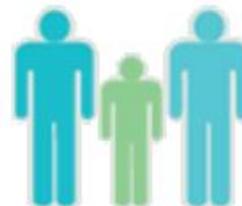
**85,7%**  
ont déjà expérimenté l'alcool



**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?

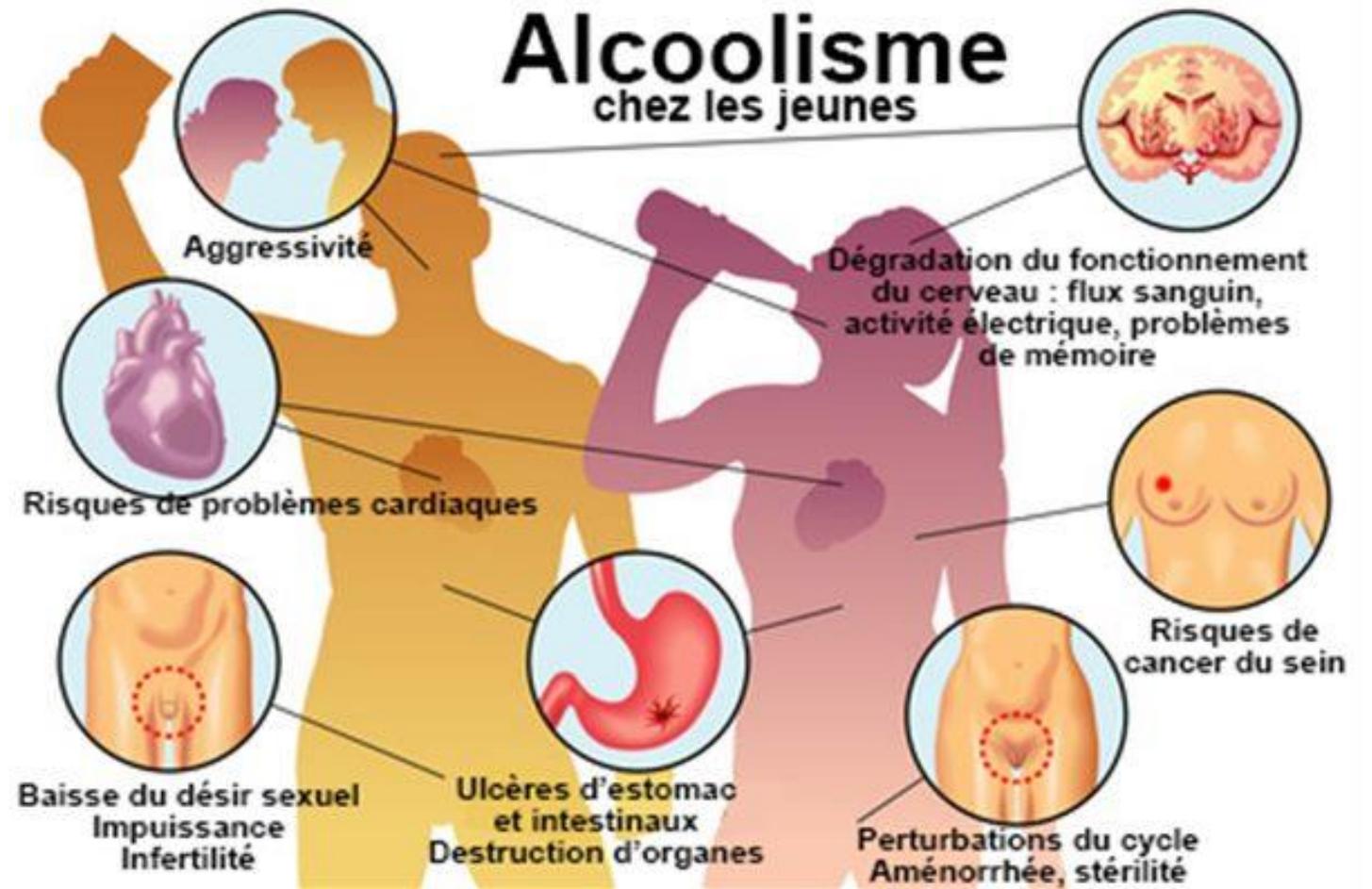
- Il est légal de servir un verre d'alcool à un mineur accompagné à partir de ses 16 ans
- Entrainer un mineur à l'ébriété est puni durement par la loi
- La vente aux mineurs est interdite.
- En France, il est interdit de conduire avec une alcoolémie supérieure à

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	

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

# 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

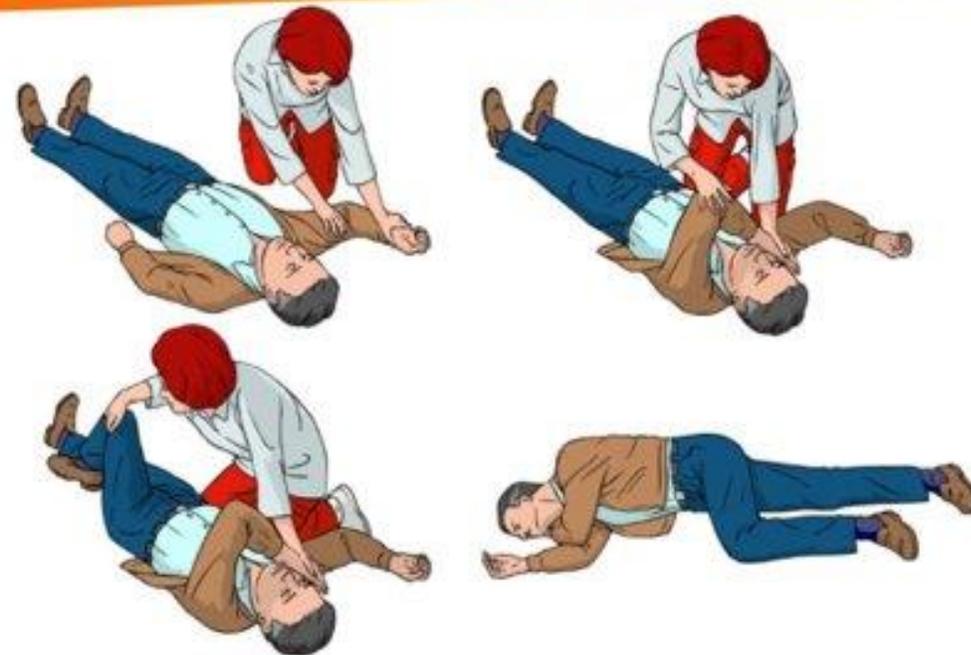
- Il vaut mieux boire un peu au long de la soirée plutôt que d'enchaîner
- Toujours alterner un verre d'eau et un verre d'alcool
- Ne pas faire de mélange d'alcool
- Rentrer en Taxi si on a bu
- Si une personne est inconsciente:

# 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)



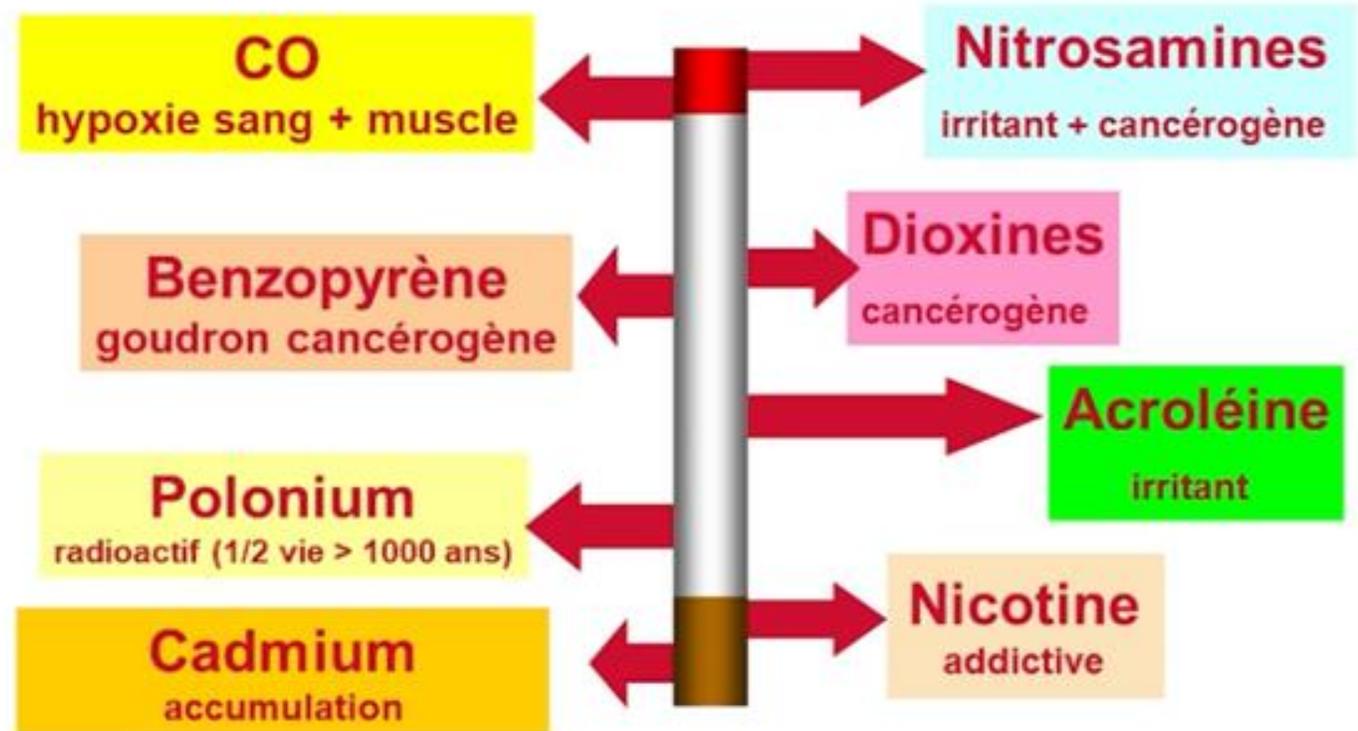
# LE TABAC

- 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 adrénérurgique

Quelques minutes à une heure :  
euphorie

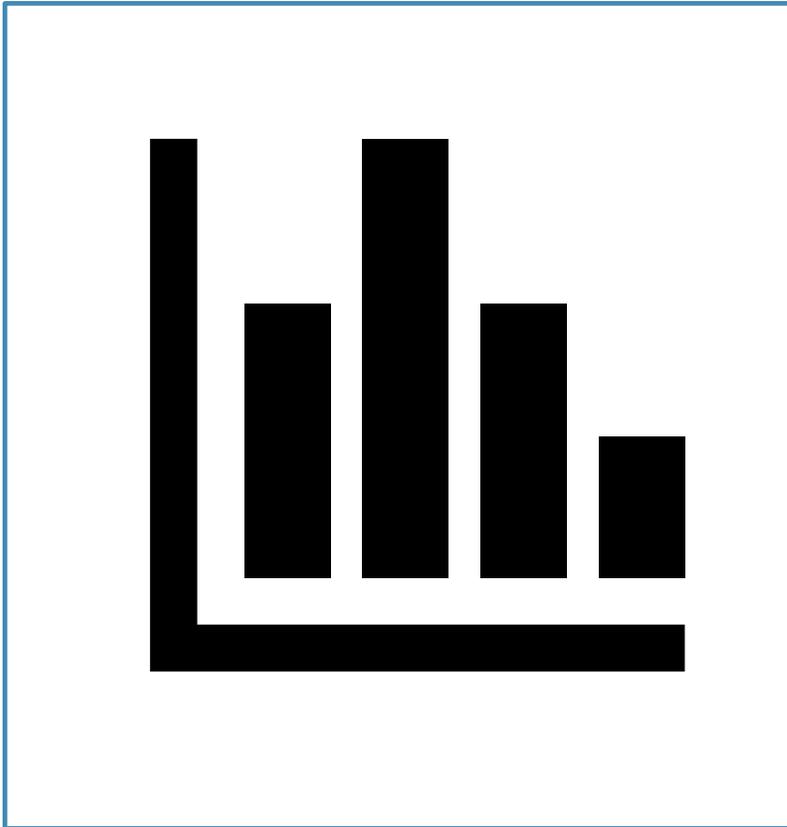
Phase psychotomimétique

- ✓ 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** !

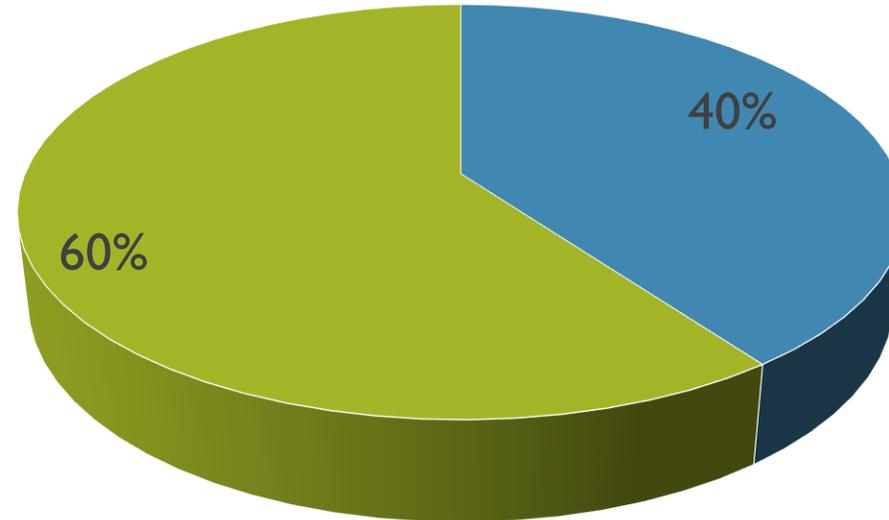
# LE CANNABIS

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

# LE CANNABIS

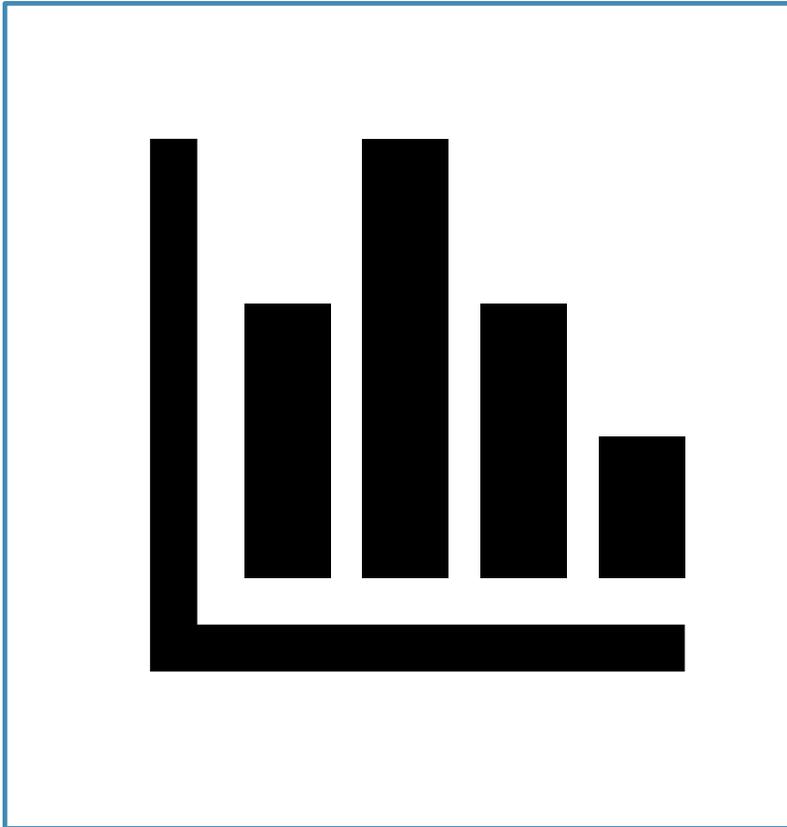
*Epidémiologie*

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

# 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>

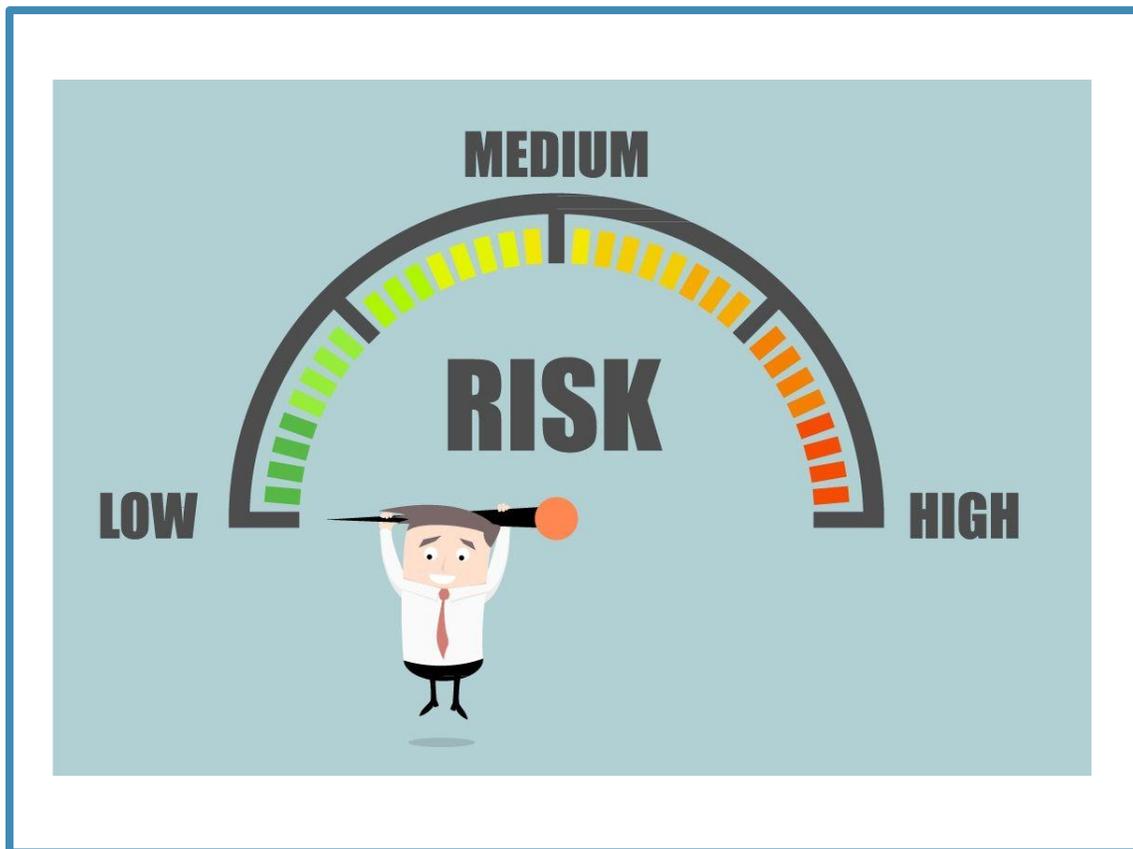
Faisons un petit **sondage** !

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

# 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](http://www.drogues-info-service.fr)
- [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)
- [www.tabac-info-service.fr](http://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!**