

# PSYCHO 5 : L'Homme et les drogues

## I. Les substances psychoactives

### 1) Qu'est-ce qu'une substances psychoactives?

- Les principales sont :
  - Alcool
  - Tabac
  - Cannabis
  - Héroïne
  - Cocaïne
  - Amphétamines
  - Certains médicaments détournés de leur usage.
- Elles agissent sur le cerveau (modifications neurobiologiques).
- Elles modifient l'activité psychologique, les sensations et le comportement.
- Elles peuvent créer des états euphoriques, agréables ou apaisant incitant à la poursuite de leur consommation.
- Leur usage expose à des risques et à des dangers pour la santé.
- Il peut entraîner des conséquences dans la vie quotidienne.
- Leur usage peut engendrer une dépendance.

## 2) Les différentes substances psychoactives

- **Les médicaments détournés de leur usage :**
  - Produits dopant : limite entre addiction et rechercher de dépassement de soi.
  - Anxiolytiques, tranquillisants donnant des ivresses à fortes doses.
  - Hypnotiques.
  - Antalgiques opiacés ou non.
- **Les substances illégales :** usage interdit réprimé par le code pénal. Interdiction de la détention, de la vente et de la consommation.
  - Cannabis
  - Cocaïne
  - Ecstasy
  - Héroïne
- **Les substances légales :**
  - Alcool
  - Tabac

## II. La dépendance

### 1) Les consommations "pathologiques" en dehors de la dépendance

- Selon les classifications, la consommation pathologiques sans dépendance s'appelle :
  - **Consommation nocive pour la santé** (Classification Internationale des Maladies = CIM)
  - ou
  - **Abus de substances** (Classification Américaine du DSM)
- **Utilisation nocive :** mode de consommation de toxique qui est préjudiciable pour la santé.
  - Complications physiques ou psychiques (dépression induite par l'alcool ou la drogue).
  - Désapprobation par autrui ou par la famille.
  - Absence de syndrome de dépendance ou de trouble psychotique induit par les toxiques.
- **Abus :** usage mal adapté, un des critères durant 12 mois :
  - Utilisation continue malgré un problème familial ou professionnel.
  - Usage répété en situation dangereuse (conduite automobile).
  - Problèmes médico-légaux répétés : conduite en état d'ivresse ou intoxiqué.
  - Absence de critères de dépendance.

## 2) Définition

- **Altération du comportement :**
  - Manière de consommer non conforme aux habitudes du pays ou du milieu.
  - La façon de consommer ne tolère aucune variabilité (boit tous les jours).
  - Temps passé à consommer la substance ou à se remettre de ses effets (abandon des autres activités au profit de la dépendance, résistance aux effets du toxique).
  - Dénier des conséquences négatives ("je bois, comme tout le monde").
  - Perte du contrôle : critère déterminant.
  - Désir obsédant ou irrésistible de la substance ou craving.
- **Signes de dépendance physique : deux composantes : sevrage et tolérance.**
  - ◊ *Sevrage :*
    - Signes apparus lors d'un arrêt total volontaire ou non ou d'une diminution de la consommation d'une substance ayant donné lieu à une dépendance.
    - "Imposent" une consommation régulière et quotidienne pour éviter le sevrage.
    - Donne à la substance une image faussement positive d'une molécule qui évite le manque.
  - ◊ *Tolérance :*
    - Accoutumance progressive aux effets du toxique.
    - Augmentation progressive des doses de toxiques ingérés pour obtenir le même effet.
    - Réduction de l'effet de la substance psychoactive.

## 3) Principales conséquences de la dépendance sur la santé

- Provocation de dépression.
- Provocation de crises d'angoisse.
- Retentissement familial : séparations, divorces, mésentente, regrets après les ivresses ou les intoxications prolongées.
- Infractions liées à l'usage d'une substance (violence sous l'effet du produit et accidents en état d'ivresse).
- Aggravation de problèmes personnels, financiers ou sociaux causés ou amplifiés par les effets de la substance.
- Difficultés à remplir ses obligations dans la vie professionnelle, à l'école, à la maison (absence répétées, mauvaises performances au travail, baisse des résultats scolaires, absentéisme, exclusion).
- Mise en danger professionnel et prises de risque.

## 4) La piste dopaminergique dans l'addiction

- L'une des pistes les plus étudiées dans l'addiction est l'action sur la dopamine.
- Etude des récepteurs à la dopamine in vivo et des gènes codant pour ces récepteurs.
- Les drogues stimulantes psychologiquement agissent sur les circuits dopaminergiques.
- Elles diminuent la sensation de fatigue et de sommeil.
- Les amphétamines et la cocaïne stimulent la dopamine.
- Ces molécules augmentent la quantité de dopamine cérébrale..
- D'autres substances psychoactives augmentent la libération de dopamine : tabac, alcool, ecstasy; cannabis.
- Dopamine : molécule de l'action, de la recherche de nouveauté et de l'exploration de l'environnement.

### *Un peu d'anatomie...*

- Stimulation d'un circuit de récompense cérébrale impliquant les structures cérébrales profondes, le système limbique.
- Composition du système limbique :
  - Hypothalamus
  - Hippocampe
  - Amygdale
- Système de récompense :
  - Aire tegmentale ventrale contenant les neurones à la dopamine.
  - Noyau accumbens : zone où il se projette.

## 5) Actions des différentes substances

- Le cannabis agit par le tétrahydrocannabinol (THC). Les récepteurs au THC sont présents dans le système limbique.
- Cocaïne : blocage de la recapture de la dopamine, de la noradrénaline et de la sérotonine. Action sur le système limbique.
- Héroïne : transformée en morphine dans le cerveau.
  - ◊ Liaison sur les récepteurs des neurones GABA. Augmentation de la libération de dopamine.
- Amphétamines et ecstasy : augmentation brutale de la libération de dopamine, noradrénaline et de sérotonine. Epuisement des stocks de neuromédiateurs.
- Alcool : action sur les récepteurs au glutamate et au GABA.
- Nicotine : action multiples sur la dopamine, la sérotonine et la noradrénaline. Effets des autres composants de la cigarette agissant également.

## III - LE CANNABIS

### 1) Qu'est ce que le cannabis ?

C'est une plante dont le principe actif est le THC.

Il existe différentes préparations du cannabis :

- Herbe (marijuana), feuilles, tiges fleuries séchées. Mélangées à du tabac..
- Résine (Haschich – shit) obtenue à partir des fleurs de la plante. Plaques compressées sous forme de barrettes. Mélangées à du tabac.

### 2) Effets aigus du cannabis

Variables selon les individus :

Crises d'angoisse.

Perte de la mémoire immédiate.

Augmentation du risque d'accident.

Somnolence, malaise, tremblements, vomissements.

Confusion

Impression d'étouffement.

### 3) Effets de la consommation chronique

Trouble de concentration, difficultés scolaires.

Préoccupations centrées sur l'obtention et la consommation du produit.

Isolement social et perte de motivation.

Risques liés au contact avec des circuits illicites de vente (*c'est que des bad boys les mecs !*).

Troubles psychiatriques et notamment psychose toxique, altération avec le réel, hallucinations, révélation ou aggravation des signes de la schizophrénie (maladie psychiatrique chronique).

### 4) Le cannabis en chiffres

1,2 consommateurs réguliers en France.

550 000 consommateurs quotidiens parmi les 12-75 ans.

#### **Produit illicite le plus consommé.**

Consommation au moins une fois dans les 30 derniers jours :

- 33% des garçons
- 22% des filles.

Usage régulier (10 fois ou plus dans les 30 derniers jours) :

- 15% des garçons
- 6% des filles.

Adultes de 18 à 64 ans : 32% de consommation au moins une fois dans l'année :

- 12% chez les hommes
- 7% chez les femmes.

*Il est passé grave vite sur cette diapo.*

## 5) Les risques du cannabis au volant.

Impliqué dans un nombre important d'accidents.

De plus en plus recherché.

Les conducteurs positifs au cannabis et à l'alcool multiplient par 14 le risque d'être impliqué dans un accident mortel.

Double le risque d'être responsable d'un accident mortel.

Effet dose : plus la consommation augmente, plus le risque augmente.

Au minimum 230 morts par an sur les routes recensés du fait du cannabis.

Plus grande vulnérabilité du conducteur face à un événement inattendu.

Risque majoré en cas de consommation en mélange avec de l'alcool.

Effet cumulatif alcool - cannabis.

## IV – L'ALCOOL

### 1) Les chiffres

Dès l'âge de 20 ans un français sur 2 consomme de l'alcool au moins une fois par semaine.

La proportion de consommateurs quotidiens est de :

10% pr les français de 20 ans

65% à 60ans.

3,5% des français n'ont jamais bu un verre d'alcool de leur vie.

#### Quantité d'alcool autorisée :

En une occasion, la consommation d'alcool ne doit pas dépasser 4 verres.

Les recommandations médicales sont exprimées en verre de boisson alcoolique par jour ou par semaine.

Les hommes peuvent boire sans danger 2 verres de boisson alcoolique par jour, soit 14 verres par semaine.

Les femmes peuvent boire 7 verres par semaine ou un verre par jour sans risque.

Il n'est pas possible de se rattraper et de boire en une journée sa dose de la semaine. *(Non mais oh ! Faut pas déconner quand même les loulous !)*

## 2) Facteurs de risque de dépendance à l'alcool

La résistance est le seul facteur qui augmente « objectivement » le risque de dépendance.

Ceux qui résistent le mieux à l'alcool sont les plus à risque.

Les fils de pères alcoolique résistant à l'alcool sont plus souvent dépendants.

Antécédents familiaux : Facteur génétique et effet de l'exemple.

Le risque est à la fois inné et acquis. *(Le retour de l'inné et de l'acquis !)*

Ceux qui ont des alcooliques dans leur famille sont 3 à 4 fois plus souvent alcooliques.

Le dernier facteur de risque est lié à la personnalité.

Les chercheurs de sensations fortes et de nouveauté boivent plus que les autres.

Ils sont plus socialement extravertis.

Ils sont plus souvent ivres et se contrôlent plus difficilement.

## 3) Les signes évoquant une addiction à l'alcool

Perte de contrôle constat que l'on a consommé plus d'alcool que ce que l'on avait prévu.

Ivresses répétées.

Sevrage, ou peur du sevrage : angoisse à l'idée de ne pas disposer d'alcool.

Envie irrépressible :

- Difficulté à s'abstenir de boire dans des situations à risque (conduite automobile).
- Envie incontrôlable de boire.

Dépendance et fixité des consommations

- Incapacité à modifier sa consommation alors qu'un médecin vous a expliqué qu'elle était toxique.

Tolérance : tendance à augmenter les doses d'alcool pour obtenir les mêmes effets.

Diminution des effets lorsque la consommation est stable.

Sevrage :

A minima : L'alcool est nécessaire dès le matin pour démarrer la journée.

Symptômes de manque (irritabilité, anxiété et sueur) après quelques heures sans alcool.

#### 4) Les adolescents et l'alcool

Les garçons consomment plus souvent que les filles.

La consommation régulière (plus de 10 fois dans le mois) concerne 7% des ado.

Toutes les prises d'alcool ne sont pas associées à une ivresse.

Moins de 10% de ceux qui consomment régulièrement s'enivrent.

Les ado ont une utilisation festive de l'alcool.

L'alcool est vécu comme un toxique « facile d'accès ».

Il est utilisé pour réchauffer l'atmosphère, faire fondre la glace.

Il favorise la désinhibition et les contacts sociaux.

Recherche « moderne » de l'ivresse rapide dans une dimension de défi et de quête d'anesthésie affective.

→ Binge drinking (*Oh yeah !*)

#### L'abus d'alcool chez l'ado :

Les complications intéressent la vie scolaire ou universitaire.

La consommation d'alcool est à l'origine de conflits familiaux.

La consommation d'alcool et la conduite automobile sont à l'origine de graves accidents.

La consommation d'alcool est retrouvée chez les auteurs d'agressions, et aussi chez les victimes.

## La dépendance chez l'ado

Consommation en fin de semaine, avec obligation de consommer à intervalles réguliers de l'alcool.

Dépendance psychique sans dépendance physique.

Fréquence des polytoxicomanies avec alcool, médicaments détournés de leur usage et cannabis.

Troubles du comportement fréquents induits les consommations d'alcool.

La perte de contrôle est particulièrement marquée.

### CONCLUSION :

Définition de la dépendance non liée à une dose maximale.

Relation de contrainte entre un individu et un produit.

Possibilité de devenir dépendant même en l'absence de consommation quotidienne.

Augmentation de la fréquence du binge drinking et des polyconsommations.

En pratique :

Le temps essentiel est celui du repérage.

Les consommations nocives d'alcool s'inscrivent dans la honte, la culpabilité, et le déni.

2 attitudes extrêmes à éviter :

- La culpabilisation excessive interdisant toute prise de parole,
- La banalisation ne permettant pas d'engager un processus de soin.