

Les formes de l'addiction

L'addiction est un terme qui revient de plus en plus souvent pour se substituer à celui de dépendance, voire de toxicomanie. Elle se traduit par une conduite reposant sur une envie répétée et irrésistible bien que la personne ait conscience de l'abus et de sa perte de liberté. C'est un état de besoin vis-à-vis d'une pratique. Les problèmes posés sont multiples : physique, psychologique, relationnel, familial et social. En bon français, on parle d'assuétude. Des conduites comme le jeu compulsif, la pratique d'exercices sportifs avec un surentraînement entrent dans le champ de l'addiction de même que la dépendance à des produits comme l'alcool, le tabac ou les psychotropes. D'autres comportements peuvent se révéler addictifs : regarder la télévision, surfer sur internet, pornographie, jeux vidéo ou en ligne, dépendance au sexe, dépendance au travail, boulimie, anorexie, sport à haute dose, forums de discussion...



Plus d'infos

- Le portail du site de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) : www.drogues.gouv.fr
- Le site de la Fédération française d'addictologie (FFA) qui réunit la plupart des associations professionnelles intervenant dans le champ des addictions : www.addictologie.org
- Le site de de la Fédération Addiction : www.federationaddiction.fr
- Pour télécharger le livre des éditions Inpes sur le même sujet : inpes.santepubliquefrance.fr
- Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter... le tabac : www.tabac-info-service.fr
- Le dossier « Drogues » du Fil santé Jeunes à consulter sur www.filsantejeunes.com
- Pour connaître les lieux où se faire aider avec Drogues Info service au **0 800 23 13 13**
- Les indicateurs, les études et les recherches sont consultables sur le site de l'Observatoire français des drogues et les toxicomanies : www.ofdt.fr
- Alcool info service au **0 980 980 930**

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Septembre 2016 - Crédit photo : Gettyimages - Fotolia

Généralités

Un phénomène qui gagne

Les conduites d'addiction aux substances psychoactives comme la consommation de tabac, de substances illicites ou les abus d'alcool, interviennent directement dans 30 % de la mortalité précoce, c'est-à-dire les décès avant l'âge de 65 ans. On estime à 20 % la part de ces conduites sur la morbidité générale, ce qui se traduit par des complications somatiques et psychiatriques sans compter les accidents de la route. La France est l'un des pays les plus touchés d'Europe. Les conséquences ne sont pas seulement d'ordre sanitaires mais aussi économiques, sociales et humaines avec le développement de l'économie souterraine, la dégradation des quartiers et la déstructuration des familles.

Les motivations du consommateur

L'envie caractérise les usagers de la drogue qui la prennent pour le plaisir, par curiosité, par convivialité, par bravade, par mode ou sous la pression d'un groupe. Ce ne sont pas des toxicomanes.

- La fuite est au centre de la définition de la toxicomanie. Ce comportement est le fait de ceux qui veulent échapper à une réalité devenue insupportable, à un mal de vivre, en imaginant que cela va résoudre leurs problèmes.
- Le dopage concerne celui qui prend un produit sans plaisir, ni curiosité, pour améliorer ses performances dans une société qui en demande toujours plus.

3 types de dépendance

Physique : elle résulte des mécanismes d'adaptation de l'organisme à la consommation d'un produit et peut s'accompagner d'accoutumance.

- **Psychologique** : elle est davantage liée aux individus (état affectif, style de vie) qu'au produit lui-même. Exemple : la dépendance au travail.
- **Comportementale** : elle correspond à des stimulations générées par l'habitude ou l'environnement.



L'affaire aussi des parents

L'éducation donnée aux enfants est la première des préventions. Les adultes, et surtout les parents, veilleront à donner un contexte relationnel et social de qualité à l'enfant. Par leur exemple, par leur manière de vivre et de se situer face à ces produits.

- Une véritable écoute et une communication à double sens entre parents et enfants doivent exister pour instaurer le dialogue. Les carences affectives, l'absence de confiance et le sentiment d'échec sont à l'origine de bien des comportements de fuite des réalités.
- Attention aux facteurs qui peuvent fragiliser l'enfant et le conduire, notamment pendant l'adolescence, vers des comportements à risques. Certaines situations doivent appeler la vigilance des parents : difficultés scolaires, absentéisme, problèmes relationnels avec les camarades, choix de ces derniers, repli sur soi, comportements incivils ou conduites délinquantes, recherche démesurée des plaisirs ou des risques, consommation d'alcool, etc.
- En cas de difficulté, il faut savoir s'entourer d'autres relais, ou faire appel à d'autres intervenants. C'est notamment le rôle des médecins, des thérapeutes et des associations spécialisées.

Un usage doublement pernicieux

Selon les produits utilisés, les risques varient.

- **Alcool** : en association avec d'autres drogues, il majore les risques. Provoque l'ivresse, une perte importante de la vigilance et de la maîtrise de soi. Risque de mort par coma éthylique à très forte dose. A long terme : cirrhoses, troubles neurologiques et psychiatriques.
- **Amphétamines ou speed** : crises de tétanie et d'angoisse, épuisement de l'organisme, grande nervosité, délires.
- **Cannabis** : diminution de la vigilance et des réflexes, baisse de la motivation et de la capacité de travail. Provoque rarement des crises d'angoisse ou de paranoïa.
- **Cocaïne** : état de surexcitation et troubles du comportement, états dépressifs secondaires, possibilité de mort par surdose.
- **Champignons & plantes hallucinogènes** : crises d'angoisse, perte de contrôle, bad trips, graves accidents, risque toxique mortel pour les champignons.
- **Crack** : état d'excitation intense qui rend le sujet dangereux pour autrui ou lui-même, états dépressifs secondaires et risque de suicide. Mort par surdose possible.
- **GHB et GBL** : vertiges, nausées, contractions musculaires ou hallucinations, risque de mort en cas d'association à l'alcool ou à une autre drogue pour le GHB. Sédation et amnésie s'agissant de la GBL. Le GHB est utilisé par certains violeurs pour abuser de leur victime.
- **Héroïne** : possibilité de mort par surdose (ou overdose).
- **Kétamine** : chutes avec blessures, troubles psychiques, voire à doses importantes dépressions respiratoires, pertes de conscience totale, coma.

5 cas d'aggravation

Des facteurs augmentent les risques liés aux consommations et aux addictions.

La précocité : plus on débute jeune, plus les dégâts sur la santé sont importants.

L'association à des conduites d'excès et à des prises de risques, fréquentes chez les adolescents et les jeunes adultes.

Les circonstances particulières : leur association ne fait pas bon ménage avec la conduite d'engins, la grossesse, une période d'apprentissage ou de développement.

La vulnérabilité est plus grande avec un mauvais contexte psychoaffectif ou pendant des difficultés familiales.

La désocialisation et la marginalisation ne sont pas à négliger : échec scolaire, rupture des liens sociaux et communautaires, inactivité, chômage...



- **LSD (acide)** : crise de panique, risque de folie, danger de mort par trouble de la perception spatio-temporelle. Épisodes de flash-back (retours d'acide) plusieurs jours ou semaines après une consommation.
- **Médicaments psychoactifs (tranquillisants, somnifères, antidépresseurs...)** : dangers en cas de conduite ou d'utilisation de machines, actes incontrôlés, troubles liés au mésusage ou au détournement de leur usage thérapeutique (il en est de même pour les traitements de substitution à l'héroïne).
- **MDMA – Ecstasy** : état de déshydratation, possibilité d'états dépressifs secondaires, d'état d'angoisse et de troubles psychiatriques dans un deuxième temps. Décès très rares.
- **Nouveaux produits de synthèse («RC»)** : intoxications, voire décès.
- **Poppers, colles et solvants** : troubles transitoires (vertiges, nausées, maux de tête) ou durables en cas de consommation répétée à forte doses ou en association avec d'autres produits pour les poppers ; asphyxie, arrêt cardiaque, hallucinations pour les solvants.
- **Tabac** : à long terme, mort par cancer bronchique ou insuffisance respiratoire.

Les risques liés à l'injection

En cas d'utilisation d'un matériel non stérile et de partage de la seringue se surajoute à tous les dangers le risque d'abcès et d'hépatites sans compter le risque mortel par sida, septicémies et endocardites.