

Consommation de drogues (alcool) et santé mentale

*«La consommation (drogues/alcool)
n'est pas un sport de spectateur.
Un jour ou l'autre, c'est toute la
famille qui participe.»*

Joyce Rebeta-Burditt

*Atelier préparé par Suzanne Michaud, inf, int. à
l'AQPAMM*

Quelques définitions...

- **Psychotrope** : *Toute substance qui agit sur le psychisme en modifiant le fonctionnement mental, entraînant des changements dans les perceptions, l'humeur, la conscience, le comportement et diverses fonctions psychologiques et organiques. Le terme psychotrope signifie littéralement qui agit, qui donne une direction (trope) à l'esprit ou au comportement (psycho).*
- **Abus** : *La consommation commence à produire des effets négatifs au niveau physique et psychologique pour la personne elle-même et pour son entourage.*
- **Dépendance*** : *Toute personne dont l'existence entière est tournée vers la recherche des effets produits sur son corps et son esprit par une substance plus ou moins toxique (drogue tolérée, interdite ou prescrite) ou une conduite (jeu, conduite alimentaire, achat...), sous peine d'éprouver un intense malaise physique et/ou psychologique.*

* La dépendance peut être physique et/ou psychologique.

L'œuf ou la poule ?

3 explications

1. Une personne atteinte d'une maladie mentale peut chercher à s'auto médicamenter afin d'atténuer certains symptômes comme l'insomnie, l'irritabilité, l'anxiété, la confiance en soi...
 2. La consommation de psychotropes peut accélérer le développement de certaines maladies mentales (predispositions) ou aggraver les symptômes d'une maladie mentale.
 3. Atteinte fonctionnelle des structures limbiques* entraînant une vulnérabilité aux dépendances.
- *Les structures limbiques sont situées au centre du cerveau et interviennent dans les émotions, ainsi que dans certaines fonctions comme la digestion ou l'excrétion.*

Dans un monde idéal : Un an d'abstinence ! Deux ans d'abstinence avant de reconstruire la chimie du cerveau.

Classification des produits psychotropes

	DÉPRESSEURS	STIMULANTS	PERTURBATEUR DE L'HUMEUR	OPIACÉS
PRODUITS	<p>Alcool</p> <p>Benzodiazépine (Ativan, Valium, Librium, Serax, Xanax, Halcion)</p> <p>GHB (Droque du viol)</p>	<p>Cocaïne</p> <p>Amphétamine (Speed Ice, Crystal, weak up, pep pill)</p>	<p>Cannabis</p> <p>Solvants et volatils</p> <p>Hallucinogènes (Mescaline, Champignons magiques, PCP, Ketamine)</p> <p>Ecstasy</p>	<p>Héroïne</p> <p>Méthadone</p> <p>Demerol, Empracet...</p>
EFFETS À MOYEN ET LONG TERME SUR LA SANTÉ	<p><u>Alcool</u> Anxiété, dépression, pertes de mémoire, irritabilité, dysfonction érectile, syndrome de Wernicke, psychose de Korsakoff (irréversible).</p> <p><u>Benzodiazépine</u> Insomnie, anxiété, agressivité, instabilité émotionnelle, pertes de mémoire, confusion.</p> <p>Sommeil non récupérateur</p>	<p>Insomnie, anxiété, irritabilité, agitation, instabilité de l'humeur, hyperactivité, déprime.</p> <p>Sommeil non récupérateur</p>	<p>Pertes de mémoire, diminution de la concentration, perte de motivation, agressivité, perte d'intérêt.</p> <p>Sommeil non récupérateur</p>	<p>Perte de libido, dysfonctions érectiles, augmentation du seuil de la douleur.</p> <p>Sommeil non récupérateur</p>

En images...

Ecstasy



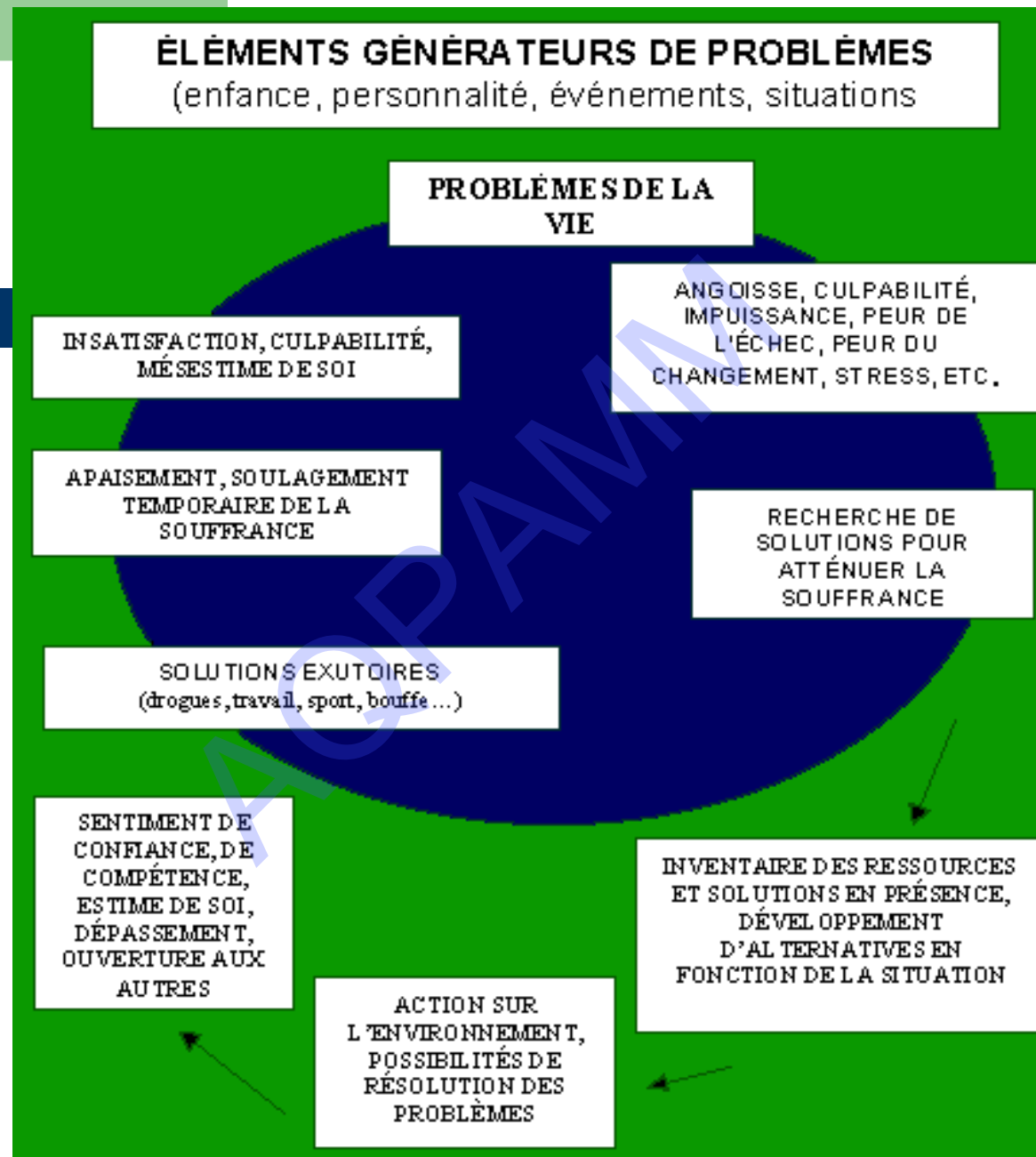
Amphétamines



Comment reconnaître une intoxication

Difficulté : Certains de ces symptômes peuvent aussi être des symptômes de maladies mentales...

	DÉPRESSEURS	STIMULANTS	PERTURBATEUR DE L'HUMEUR	OPIACÉS
PRODUITS	<p>Alcool</p> <p>Benzodiazépine (Ativan, Valium, Librium, Serax, Xanax, Halcion)</p> <p>GHB (Droque du viol)</p>	<p>Cocaïne</p> <p>Amphétamine (Speed Ice, Crystal, weak up, pep pill)</p>	<p>Cannabis</p> <p>Solvants et volatils</p> <p>Hallucinogènes (Mescaline, Champignons magiques, PCP, Ketamine)</p> <p>Ecstasy</p>	<p>Héroïne</p> <p>Méthadone</p> <p>Demerol, Empracet...</p>
SYMPTÔMES	<p>Inhibition amoindrie, coordination motrice ralentie, muscles relâchés, léthargie, pas chancelant, jugement altéré, réflexes incertains, désorientation, et paroles bredouillées.</p>	<p>Pensée altérée, anxieux, confus, déprimé, panique, pupilles dilatées, irritabilité, perte d'appétit, insomnie, parle beaucoup, paranoïa, démangeaisons, hallucinations.</p>	<p>Appétit insatiable, yeux rouges, bouche sèche, rire incontrôlable et excessif, perte de mémoire à court terme, extrême léthargie.</p>	<p>Euphorie, somnolence, pupilles en «tête d'épingle».</p>



Quelques statistiques (2011), selon le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies...

- Les personnes souffrant de troubles anxieux risquent de deux à cinq fois plus d'avoir des problèmes de consommation.
- Le risque de consommation est au moins doublé chez les personnes aux prises avec un trouble dépressif majeur.
- Plus de 50% des adolescents en clinique psychiatrique consomment des substances psychotropes.
- Les personnes atteintes de schizophrénie sont près de cinq fois plus susceptibles d'avoir des problèmes de consommation.
- Les grands consommateurs de cannabis risquent six fois plus de développer une schizophrénie que les non-consommateurs.

Suite...

- L'alcool favorise un désordre biologique général du cerveau qui augmente les symptômes de dépression.
- Le cannabis, les amphétamines et l'ecstasy entraînent un épuisement biologique de certaines zones du cerveau impliquées dans les émotions.
- L'alcool et les drogues peuvent provoquer des épisodes de manies chez les personnes atteintes de bipolarité.
- Les produits psychotropes, surtout l'alcool, le cannabis et les amphétamines (Speed), diminuent l'efficacité des médicaments.

Attention aux boissons énergétiques !



Suite...

- **Caféine déguisée**

Au Canada, il est interdit d'ajouter de la caféine aux produits alimentaires, exception faite des colas. De plus, les producteurs sont obligés d'inscrire la quantité que contiennent leurs produits. Les producteurs de boissons énergisantes ont réussi à contourner ce problème avec une foule de produits naturels en haute teneur en caféine.

La caféine peut apparaître sous différents noms. Dans le Red Bull par exemple, ils ont ajouté des plantes, entre autres la **guarana**, qui a le même effet que la caféine, mais qui **double et même triple la dose de caféine. Ils ont ajouté du grain de cola qui en contient aussi.**

Source : Canoë-Santé

- **Ces boissons peuvent :**
 - Favoriser la rechute chez les consommateurs de cocaïne et d'amphétamine
 - Accélérer l'élimination du Lithium
 - Augmenter les effets secondaires, lorsqu'associés aux antipsychotiques et aux benzodiazépines.
-
- Coca-Cola 46mg de caféine par portion vs 80mg pour un Red Bull !

Comment aider un proche qui consomme ?

- **Soyez à l'écoute.**
- **Est-il prêt à vous parler librement de sa consommation ?**
- **Quels produits consomme-t-il ?**
- **Quel type de consommateur est-il ?**
- **Parler de sa consommation, du plaisir qu'il en retire, y a-t-il des conséquences négatives ?**
- **Manifestez-lui de l'intérêt, gardez le contact.**
- **Évitez les jugements.**
- **Contribuez à augmenter son estime de lui-même en lui démontrant qu'il a des qualités et des points forts sans pour autant consommer.**
- **N'ayez pas peur de dire ce que vous ressentez**
- **Nommez et respectez vos propres limites.**
- **Allez chercher de l'aide si vous en ressentez le besoin.**

Présentation faite par :

Suzanne Michaud, inf.

Infirmière spécialisée en toxicomanie et intervenante à l'AQPAMM

Parcours professionnel :

- 10 ans à titre d'infirmière en toxicomanie au Centre Dollard-Cormier, spécialisé en réadaptation des toxicomanies.
- 6 ans d'intervention psychosociale auprès d'hommes judiciairisés vivant avec la toxicomanie et/ou la maladie mentale.
- Autres expériences professionnelles : Intervention en violence conjugale, intervention en prévention du suicide et formatrice.