

Projet réalisé par Cindy et Magali
Etudiantes infirmières

ADDICTION

Comprendre et s'en libérer



Remerciements

Les **stagiaires** pour leur participation

Véronique et **Cindy** pour leur disponibilité et leur implication

Ainsi que tout le **personnel** de l'établissement Féret du Longbois



Ecole Féret du Longbois
16 avenue Jean Gagnant 87000 Limoges

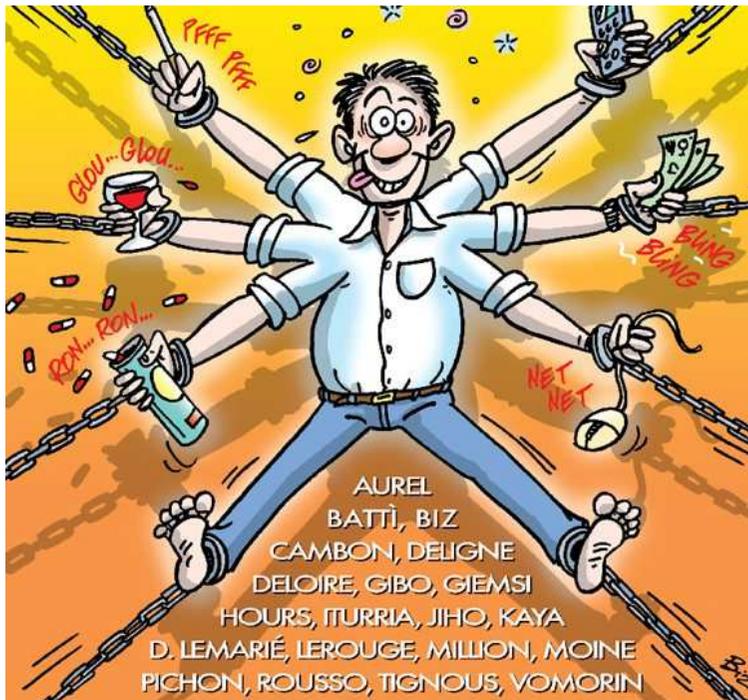


L'Addiction, C'est Quoi ?

L'addiction se définit comme la dépendance d'une personne à une substance ou une activité génératrice de plaisir, dont elle ne peut plus se passer en dépit de sa propre volonté.

L'addiction peut être psychologique et/ou physique, le corps souffrant alors du manque de la substance lors du sevrage.

Il existe de nombreuses addictions aux conséquences plus ou moins graves selon les cas, de la banale addiction à la caféine à la dangereuse addiction aux drogues dures comme l'héroïne. Ces dernières peuvent notamment engendrer des troubles physiques ou mentaux, voire même mener au décès du sujet.



Carnet d'adresses

Drogues Info Service : www.drogues-info-service.fr

- 0 800 23 13 13 Anonyme et confidentiel, 7j/7, 8h-2h du matin, Appel gratuit depuis un poste fixe.
- 01 70 23 13 13 Depuis portable, (coût d'une communication ordinaire).

Alcool Info Service : www.alcool-info-service.fr

- 0980 980 930 Anonyme et confidentiel, 7j/7, 8h-2h du matin. Appel non surtaxé.

Fil Santé Jeunes : www.filsantejeunes.com

- 0800 235 236 / 32 24 Depuis téléphone fixe, appel gratuit, 7j/7, 9h-23h.
- 01 44 93 30 74 Depuis téléphone portable, coût d'une communication ordinaire, 7j/7, 9h-23h.

Ecoute Cannabis :

- 0980 980 940 Anonyme et confidentiel, 7j/7, 8h-2h du matin, Appel non surtaxé.

Tabac Info Service : www.tabac-info-service.fr

- 39 89 du Lundi au samedi de 8h à 20h, 0,15€/min depuis un poste fixe pour le 1er appel puis rappel gratuit)



La Polyconsommation, C'est Quoi ?

La polyconsommation se définit par la consommation d'au moins 2 substances psychoactives, soit de façon simultanée, soit de façon successive à des moments différents.

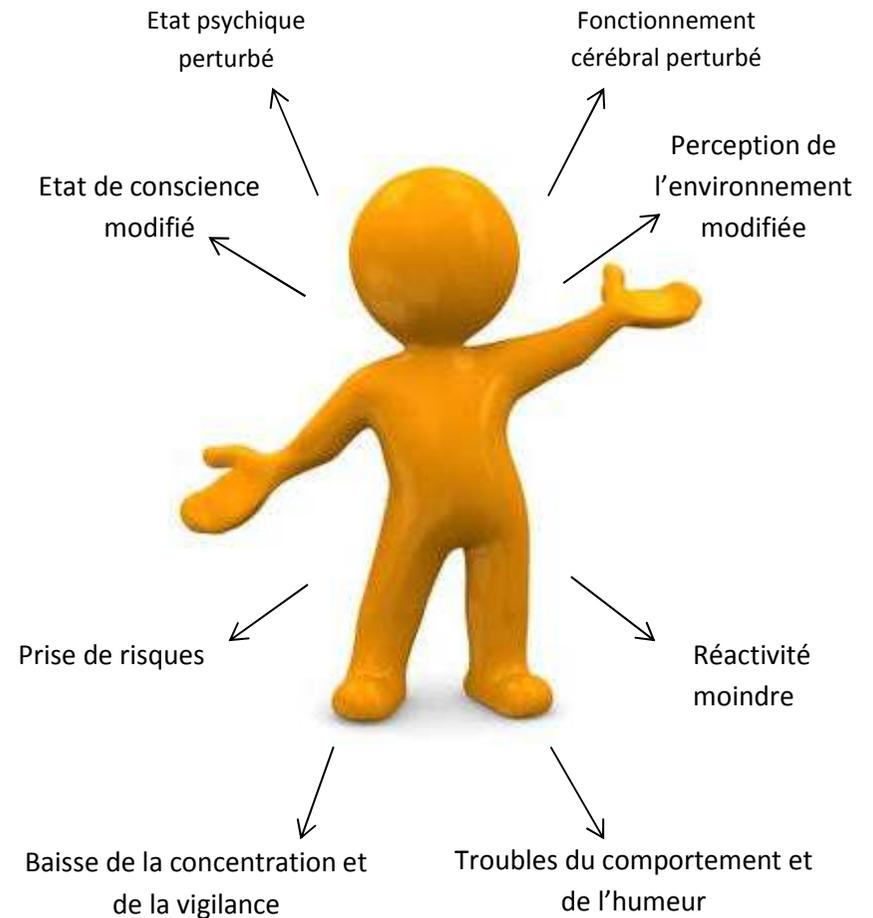
Ces associations peuvent générer des effets amplifiés entraînant des risques plus graves pour la santé.



Les Risques

- Risques d'accidents démultipliés (conduite de véhicules, utilisation de machines)
- Risques de crise d'angoisse ou de panique accrus
- Risque de somnolence
- Risque de coma éthylique, risque de surdose
- Risques cardiaques
- Risque de « surchauffe » du cerveau et de l'organisme
- Risque de déshydratation importante et d'hyperthermie

Les Symptômes de la Dépendance



A plus ou moins long terme, la dépendance favorise l'isolement, le retrait social et la solitude.



L'Alcool, C'est Quoi ?

Bière, whisky, vodka, rhum, pastis, champagne, vin, prémix, jägermeister : toutes ces boissons contiennent la même molécule, appelée éthanol ou alcool pur.

Après consommation, sa diffusion dans l'ensemble de l'organisme et en particulier dans le cerveau, est rapide.

Ces boissons se différencient par leur goût et leur concentration en éthanol, mais toutes sont toxiques et peuvent conduire à l'ivresse.

L'ÉQUIVALENCE DES VERRES D'ALCOOL



Chaque verre ci-dessus contient 10 grammes d'alcool pur. Les doses équivalent à celles qui sont servies dans un bar.

- **A petite dose :** L'alcool donne le sentiment d'être à l'aise, il provoque une sensation de détente, d'euphorie, de plaisir, d'excitation.
- **A forte dose :** L'alcool provoque l'ivresse, les mouvements sont moins coordonnés, l'élocution se trouble, le champ visuel se rétrécit, les réflexes et la vigilance diminuent, on devient somnolent.
- **A très forte dose :** La somnolence tourne au coma éthylique et, sans secours, on peut en mourir.

Les Risques

Conséquences immédiates :

Elles sont liées à l'accumulation de carences, tous les organes sont touchés. Peuvent apparaître :

- Une détérioration de l'état général
- Une fonte musculaire
- Une baisse corporelle de la température
- Une déshydratation
- Des troubles hormonaux
- Une constipation résistante
- Le retentissement sur le système cardio-vasculaire est grave, voire mortel (hypotension, troubles du rythme cardiaque)
- Des anomalies cérébrales.



Conséquences à plus long terme :

Au niveau somatique, on peut retrouver :

- Un retard de puberté
- Des problèmes de fertilité
- Des fausses couches, une prématurité
- Un retard ou blocage de croissance
- Une atteinte osseuse

Au niveau psychologique :

- Une dépression, de l'anxiété, des troubles obsessionnels compulsifs.

Au niveau social :

- Une restriction progressive des sorties, des contacts, des échanges et des activités.

Les Troubles de l'Alimentation, C'est Quoi ?



Les troubles des conduites alimentaires (TCA), désignent des perturbations graves du comportement alimentaire. Celui-ci est considéré comme « anormal » surtout parce qu'il a des répercussions négatives sur la santé physique et mentale de l'individu.

Les TCA touchent beaucoup plus de femmes que d'hommes, et débutent souvent à l'adolescence ou au début de l'âge de l'adulte.

Les plus connus sont :

- **L'anorexie nerveuse** : refus de s'alimenter, malgré la sensation de faim intense, ainsi qu'un refus de prendre du poids alors que le corps est très amaigri.
- **La boulimie nerveuse** : sous forme de crises au cours desquelles la personne a un besoin compulsif de manger rapidement de grandes quantités de nourriture, à n'importe quelle heure du jour et de la nuit.
- **La forme mixte** : anorexie associée à des crises de boulimie.

Mais il en existe d'autres :

- **L'hyperphagie boulimique** : ingestion de trop grandes quantités d'aliments.
- **L'alimentation sélective** : choix d'un type d'aliment.
- **Le pica** : ingestion de substances non comestibles.
- **Le mérycisme** : phénomène de « rumination ».
- **Etc ...**



Evolution dans le temps



À COURT TERME

- sensation de gonflement / lourdeur
- fatigue physique et mentale
- nausées
- maux de tête



À MOYEN TERME

- augmentation de poids en raison de la teneur en calories de l'alcool
- accroissement des radicaux libres
- augmentation du stress oxydatif



À LONG TERME

- maladies des organes internes

→ **Accident de la route :**

En France, 23 jeunes sont tués sur la route chaque semaine.

→ **Rapports sexuels à risques :**

Après quelques verres, vous « branchez » plus facilement en soirée ?

→ **Violence :**

Quand on a bu, le ton monte très vite et on passe facilement à l'acte.

→ **Malaises et coma éthylique :**

Boire beaucoup d'alcool en peu de temps, ce que l'on appelle parfois « binge drinking » ou cuite express.

→ **Conséquences sur la vie de tous les jours :**

Boire trop et trop souvent peut provoquer une fatigue, un manque de concentration, des pertes de mémoire.

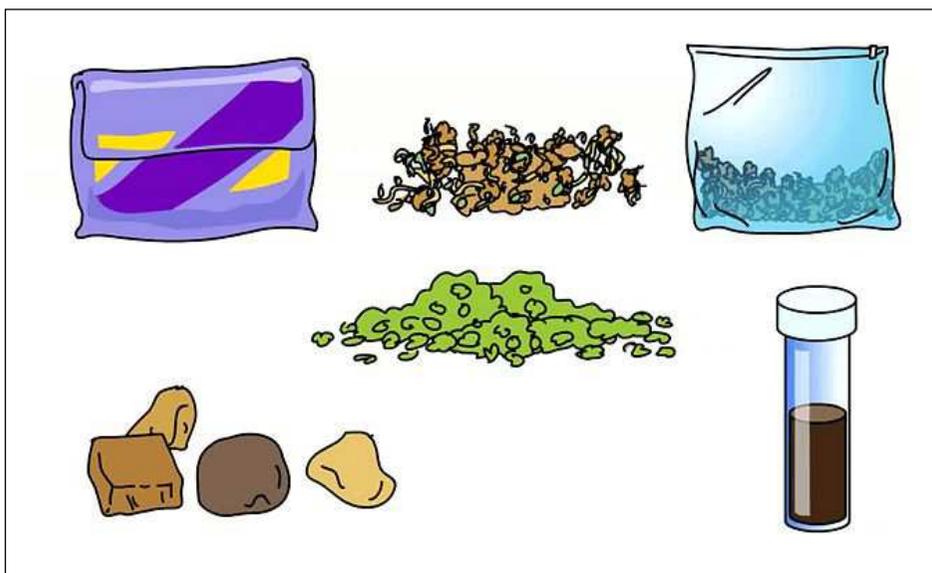
→ **Risques pour la santé à long terme :**

Chez une personne qui consomme de l'alcool de façon régulière et excessive.

Le Cannabis, C'est Quoi ?

Il s'agit d'une plante consommée sous forme d'herbe (marijuana, ganja, beuh ...), de résine (haschisch, shit ...) ou plus rarement d'huile.

La principale molécule psychoactive, le THC (tétrahydrocannabinol), inscrite sur la liste des stupéfiants se concentre dans le cerveau et produit des effets sur le système nerveux en modifiant la perception et les sensations.



La teneur en THC varie selon les produits consommés. Le cannabis consommé aujourd'hui a tendance à être de concentration en THC plus élevée que par le passé. Cela accentue les effets secondaires néfastes sur les plans somatique, psychique et particulièrement psychiatrique augmentant ainsi le risque de dépendance.

L'Addiction aux Jeux d'Argent, C'est Quoi ?

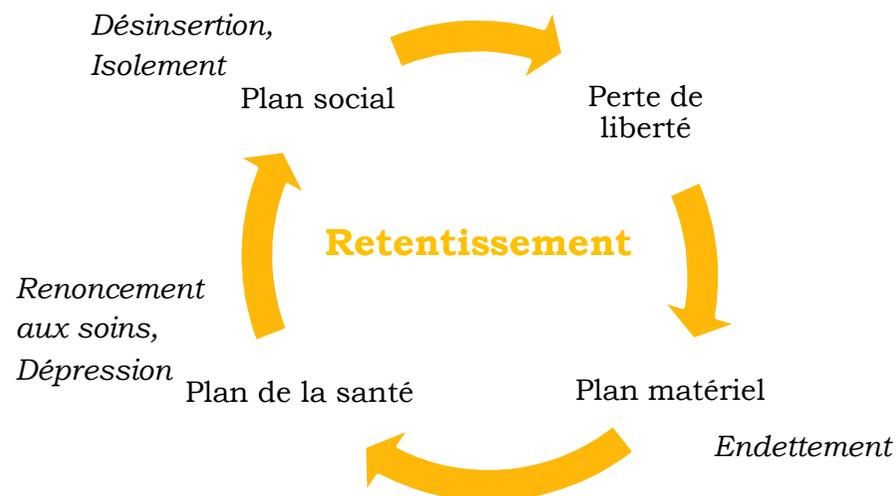
Il s'agit de l'habitude de miser en excès aux jeux de hasard, en dehors de toute préoccupation de ses conséquences.

Quand l'excès en temps consacré au jeu et en dépense irrationnelle d'argent se manifeste, il témoigne d'une perte de contrôle et d'une véritable « addiction ».

Le jeu pathologique est donc défini comme une pratique inadaptée, persistante et répétée des jeux d'argent qui perturbe l'épanouissement personnel, familial ou professionnel.



Les Risques



L'Addiction aux Jeux Vidéo, C'est Quoi ?

90% des adolescents passent plus de 2 heures par jour sur leurs écrans. Consoles, smartphones, tablettes, ordinateurs, autant de supports à leur disposition pour surfer sur Internet, se faire des amis virtuels sur les réseaux sociaux.

Leur pratique peut comporter des risques liés à un usage excessif qui peut mener à une addiction aux jeux vidéo.



Les risques

- **Problème d'alimentation** : une malnutrition entraînant obésité ou maigreur.
- **Problème d'hygiène** : se laver n'est plus une priorité.
- **Problème d'ordre traumatique** : lié à la position et à la pratique du jeu tel que les yeux rouges, le syndrome du canal carpien ou le mal de dos.
- **Problème de sommeil** : lié à un dérèglement de l'horloge interne, ce qui provoque par la suite des changements du cycle de sommeil.
- **Risque d'amplifier, de développer d'autres pathologies** : comme les maladies cardiaques, l'épilepsie, le diabète, les problèmes psychiatriques....

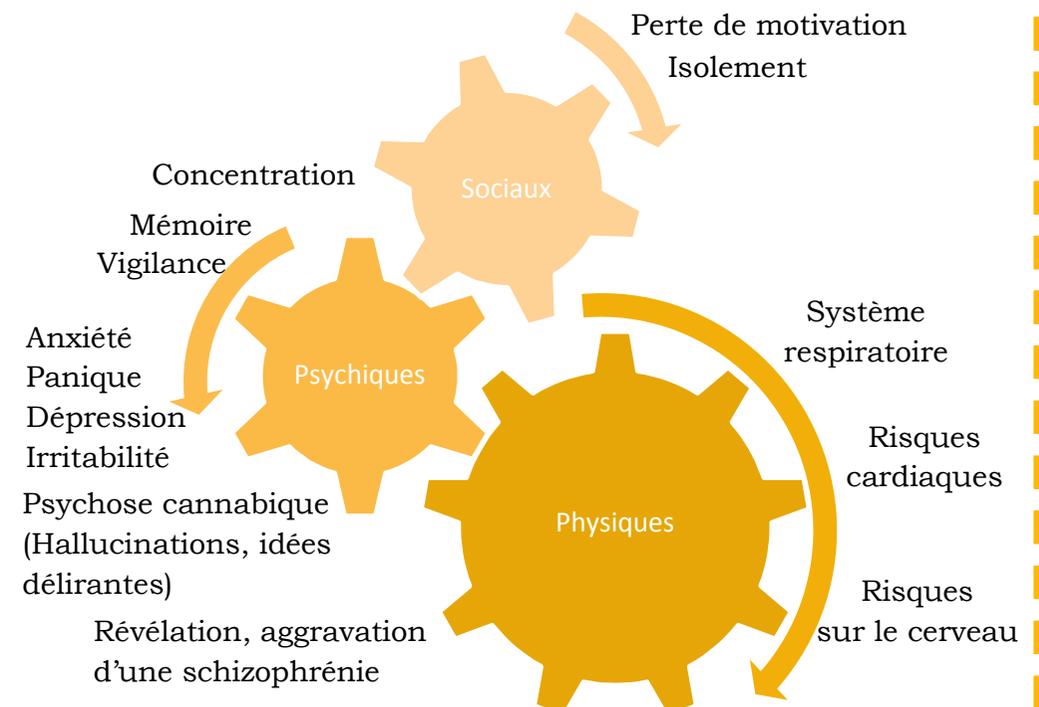
Les Risques

→ Le « Bad Trip », C'est quoi ?

Il s'agit d'une intoxication aiguë qui peut se traduire par des tremblements, des sueurs, des vomissements, une impression de confusion, d'étouffement, une angoisse très forte, un sentiment de persécution, parfois des hallucinations.

→ Que faire ?

Ne pas paniquer, se mettre au calme, s'étendre, respirer profondément, ne pas trop parler, attendre que ça passe...
Si la personne perd connaissance, il faut la coucher sur le côté (position latérale de sécurité) et appeler rapidement les secours (**composer le 15**).



Les Médicaments Psychoactifs, C'est Quoi ?

Sous ce terme, on désigne les médicaments qui agissent sur l'état du système nerveux central en modifiant certains processus cérébraux.

Prescrit et utilisé avec discernement, un médicament psychoactif permet d'atténuer ou de faire disparaître un trouble ou une souffrance psychique : anxiété, dépression, trouble du sommeil, troubles délirants, douleur...



Les effets de ces médicaments diffèrent selon leur composition chimique, les doses administrées et la sensibilité individuelle de chaque patient. Ils diffèrent également selon la (ou les) catégorie(s) à laquelle ils appartiennent.

La situation peut se compliquer lorsque le patient fait lui-même ses mélanges, associe les diverses ordonnances d'un ou de plusieurs médecins, sans avoir l'intention ni le sentiment de se « droguer ».

Benzodiazépines

Anxiolytiques

Hypnotiques

Antidépresseurs

Antalgiques

Quelques données

Le nombre de consommateurs augmente progressivement avec l'âge puis se stabilise vers la cinquantaine.

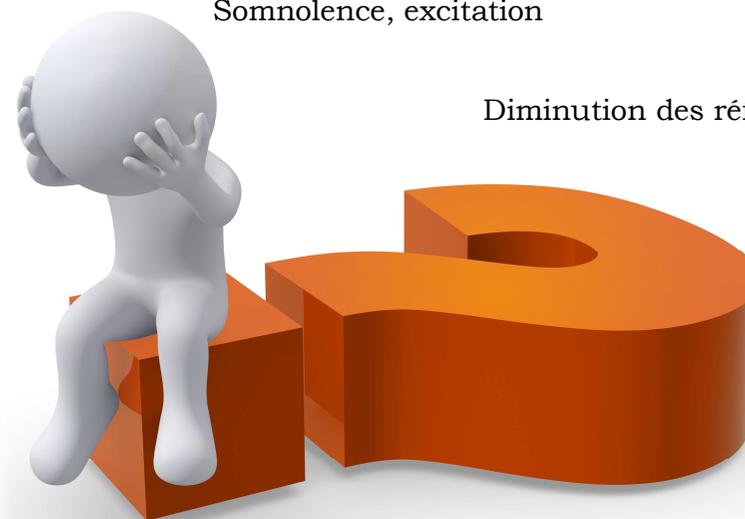
Quel que soit l'âge, les sujets consommateurs sont majoritairement des femmes avec 23% contre 13% pour les hommes.

Les risques

Baisse de la vigilance

Somnolence, excitation

Diminution des réflexes



Effets désinhibants

Potentialisation des effets de l'alcool