

La prévention et la réduction des risques

PRÉVENTION

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la prévention en santé comme « l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps ».

(O.M.S)

Elle vise à :

- Informer et modifier les représentations ;
- Développer les capacités des individus à faire des choix favorables à leur santé, à renforcer l'estime d'eux-mêmes et la qualité de leurs relations avec les autres, leur insertion dans la société et leur capacité à demander de l'aide ;
- Développer des actions qui permettent de repérer les conduites à risques et de favoriser l'accès aux soins.



RÉDUCTION DES RISQUES

La réduction des risques en addictologie est définie comme « l'ensemble des stratégies visant à limiter les risques et dommages sanitaires et sociaux ».

(« "L'aide-mémoire de la RDR en addictologie" A. Morel, P.Chapard, JP. Couteron)

Elle envisage tous les types de risques :

- somatiques (accidents, surdoses, contaminations virales ou bactériennes...) ;
- psychiatriques ;
- sociaux (violences, insécurité routière, exclusion, précarité...).

Elle se développe également sur d'autres sujets de santé publique tels que les maladies chroniques (diabète, VIH...) par exemple.



L'addiction



D'un point de vue scientifique et médical, les addictions sont des pathologies cérébrales définies par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences nocives pour la santé.

Il existe 2 types d'addiction :

Avec produit(s), tels que :

- le tabac et l'alcool, qui sont les plus répandus ;
- le cannabis ;
- les opiacés (héroïne, morphine) ;
- la cocaïne ;
- les poppers ;
- les dérivés de synthèse (la méthamphétamine, par exemple) ;
- certains médicaments (amphétamines, morphine, etc.).

Sans produit

en lien avec un comportement irrépressible et incontrôlé comme la pratique des jeux de hasard et d'argent, les jeux vidéo...

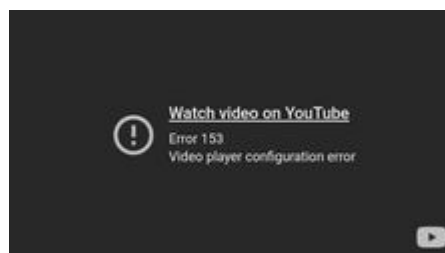
D'autres addictions comportementales sont actuellement à l'étude : la cyberdépendance, les addictions au sexe, à l'exercice physique ou encore les achats compulsifs. Les troubles du comportement alimentaire (anorexie et boulimie) sont souvent considérés comme des addictions comportementales fréquemment associées à une addiction à l'exercice physique.



POUR ALLER
plus loin



Systeme de récompense et addiction



<https://www.youtube.com/watch?v=mEuokfY0EH0&t=4s>

À quoi reconnaît-on une addiction ?

En pratique, on distingue **trois types de symptômes de l'addiction**.

DES SYMPTÔMES LIÉS AU COMPORTEMENT ADDICTIF

Les comportements addictifs de la personne **envahissent progressivement la vie quotidienne**, au détriment de sa vie familiale, professionnelle, etc. Les symptômes comportementaux regroupent :

- la **perte de contrôle progressive** sur la quantité de substance prise et le temps dédié à l'activité addictive (jeu par exemple) ;
- l'**impossibilité croissante d'arrêter ou de réduire les comportements addictifs** ;
- le **craving** (voir définition ci-dessous).

DES RÉPERCUSSIONS SOCIALES ET MÉDICALES

L'addiction a des **conséquences sociales** durables et significatives dans la vie de la personne : **isolement, marginalisation, stigmatisation, déscolarisation, perte d'emploi, séparation, problèmes financiers, etc.**

Elle a aussi des **répercussions médicales**, spécifiques au type de consommation ou de pratique.

DES SYMPTÔMES PROPRES À L'USAGE DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

L'exposition chronique et répétée à une substance psychoactive entraîne des phénomènes d'adaptation cérébrale progressive, menant à l'**apparition d'une augmentation de la tolérance au produit addictif**. C'est-à-dire qu'au fil de sa consommation, pour une même dose, l'effet recherché de la substance s'atténue et **la personne doit augmenter les doses pour obtenir l'effet souhaité**.

Par exemple, le syndrome de sevrage alcoolique se caractérise par des tremblements, de l'anxiété, une agitation, une dépression, des nausées et un état de malaise.



QU'EST-CE QUE LE CRAVING ?

Le craving est l'**envie irrésistible de consommer alors que celle-ci est ressentie comme inappropriée**. La personne ne parvient cependant pas à la faire disparaître ou à l'atténuer comme pour les envies dites normales, c'est-à-dire contrôlées.

Le craving est un symptôme durable de l'addiction sur lequel le traitement va essayer d'intervenir. Il est fluctuant dans le temps pour une même personne.



Comment se met en place une addiction ?



La **répétition de la consommation d'une substance** ou de la pratique d'une activité est **motivée par le plaisir généré**. Cette sensation agréable ressentie lors de la consommation ou de la pratique est **due à des modifications électrochimiques qui se produisent au niveau du cerveau** ; la libération de dopamine et de sérotonine, en particulier, participe à la sensation de bien-être et au plaisir ressenti. C'est la phase de recherche de plaisir.

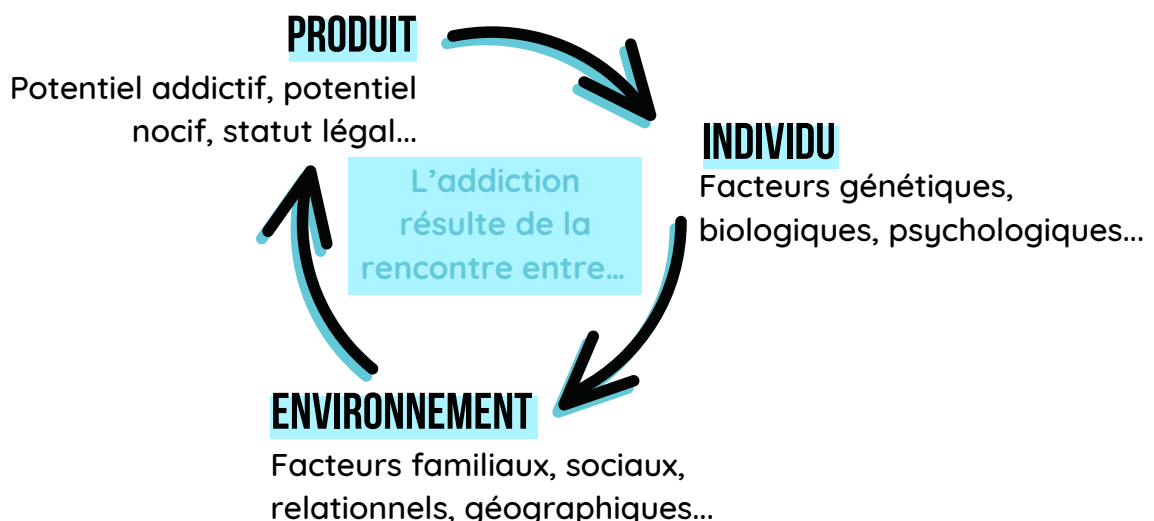
Le **deuxième stade** est marqué par une **diminution du taux de dopamine libéré à chaque consommation**. Par exemple, en cas d'usage répété de drogues, la production naturelle de dopamine par l'organisme est diminuée et le plaisir n'est donc obtenu que par l'apport d'une substance extérieure. Cet apport provoque une augmentation à la tolérance à cette substance et une sensation de manque à son arrêt de consommation. L'organisme devient alors moins sensible aux effets de la substance et **le consommateur doit augmenter les doses pour obtenir le même niveau de plaisir**.



Le **troisième stade** est la **perte de contrôle**. Les perturbations des réseaux cérébraux finissent par avoir des effets négatifs (anxiété, irritabilité, etc.) et entraîner une perte d'autorégulation : **la personne n'a plus la capacité de résister aux envies de consommer**.

Quels sont les facteurs favorisant la survenue d'une addiction ?

L'addiction résulte de l'**interaction de facteurs personnels et environnementaux**. Elle peut aussi être **favorisée par la consommation de certaines substances ou la présence de troubles psychologiques**.



Quelles sont les conséquences de l'addiction dans le temps ?

COMPLICATIONS IMMÉDIATES ET CONSÉQUENCES À COURT ET MOYEN TERME

L'usage excessif d'une substance addictive peut être à l'origine d'une overdose, d'un coma, etc.

La consommation de drogues augmente le risque d'accident.

Une addiction sévère non soignée conduit rapidement à :

- la perte de la motivation ;
- la dégradation des relations avec l'entourage ;
- l'isolement ;
- la perte d'emploi ;
- l'absentéisme scolaire, voire la déscolarisation ;
- la désocialisation et la paupérisation ;
- la marginalisation.

EFFETS À LONG TERME DES ADDICTIONS

L'addiction à certaines substances peut provoquer de graves effets secondaires. Par exemple :

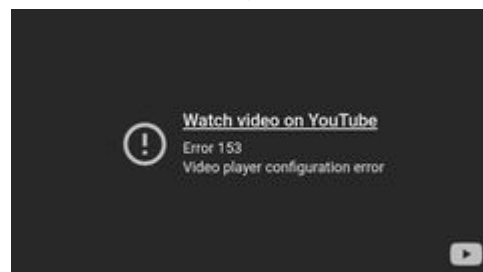
- de nombreux cancers sont associés à la consommation d'alcool et de tabac ;
- des troubles neurologiques peuvent apparaître chez les consommateurs réguliers de drogue ;
- une contamination par le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est possible lors d'échange de seringues chez les consommateurs de drogues injectables ;
- les troubles psychiques et cognitifs sont favorisés par l'usage répété de drogues (notamment les troubles de l'attention, troubles de la mémoire, la défaillance dans la résolution de problèmes, les difficultés de concentration, d'expression) et peuvent peser sur les résultats scolaires ou professionnels ;
- les jeux d'argent favorisent le surendettement, les délits, les vols, la falsification de chèques, etc.

CAUTION

Lorsqu'elles ne sont pas soignées, les addictions ont des conséquences médicales, comportementales et sociales graves.

POUR ALLER
plus loin

Comprendre l'addiction / Bruno Falissard



https://www.youtube.com/watch?v=sS_ScROhviQ



Qu'est-ce qu'une **drogue** ?

Le **terme drogue** peut prêter à confusion car il a **plusieurs sens**. Autrefois, il désignait **un médicament avant de désigner exclusivement les substances illicites**.

Aujourd'hui, pour **nommer l'ensemble des produits qui agissent sur le cerveau** (y compris tabac et alcool), **on utilise le terme plus neutre et plus précis de substance psychoactive**.

**UNE DROGUE,
C'EST UN
PRODUIT
PSYCHOACTIF.**

Psychoactif = agissant sur le cerveau en modifiant certaines fonctions (changements de perceptions visuelles/auditives/corporelles, des sensations, de l'humeur, de la conscience, du comportement ; effets physiques et psychiques variables selon les substances, les doses, les associations de produits).

C'est-à-dire :

- une **substance naturelle** (extrait d'une plante ou d'un champignon) ou **synthétique** (fabriquée en laboratoire à partir de produits chimiques)
- **licite** (usage et vente autorisés mais règlementés) ou **illicite** (usage et trafic interdits par la loi)
- qui **modifie l'état de conscience et/ou l'activité mentale**
- dont l'usage **expose à des risques pour la santé**
- et **peut engendrer une dépendance**.

L'INFO en *plus*

Attention!

La **consommation** précoce de tabac, d'alcool, de cannabis ou d'autres **substances psychoactives à l'adolescence peut être prédictive d'un usage nocif, voire d'une dépendance ultérieure à cette substance ou à une autre, de troubles du comportement ou de difficultés scolaires et professionnelles**. Plus l'initiation de la **consommation est précoce** (dès le début de l'adolescence), **plus les toxicités immédiates sont importantes, plus ces risques sont majorés**.

Par ailleurs, les processus de maturation cérébrale (qui se poursuivent jusqu'à environ 25 ans) entraînent une vulnérabilité exacerbée vis-à-vis de la neurotoxicité des substances psychoactives en général. Les consommations d'alcool, de cannabis et d'autres produits psychoactifs à cette période clé peuvent ainsi avoir des effets délétères sur le bon déroulement de ces processus et être la cause de dommages irréversibles. **Il est à noter que si la consommation de tabac n'entraîne pas de trouble du comportement à l'adolescence, l'initiation précoce favorise la dépendance et majore les risques sanitaires (maladies respiratoires, cardiovasculaires, cancer...).**

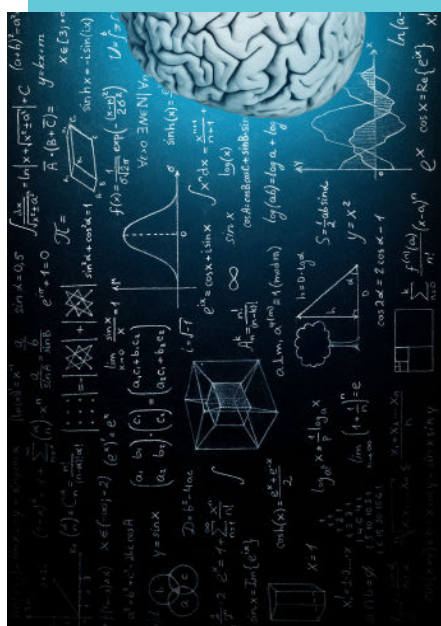
Les drogues sont **classées selon les effets qu'elles produisent sur le système nerveux central.**

Elles se divisent en 3 catégories :

- Les perturbateurs/hallucinogènes

En général, ces drogues causent de la **désorientation** (difficulté à se situer dans l'espace ou le temps). De plus, elles **modifient le fonctionnement des sens** (par exemple, la vue, le toucher), ce qui déforme les **perceptions**.

Exemples : cannabis, champignons, kétamine, LSD, MDMA (ecstasy), PCP (phencyclidine).



- Les stimulants

De façon générale, ces drogues causent de l'**excitation** et de l'**agitation**.

Exemples : amphétamines, cocaïne, méthamphétamine, nicotine.

- Les dépresseurs

Ces drogues agissent généralement sur le système nerveux central en **engourdissant le cerveau** et en **ralentissant le fonctionnement du corps**. Certaines de ces drogues peuvent aussi **déformer les perceptions**.

Exemples : alcool, GHB, héroïne.

SOURCES

<https://presse.inserm.fr/wp-content/uploads/2014/02/Conduites-addictives-adocs-Constats-Recommandations-04-02-14.pdf>
https://www.hal.inserm.fr/inserm-02102920/file/Inserm_EC_2014_ConduitesAddictivesAdolescents_Synthese.pdf
<https://www.drogues.gouv.fr/quest-ce-quune-drogue>
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/connaitre-les-drogues-et-leurs-effets>
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/addictions/definition-facteurs-favorisants>
<https://www.drogues.gouv.fr/quest-ce-quune-addiction>

