

Drogues et dépendances

Questions



Table des matières

Introduction P4

Les produits

Le cannabis	P6
L'ecstasy	P8
Les médicaments	P10
L'héroïne	P12
La cocaïne & le crack	P14
Le tabac	P16
L'alcool	P20
Les conduites dopantes	P23

Conseils de soins, prise en charge, sevrage et substitution

L'alcool	P26
Le tabac	P28
L'héroïne	P30
Adresses et numéros utiles	P32

Les drogues et les dépendances

Une drogue est un produit qui agit sur le cerveau.

Il y a plusieurs façons de prendre un produit : les usages sont ainsi occasionnels, réguliers ou permanents, avec des effets différents sur la santé.

Le principal danger des drogues est leur usage permanent lié à la dépendance qu'elles créent.

La dépendance (être « accro ») est le fait de ne plus pouvoir se passer de son produit en sacrifiant tout ou partie de sa vie familiale, sociale ou professionnelle.

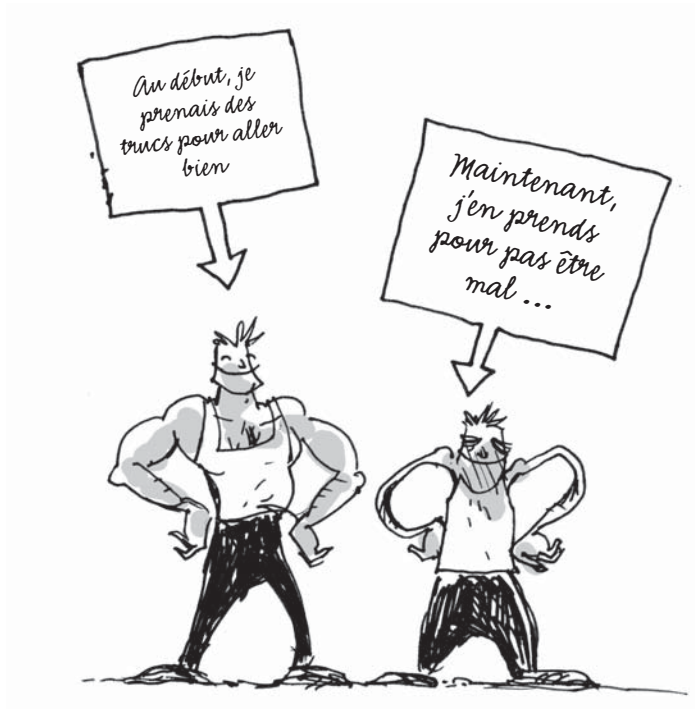
La personne dépendante ne pense plus qu'à pouvoir se fournir son produit et imagine comment elle va pouvoir y parvenir. Typiquement, le fumeur qui s'angoisse le dimanche soir pour savoir où il va acheter son paquet de cigarettes alors que tout est fermé a un comportement dépendant.

Cette dépendance peut être psychologique (on imagine surtout ne plus pouvoir se passer du produit) ou physique (le produit manque au corps qui le réclame fortement).

Certaines activités peuvent avoir les mêmes conséquences de dépendance sans être un produit, comme le jeu (loto, rapido, etc.), Internet, les jeux vidéos. Les personnes dépendantes à ces activités se comportent comme si elles devaient se procurer une drogue.

La dépendance physique à certaines drogues peut être traitée avec des produits de substitution, c'est-à-dire des produits légaux qui procurent un effet d'apaisement de la sensation de manque.

Les produits



le cannabis



Le cannabis est une plante et se consomme sous deux formes :

- L'herbe (marijuana, «la beuh») : feuilles et fleurs séchées.
- Le haschich («shit») : il se présente en plaques, barrettes vertes, brunes ou jaunes selon les régions de production. Il est fréquemment mélangé avec d'autres substances plus ou moins dangereuses comme le henné, le cirage, la paraffine, des amphétamines...

Ces produits sont surtout fumés et mélangés au tabac, roulés en cigarette, («le joint», «le pétard», «le stick», «le bedo»).

Les effets du cannabis

Les effets recherchés sont l'envie de rire, la gaieté, un apaisement, le sommeil. Ils dépendent :

- du dosage en substances actives (THC),
- de la qualité du produit,
- de l'humeur du consommateur et des conditions de l'environnement dans lequel il est consommé.

Une même personne pourra ressentir d'une prise à une autre une sensation agréable ou fortement désagréable : le «bad trip»...

Le cannabis provoque souvent une accentuation de l'état psychique de la personne au moment où elle le consomme.

Si la personne ne se sent pas bien, le mal-être peut être augmenté.

Les effets désagréables ressentis en dehors des effets recherchés peuvent être des vertiges (la tête qui tourne), des vomis-

sements, le cœur qui bat vite, une sensation de grand froid et de soif intense, une forte angoisse pouvant aller jusqu'au délire. De plus, il peut entraîner des difficultés de concentration, une forte fatigue, la perte temporaire du souvenir des événements récents ou même de la notion du temps.

Le cannabis peut provoquer aussi des hallucinations, un dédoublement de la personnalité, un sentiment aigu de persécution. Ces effets peuvent être dangereux si l'on conduit une voiture ou si l'on utilise certaines machines.

Les risques liés au cannabis

L'usage répété et l'abus de cannabis sont souvent révélateurs d'une souffrance importante. Ils peuvent favoriser l'apparition de troubles psychiques. Parfois, une dépendance psychique apparaît lors d'une consommation régulière et fréquente, avec des préoccupations centrées sur l'obtention du produit.

De plus, les poumons sont exposés aux goudrons toxiques de la fumée du cannabis et du tabac avec lequel le cannabis est mélangé. La nicotine du tabac peut aussi provoquer une dépendance.

Dans tous les cas, il faut éviter les mélanges de plusieurs produits :

- cannabis + alcool,
- cannabis + médicaments,
- cannabis + alcool + médicaments.

Le cannabis est un produit illégal en France. Sa production, sa vente et sa consommation sont interdites et punies par la loi. Ainsi, le simple consommateur de cannabis et son entourage, s'exposent à des risques judiciaires et policiers. De plus, la fréquentation des personnes (dealers, ...) qui font partie des circuits illégaux pour se procurer le produit double ces risques.



L'ecstasy fait partie d'une nouvelle série de drogues artificielles apparues avec l'évolution de la chimie.

Ces produits sont fabriqués dans des laboratoires clandestins par des chimistes.

La composition d'un comprimé varie souvent car la molécule principale de l'ecstasy (MDMA) peut être coupée avec de la caféine, de l'amidon, des détergents et d'innombrables autres substances.

L'ecstasy se présente sous forme de comprimés que les usagers «gobent».

Les effets de l'ecstasy

L'ecstasy donne une sensation d'énergie et de performance. Les interdictions disparaissent, les blocages psychologiques, les défenses, comme la timidité, les inhibitions, l'agressivité tombent. Tout semble alors permis.

L'ecstasy provoque tout d'abord une anxiété, puis une excitation et enfin une sensation de bien-être, de plaisir et d'exaltation.

Elle s'accompagne d'une relaxation, d'une exacerbation des sens et de l'impression de comprendre et d'accepter les autres.

Les risques liés à l'ecstasy

L'ecstasy :

- augmente la tension artérielle et le rythme du cœur,
- entraîne une déshydratation (perte d'eau),
- provoque une contraction des muscles de la mâchoire.

Il est important de boire beaucoup d'eau, surtout si l'on est dans une ambiance surchauffée et que l'on fait un effort physique important (bars, boîtes de nuit).

Les mélanges avec d'autres produits sont très dangereux et provoquent des effets souvent incontrôlables

Parfois, trois ou quatre jours après la prise d'ecstasy, l'utilisateur ressent des passages à vide avec des états d'angoisse ou de dépression.

Une consommation régulière et fréquente provoque un amaigrissement et un affaiblissement. L'humeur devient instable et les comportements parfois agressifs. Avec le temps, cette consommation régulière peut provoquer une disparition des cellules nerveuses, entraînant des maladies ou des dépressions.

Les risques sont accrus lorsque la consommation d'ecstasy est associée à d'autres médicaments, en particulier l'aspirine, certains antidépresseurs et les médicaments contre le sida.

La consommation d'ecstasy est particulièrement dangereuse pour les personnes qui sont fatiguées ou qui souffrent de problèmes psychologiques, cardiaques ou rénaux, d'asthme, d'épilepsie ou de diabète.



De nombreuses personnes utilisent des médicaments qui agissent sur le cerveau pour les aider à faire face aux troubles provoqués par les difficultés de tous les jours.

Ces médicaments peuvent être très utiles pour aider à passer un cap difficile, à surmonter de gros problèmes passagers, pour retrouver le sommeil ou un certain apaisement en diminuant l'angoisse.

Ces médicaments sont prescrits par des médecins.

Les doses indiquées ne doivent jamais être dépassées.

Leur consommation sans prescription médicale est dangereuse.

Les effets des médicaments psychoactifs

Il en existe plusieurs types. Les plus courants sont :

- les somnifères, destinés à provoquer ou à maintenir le sommeil,
- les tranquillisants, qui diminuent l'angoisse et les troubles dus à l'anxiété,
- les antidépresseurs, pour traiter la dépression, qui est une véritable maladie,
- les neuroleptiques pour traiter d'autres maladies mentales.

Les risques liés à la prise des médicaments psychoactifs

Certains tranquillisants et somnifères provoquent une perte de mémoire des faits récents, une somnolence, une baisse de la concentration et des réflexes. Ces troubles rendent dangereuse la conduite d'un véhicule ou l'utilisation de certaines machines.

Certaines associations de médicaments sont dangereuses et boire de l'alcool pendant un traitement peut annuler ou accentuer leurs effets.

Certains produits peuvent entraîner une dépendance psychique ou physique selon la durée de consommation, la quantité prise, l'association à d'autres médicaments ou d'autres produits, ainsi que les antécédents à une autre dépendance.

Pour éviter ces risques, il est conseillé de :

- Ne prendre un médicament que s'il est prescrit par un médecin : la prescription d'un médicament est individuelle et personnelle,
- Respecter l'ordonnance (les doses, la durée du traitement, etc.),
- Ne pas réutiliser un médicament sans un nouvel avis médical,
- Ne pas donner un médicament à une personne autre que celle pour qui il a été prescrit,
- Éviter l'association ou les mélanges avec d'autres médicaments ou d'autres produits : alcool, cannabis, ecstasy,
- Parler avec son médecin ou son pharmacien si on a le moindre doute.

héroïne



L'héroïne est un opiacé issu du pavot, qui sert à fabriquer l'opium.

Elle se présente sous forme de poudre qui peut être :

- Injectée par voie intraveineuse (le shoot) après dilution et chauffage,
- Aspirée par le nez («sniffée»),
- Fumée, mélangée à du tabac,
- Chasser le dragon consiste à chauffer l'héroïne sur une feuille de papier d'aluminium et à inhaler la fumée.

Les effets recherchés

L'héroïne a une action psychotrope puissante, particulièrement lorsqu'elle est injectée par voie intraveineuse.

Elle a des effets euphorisants majeurs (le flash). Une sensation brutale de gaieté, de flottement, de détachement de la réalité envahit. L'action de l'héroïne est plus rapide que la morphine mais plus courte (3 heures en moyenne contre 4 ou 5 pour la morphine).

La descente s'amorce, les besoins se font à nouveau présents et le rapport à la réalité s'impose à la conscience.

Après quelques semaines d'usage répété, apparaît une dépendance forte avec le besoin d'augmenter la quantité de produit et la fréquence des prises. La vie quotidienne tourne alors essentiellement autour de la recherche du produit.

Effets indésirables

L'usager d'héroïne présente des symptômes particuliers :

- Démangeaisons sur tout le corps,
- Impression d'être enrhumé en permanence (goutte au nez),
- Perturbation de la température du corps (hypothermie : le corps est plus froid que la normale),
- Pupille de l'œil contractée en tête d'épingle,
- Perturbation du rythme alimentaire et du rythme de vie du consommateur avec une perte de poids,
- Dégradation de l'état dentaire.

L'héroïne diminue les capacités de réflexion, de mémorisation et d'attention. Elle induit des sautes d'humeur et des troubles du sommeil.

Dangerosité

Les risques majeurs de l'usage d'héroïne sont multiples :

- L'overdose est l'administration d'une dose massive de produit (plus concentré que d'habitude) qui provoque une perte de conscience et un coma souvent mortel,
- La poussière est une impureté présente dans la préparation à injecter qui circule à partir des veines pour aller dans les artères, pouvant boucher une artère des poumons, du cerveau, du cœur ou d'autres organes, avec la destruction de la partie de l'organe qui ne reçoit plus de sang,
- Les maladies infectieuses associées au partage du matériel d'injection avec d'autres consommateurs infectés. Les plus connues sont le VIH (sida) et le VHC (hépatites), mais le shoot peut provoquer une septicémie (invasion massive de bactéries dans tout le sang) ; Le partage du matériel de sniff peut transmettre les virus des hépatites A, B et C,
- Enfin, les consommateurs, pour se procurer le produit prohibé et donc très cher, sont contraints à la délinquance pour obtenir l'argent, le premier niveau étant le deal.

la cocaïne & le crack



La cocaïne est une poudre blanche qui s'obtient à partir d'une transformation chimique de la feuille de cocaïer séchée. Cette poudre peut être sniffée, injectée («shoot») ou fumée.

Le crack est un mélange de cocaïne, de bicarbonate de soude et d'ammoniaque. C'est un produit peu cher qui se présente sous la forme de petits cailloux qu'on chauffe et dont on respire la fumée.

Les effets de la cocaïne et du crack

- La cocaïne provoque une exaltation immédiate, un sentiment de puissance intellectuelle et physique, une indifférence à la douleur et à la fatigue. Ensuite, ces sensations laissent place à un état dépressif et à l'anxiété,
- Le crack provoque des effets plus intenses que ceux de la cocaïne car le produit arrive plus rapidement au cerveau. La durée de l'effet est plus brève.

Les risques liés à la cocaïne et au crack

La cocaïne entraîne, chez les usagers réguliers, des lésions dans la cloison nasale et des troubles du rythme cardiaque. L'association fréquente de la cocaïne avec d'autres produits, comme le tabac et l'alcool, peut provoquer des accidents cardiaques. Elle donne une sensation de toute puissance qui peut engendrer des actes de violence contre soi-même et contre les autres. Elle

provoque une grande dépendance psychique et quand la consommation est importante, il est très difficile de s'en défaire.

Le crack peut provoquer des hallucinations et des comportements violents avec des idées de persécution et de suicide. Ce produit peut rapidement endommager le cerveau et les voies respiratoires. Il peut entraîner des arrêts respiratoires ou cardiaques pouvant engendrer la mort.

La dépendance psychique apparaît rapidement. Malgré l'arrêt de la consommation, les épisodes de rechute sont fréquents et nombreux et, bien souvent, l'humeur reste instable pendant de longs mois.

Comme pour l'héroïne, les maladies infectieuses associées au partage du matériel d'injection avec d'autres consommateurs infectés. Les plus connues sont le VIH (sida) et le VHC (hépatites), mais le shoot peut aussi provoquer une septicémie (invasion massive de bactéries dans tout le sang). Le partage du matériel de sniff peut transmettre les virus des hépatites A, B et C.

le tabac



Le tabac est une plante dont on fait sécher et fermenter les feuilles pour le consommer sous plusieurs formes :

- A fumer : cigarettes, cigares, tabac en vrac à rouler ou pour la pipe,
- A chiquer : le tabac est mis dans la bouche et mâchonné, la salive est crachée,
- A priser : la poudre fine de tabac est sniffée. Ce mode d'absorption est beaucoup plus rare aujourd'hui.

Le produit actif est la nicotine qui agit sur le cerveau, plus rapidement si elle est fumée.

Les effets recherchés

Ils sont liés à la nicotine :

- Augmentation de l'énergie,
- Sensation d'apaisement,
- Diminution de l'anxiété et de l'agressivité,
- Légère euphorie,
- Augmentation de la vivacité et de l'attention,
- Effet coupe-faim.

D'autres effets psychologiques sont recherchés : attitude positive du geste d'allumer une cigarette, convivialité par celui d'offrir, sentiment d'être adulte vedette (en imitant inconsciemment le cinéma).

L'adolescent découvre le tabac par une imitation de ses copains, ne respectant pas l'interdit de parents, et en s'intégrant à un groupe avec ses règles dont la cigarette fait partie. Les fabri-

cants de cigarettes ont parfaitement intégré ces éléments dans leurs stratégies marketing.

Les effets indésirables

Liés à la nicotine surtout lors des premières prises :

- Envie de vomir,
- Maux de tête.

Liés à la fumée :

- Toux,
- Modification de la voix,
- Essoufflement par remplacement de l'oxygène dans le sang par du monoxyde de carbone.

Mais ces conséquences sur la santé ne sont pas toutes définitives. Dès que l'on a arrêté, plus le temps passe, plus le corps récupère. Il n'est donc jamais trop tard pour arrêter de fumer.

Les risques liés au tabac

Parmi les substances nocives recensées dans la fumée de cigarette, on peut distinguer trois principaux groupes :

• La nicotine

C'est un poison violent, 15 à 30 centigrammes suffisent à provoquer la mort chez l'homme. En fumant une cigarette, la nicotine met 7 secondes pour arriver au cerveau. Elle possède un effet éveillant, déstressant et coupe-faim. C'est elle qui crée la dépendance physique au tabac, qui se traduit par une sensation de manque et une forte envie d'allumer une cigarette, passé une période plus ou moins longue après la dernière.

• Le monoxyde de carbone

En occupant la place de l'oxygène, il entraîne une diminution de la capacité de transport de l'oxygène dans les cellules, tissus et organes du corps. Essoufflement et manque de résistance physique en sont les conséquences principales.

• **Les goudrons sont les produits les plus dangereux avec :**

- l'irritation des voies respiratoires avec bronchite chronique (toux, essoufflement) et cancers de la bouche, larynx et poumons,
- les cancers de la vessie et du rein (élimination des produits de la fumée par les urines),
- les problèmes cardiaques et vasculaires (jambes, cerveau, cœur) par une diminution du calibre des artères qui laissent le sang moins bien circuler . Ce risque est aggravé en cas d'utilisation de contraceptifs oraux (pilule).

Le tabac peut aussi avoir de graves conséquences sur :

- La grossesse (fausses couches, prématurité, poids de naissance inférieur à la moyenne),
- La fécondité de l'homme ou de la femme.

Pour les non-fumeurs, une exposition importante à la fumée peut également avoir des conséquences néfastes, d'autant plus que la personne est jeune. Aussi, il est important de s'abstenir de fumer en présence d'enfants et de femmes enceintes, même si elles déclarent ne pas être gênées par la fumée.

Chaque année, 60 000 décès sont imputables au tabagisme. Il s'agit de la première cause de décès prématurés chez les adultes de 45 à 64 ans (30 % chez les hommes et 4 % chez les femmes, ce dernier chiffre tendant à augmenter considérablement avec l'augmentation du tabagisme féminin).

Où en êtes-vous avec le tabac ?

Test de «Fagerstroëm»

1-Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 minutes	3
6-30 minutes	2
31-60 minutes	1
Plus de 60 minutes	0

2-Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

Oui	1	Non	0
-----	---	-----	---

3-A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

A la première de la journée	1
A une autre	0

4-Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

10 ou moins	0
11- 20	1
21- 30	2
31 ou plus	3

5-Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

Oui	1	Non	0
-----	---	-----	---

6-Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de rester au lit presque toute la journée ?

Oui	1	Non	0
-----	---	-----	---

Entre 0 et 2 : Pas de dépendance

Entre 3 et 4 : Dépendance faible

Entre 5 et 6 : Dépendance moyenne

Entre 7 et 10 : Dépendance forte ou très forte

l'alcool



L'alcool est obtenu par la fermentation de végétaux riches en sucre, suivie parfois d'une distillation, et intervient dans la composition des boissons alcoolisées : vin, cidre, bière, boissons apéritives, liqueurs.

Les effets recherchés

Après avoir été bu, l'alcool n'est pas digéré et passe en quelques minutes dans le sang, qui le transporte dans tout le corps.

On consomme de l'alcool pour se détendre ou pour se stimuler. On boit parfois par habitude ou pour faire comme les autres. Si l'on dépasse certaines limites, l'alcool peut entraîner d'importants problèmes. Pour les éviter, il faut respecter certaines règles.

Habituellement, quand on parle d'un verre d'alcool, c'est un verre où il y a 10 grammes d'alcool. Les verres servis dans les cafés contiennent tous environ 10 grammes d'alcool, quel que soit le type de boisson (bière, vin, whisky). Un demi de bière apporte autant d'alcool qu'un calvados de 2 cl !

Attention, en général à la maison, les verres contiennent plus.

Quels sont les risques ?

Il y a des risques immédiats dans la vie de tous les jours car l'al-

cool entraîne une perte de contrôle de soi et une violence. Il est en cause de façon massive dans :

- les violences conjugales et familiales,
- les homicides et les suicides,
- les actes de délinquance.

L'alcool provoque une baisse des réflexes et de la vigilance et induit de façon très importante :

- les accidents de la route,
- les accidents domestiques,
- les accidents du travail.

L'ivresse massive peut provoquer des vomissements, un endormissement, voire un coma avec une baisse de la température du corps et la mort.

Au-delà, l'alcool provoque la gueule de bois : Problèmes digestifs, vomissements empêchant d'assurer correctement les activités le lendemain.

A long terme, l'alcool peut provoquer :

- tension artérielle, maladies du cœur,
- dépressions, insomnies, angoisses,
- maladies du foie (hépatite, cirrhose),
- cancers (de la bouche, de la gorge, de l'intestin...),
- ...

La dépendance à l'alcool

Certaines personnes risquent de passer d'une consommation contrôlée à une consommation non contrôlée. Quand la personne est devenu incapable de réduire ou d'arrêter sa consommation malgré de nombreux dommages, on considère qu'elle est devenue alcoolo-dépendante. La vie quotidienne tourne largement ou exclusivement autour de la recherche et de la prise du produit.

A partir de quand y a-t-il des risques ?

Quand on boit de trop grandes quantités.

La limite est pour les hommes de trois verres et pour les femmes de deux verres par jour. En buvant plus, on met sa santé et celle de son entourage en danger.

Quand on boit trop souvent.

Pour éviter les risques de dépendance à l'alcool, il faudrait éviter de boire au moins un jour par semaine.

Les personnes qui ne devraient pas boire du tout :

- femmes enceintes,
- enfants,
- personnes sous traitement,
- conducteurs d'automobile,
- personnes ayant une activité où il faut être attentif, concentré et vigilant.

On peut réduire le nombre d'occasion de boire :

- savoir reconnaître les moments où on n'a pas envie d'alcool,
- choisir un jour sans boire,
- commencer le plus tard possible.

Réduire la quantité consommée :

- savoir dire non lorsqu'on n'en a pas envie,
- commencer toujours par une boisson sans alcool qui calmera la soif,
- ajouter de l'eau ou du soda dans les boissons fortement alcoolisées,
- alterner les boissons alcoolisées et non alcoolisées,
- faire durer le plaisir, boire par petites gorgées,
- éviter de boire sans rien faire.

les conduites dopantes



On parle de conduite dopante lorsqu'une personne consomme certains produits pour affronter un obstacle réel ou ressenti, pour améliorer ses performances (compétition sportive, examen, entretien d'embauche, prise de parole en public, situations professionnelles ou sociales difficiles).

Interdite dans le monde sportif, cette pratique prend le nom de dopage.

Les produits

Les stimulants

Les stimulants (amphétamines, cocaïne, la caféine, l'éphédrine) sont utilisés pour augmenter la concentration et l'attention, réduire la sensation de fatigue et perdre du poids.

Ces produits augmentent également l'agressivité et peuvent entraîner des troubles psychiatriques.

Le dépassement du seuil physiologique de la fatigue entraîné par l'usage de ces substances peut provoquer des états de faiblesse pouvant aller jusqu'à l'épuisement voire jusqu'à la mort.

Les agents anabolisants

Pour la plupart, ils sont dérivés de la testostérone, l'hormone sexuelle mâle. Ces produits permettent d'augmenter la force, la puissance, l'endurance, l'agressivité et la vitesse de récupération après une blessure.

Ces produits peuvent provoquer des tendinites, de l'acné majeure, des maux de tête, des saignements de nez, des déchirures musculaires, des troubles du foie, des troubles cardio-vasculaires pouvant entraîner des cancers et des décès.

Les agents anabolisants peuvent aussi provoquer une dépendance physique.

Les corticostéroïdes

Ces substances ont une action anti-fatigue. Elles augmentent la tolérance à la douleur et permettent de poursuivre un effort qui serait insupportable normalement.

Elles entraînent une fragilité des tendons, avec des déchirures musculaires, des infections. Ces corticoïdes peuvent créer des problèmes cardio-vasculaires parfois mortels. Les corticostéroïdes peuvent entraîner une dépendance physique.

Les narcotiques

Ces substances sont utilisées pour supprimer ou atténuer la sensibilité à la douleur, et provoquer une impression de bien-être. Ces produits diminuent la concentration et la coordination. Ils peuvent entraîner une dépendance physique.

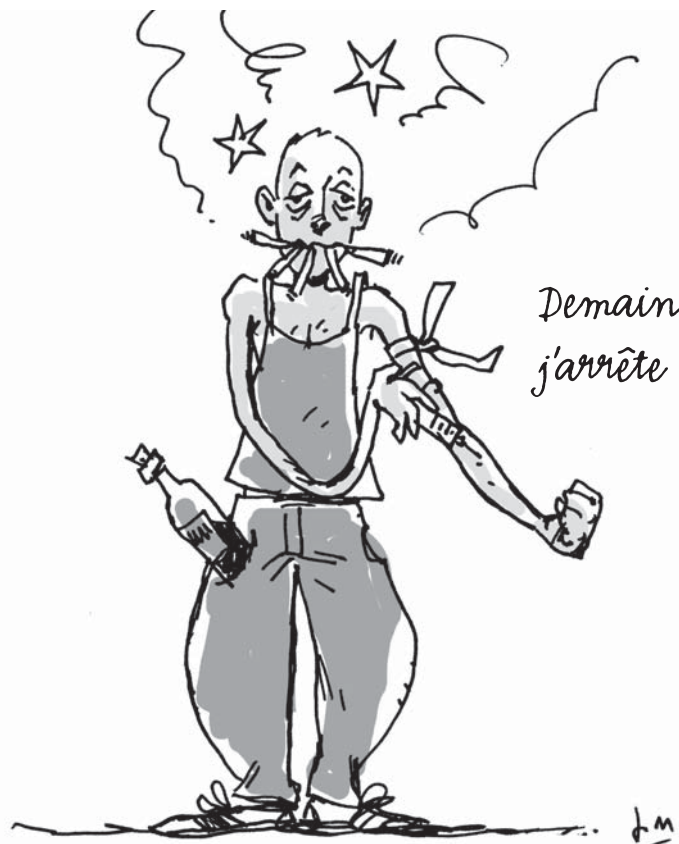
Les bêtabloquants

Ces médicaments régulent et ralentissent le rythme de la fréquence cardiaque. Ils permettent une diminution des tremblements et ont également un effet anti-stress.

Parmi leurs effets nocifs, on note une impression de fatigue permanente, des chutes de tension artérielle, des crampes musculaires, un risque de dépression et une impuissance sexuelle en cas d'utilisation habituelle et répétée.

Conseils de soins, prise en charge, sevrage et substitution

l'alcool
le tabac
l'héroïne





La consommation chronique d'alcool peut entraîner une double dépendance, physique et psychologique.

Pour être mené à bien, le sevrage alcoolique nécessite une hospitalisation qui ne dure que quelques jours, voire une semaine. Elle permet, entre autres, la séparation du milieu familial et social.

Un sevrage au domicile est envisageable sous contrôle médical.

En premier lieu, il faut distinguer les consommateurs réguliers et « à risque » des alcoolodépendants. Pour ces derniers, l'objet du traitement est l'abstinence totale et durable.

Le traitement de la dépendance physique ne présente pas de difficultés majeures, sauf dans certains cas qui nécessitent une hospitalisation pour surveillance du syndrome de sevrage (le «delirium tremens»).

Le sevrage est immédiat et total, il s'accompagne de l'administration de tranquillisants ainsi que d'une hydratation importante (4 à 5 litres de liquide par jour), pour compenser l'apport de liquide que représente la consommation d'alcool.

La cure de dégoût est plus rarement proposée. Son but est d'associer dans l'esprit de l'individu la consommation des boissons alcooliques aux mauvais souvenirs de sensations désagréables. Le traitement de la dépendance psychologique est très complexe, car il n'y a pas de médicament susceptible d'effacer les effets de l'alcool au niveau du système nerveux central. La

mémoire des alcoolisations persiste après le sevrage physique et peut entraîner le sujet vers la récurrence. Par exemple, les patients alcoolo-dépendants sevrés décrivent des flashes, c'est-à-dire des envies soudaines avec représentations sensorielles, brèves mais fortes, en l'absence de tout produit, et ceci, même après plusieurs années.

La dépendance psychologique nécessite une prise en charge globale, avec la participation de plusieurs intervenants formés au problème et, pour cela, on attache une grande importance à la participation des associations d'anciens buveurs.

Suite au sevrage, il est bien entendu formellement déconseillé aux malades de consommer des aliments où l'alcool est présent (certaines pâtisseries, sauce vinaigrette, et même certains médicaments renfermant des excipients alcoolisés ou les cosmétiques alcoolisés).

Le traitement hospitalier dit de cure peut durer d'une à plusieurs semaines, certains patients devraient bénéficier d'un autre type de prise en charge dite postcure, d'un ou plusieurs mois dans des centres spécialisés, notamment pour l'aide à l'insertion professionnelle.

le tabac



Le seul traitement efficace et garanti du tabagisme est de ne plus fumer de tabac, ni de l'utiliser sous aucune forme.

L'abstinence totale est nécessaire car la plupart des atteintes neurologiques qui entraînent la dépendance sont permanentes.

Quel que soit l'âge, la durée et la quantité de tabac consommée, il est toujours bon d'arrêter de fumer et il est tout à fait possible de le faire tout seul. Cependant, il est souhaitable de se faire aider par son entourage ou par un professionnel (par exemple, pharmacien, médecin généraliste ou médecin tabacologue).

L'arrêt du tabac doit être brutal et complet dès le démarrage du protocole. Il est nécessaire de choisir le moment du sevrage, en évitant les périodes de difficulté psychologique comme des sollicitations professionnelles fortes, dépression, stress, période d'examens, etc.

- Limiter la consommation d'autres excitants comme le thé, le café ou l'alcool
- Développer des activités intellectuelles ou sportives de compensation

Il existe un certain nombre de produits de substitution de la nicotine qui évitent le recours à la cigarette pour l'obtenir. Les patchs (timbre auto-collant que l'on pose sur la peau), les pastilles et les chewing-gums à la nicotine peuvent aider à contrôler la sensation de manque physique du produit et à ne plus avoir besoin de fumer pour être apaisé. Les chewing gums permettent aussi de combler le manque physiologique lié au geste de porter une cigarette à la bouche. Par la suite, on peut diminuer petit à petit la nicotine jusqu'à élimination complète.

Le test de «Fagerstroëm» mesure la dépendance à la nicotine qui permet d'adapter les doses du produit de substitution.

Il est très important au début du traitement de respecter la quantité de nicotine qui était absorbée par le fumeur avant qu'il décide d'arrêter.

Le médecin va préparer aux désagréments provoqués par l'arrêt du tabac (énervement, insomnie, prise de poids). Une alimentation contrôlée, riche en vitamine C et la pratique d'un sport sont très importants.

Des techniques de relaxation, des consultations en psychothérapie et des rencontres de groupes d'anciens fumeurs peuvent aider.

Il existe des médicaments qui peuvent être associés au patch et aux gommes à mâcher. Ces médicaments font l'objet d'une prescription médicale qui doit être suivie scrupuleusement, les effets secondaires sont connus et fréquents. D'autres méthodes comme l'acupuncture, l'auriculothérapie, la mésothérapie, avec un soutien psychologique, sont préconisées en cas d'une faible dépendance au tabac.

En cas de rechute, il ne faut pas se décourager. A chaque nouvelle tentative pour arrêter de fumer, les chances de réussir augmentent.

La période de sevrage (arrêt définitif) achevée, il est plus facile de ne plus fumer du tout que de fumer un tout petit peu. La frustration quotidienne de ne fumer qu'une seule cigarette par jour est beaucoup plus grande que de chasser de sa tête totalement et une fois pour toutes l'idée de fumer.

Des années après avoir arrêté de fumer, une seule cigarette peut déclencher le besoin de nicotine chez certains utilisateurs.

l'héroïne



En France, depuis 1997, la prise en charge des traitements de substitution à l'héroïne se fait par la méthadone et la buprénorphine. Les alternatives thérapeutiques qui visaient traditionnellement l'abstinence à travers les sevrages ne sont plus la priorité en matière d'héroïne. L'abstinence n'est plus le seul objectif.

La substitution

La substitution est essentiellement représentée par deux produits.

Méthadone :

Le traitement de substitution par méthadone doit être initialisé dans une structure spécialisée du type centre de soins aux toxicomanes (CSST).

Lorsque le consommateur est stabilisé par rapport aux doses prescrites et aux autres consommations, il est orienté vers un médecin généraliste en ville et un pharmacien désigné.

Actuellement plus de 7000 personnes sont sous substitution par méthadone, de plus ces patients bénéficient des soins et suivi associés.

Buprénorphine haut dosage (mise sur le marché sous le nom de subutex) :

Ce produit est le plus utilisé en France dans le cadre des traitements de substitution.

Il peut être initialisé et prescrit par tout médecin dans le cadre d'une thérapeutique globale et d'un travail en réseau.

Ce médicament n'est pas un stupéfiant, néanmoins sa prescription fait l'objet d'une surveillance particulière. Les prescriptions de buprénorphine concernent 60 000 personnes.

Les consommateurs d'héroïne font aussi parfois appel à la codéine, dont l'usage diminue actuellement grâce aux produits de substitution.

Le sevrage

Le parcours d'un sujet dépendant à l'héroïne peut être une succession d'allers et retours entre les sevrages et les rechutes. L'abstinence ne va pas de soi. **Le sevrage ne doit pas être imposé** et sera organisé en milieu hospitalier.

Par ailleurs, il est déconseillé d'envisager un sevrage lorsque la personne se trouve en état de manque suite à une interruption accidentelle de la consommation.

Un contexte dramatique et d'urgence peut aider le consommateur à faire le point et à envisager un éventuel sevrage. Le passage par la substitution est une alternative à long terme, pour un objectif éventuel d'abstinence complète.

Adresses et numéros utiles

- **Drogues Alcool Tabac Info Services : 113**
(anonyme et gratuit, 7 jours sur 7, 24h/24)
- **Fil Santé Jeunes : 0 800 15 2000** (anonyme et gratuit)
- **Tabac Info Service : 0 803 309 310**
(0.15 euros/minute, ouvert de 8h à 22h, 7 jours sur 7)
- **Office Français de prévention du Tabagisme :**
01.43.25.19.65
- **Sida Info Service : 0 800 840 800**
(anonyme et gratuit, 7 jours sur 7, 24h/24)

Document élaboré par le **CRESIF**
avec le soutien de la **CRAMIF**

