

# Les addictions

**Situations à risque liés à l'alcool, au tabac et au cannabis**

La dépendance, ou addiction est une conduite qui repose sur une envie répétée et irrésistible, en dépit de la motivation et des efforts du sujet pour s'y soustraire. Le sujet se livre à son addiction (par exemples : utilisation d'une drogue, ou participation à un jeu d'argent), malgré la conscience aiguë qu'il a le plus souvent d'abus et de perte de sa liberté d'action, ou de leur éventualité.

# Il existe deux types de dépendance

- La **dépendance physique**. C'est un état dans lequel l'organisme assimile à son propre fonctionnement la présence d'un produit. Elle résulte des mécanismes d'adaptation de l'organisme à une consommation prolongée et peut s'accompagner d'une accoutumance, c'est-à-dire la nécessité d'augmenter les doses pour éprouver un même effet.
- La **dépendance psychique**, qui se subdivise en deux sous-groupes :
  - la **dépendance psychologique** : désir insistant et persistant de consommer. Elle est bien plus liée aux caractéristiques des individus (états affectifs, styles de vie) qu'au produit lui-même. Des exemples de dépendance psychologique très répandues sont la dépendance au travail, à l'activité physique ou intellectuelle, qui peut parfois aboutir au surmenage.
  - la **dépendance comportementale** : aux habitudes et automatismes que l'on établit avec notre environnement social, familial et professionnel. Ainsi on peut avoir des addictions : aux jeux de hasard et d'argent ou jeu pathologique, addiction aux jeux vidéo, achats compulsifs, addictions alimentaires, dépendance à l'activité physique, dépendances sexuelles et affectives, dépendances sectaires...

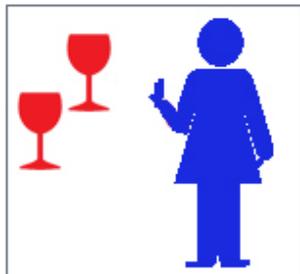
Aujourd'hui, l'approche des addictions avec ou sans drogues se fait de façon globale. Il existe des similitudes neurobiologiques et psychopathologiques et surtout comportementales entre les addictions avec produit et les addictions comportementales

# L'alcool

L'alcool est un problème de santé publique majeur en Nouvelle-Calédonie avec des conséquences à la fois sanitaires (traumatologie) **mais surtout sociales** (violences conjugales, accidents de circulation, souffrance de la famille, délits divers ....)

Les différentes enquêtes réalisées en population générale, montrent un **rajeunissement des premières consommations**, une **fréquence des épisodes d'alcoolisations massives** en particulier en fin de semaine et lors des fêtes.

# Recommandations OMS



Pour les femmes consommatrices régulières : pas plus de 2 verres par jour, soit 14 verres par semaine.



Pour les hommes consommateurs réguliers : pas plus de 3 verres par jour, soit 21 verres par semaine.



Pour les femmes consommatrices occasionnelles : pas plus de 3 verres par occasion.



Pour les hommes consommateurs occasionnels : pas plus de 4 verres par occasion.



Pas d'alcool pendant la grossesse.



Au moins un jour par semaine sans boisson alcoolisée.



Pas d'alcool dans l'enfance.



Pas d'alcool si : maladie chronique, traitement, responsabilités qui nécessitent une parfaite vigilance, conduite d'un véhicule ou d'une machine.



Un verre standard = 10 gr d'alcool pur  
= une Unité Internationale d'Alcool

# AUTO-EVALUATIONS

## Le test DETA

Répondez spontanément par OUI ou par NON aux questions suivantes :

| TEST DETA   | OUI                      | NON                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation d'alcool ?                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous l'impression que vous buvez trop ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous avez répondu deux "OUI" ou plus, votre consommation d'alcool peut être source de problèmes. Vous pouvez en parler à votre médecin traitant.

## Le questionnaire FACE

### QUESTIONNAIRE FACE

A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Jamais                     | 0 |
| Une fois par mois ou moins | 1 |
| 2 à 4 fois par mois        | 2 |
| 2 à 3 fois par semaine     | 3 |
| 4 fois ou plus par semaine | 4 |

Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

|                 |   |
|-----------------|---|
| Un ou deux      | 0 |
| Trois ou quatre | 1 |
| Cinq ou six     | 2 |
| Sept à neuf     | 3 |
| Dix ou plus     | 4 |

Votre entourage vous a-t-il fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

|     |   |
|-----|---|
| Non | 0 |
| Oui | 4 |

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

|     |   |
|-----|---|
| Non | 0 |
| Oui | 4 |

Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

|     |   |
|-----|---|
| Non | 0 |
| Oui | 4 |

Les deux premières questions du FACE portent sur les douze derniers mois. Les trois suivantes portent sur la vie entière. Chaque question est cotée de 0 à 4.

### Interprétation des résultats du questionnaire FACE :

#### Hommes :

- inférieur à 5 : risque faible ou nul
- 5 à 8 : consommation excessive probable
- supérieur à 8 : dépendance probable

#### Femmes :

- inférieur à 4 : risque faible ou nul
- 4 à 8 : consommation excessive probable
- supérieur à 8 : dépendance probable

# Aspects quantitatifs

- Selon les enquêtes, 26% à 30% de la population adulte de Nouvelle-Calédonie a une consommation nocive, responsable de complications sociales ou sanitaires.
- En 2009, **1 740 192** LAP (litres d'alcool pur), ont été consommés en Nouvelle-Calédonie. Cette consommation annuelle ramenée à la population des 15 ans ou plus, qui est la population effectivement concernée par la consommation d'alcool, nous amène à 9,7 litres d'alcool pur par an et par habitant (de 15ans et +).
- 45% des consommateurs sont réguliers.
- Qu'est-ce qui est consommé : Bière 49,5% Vin 33,6% Alcools forts 16% (dont 12% de whisky).
- La moyenne des crises d'ivresse est de 22 cuites dans l'année
- 63,1% des femmes enceintes consomment de l'alcool.
- 4 buveurs sur 10 consomment également du cannabis ou du kava
- Pour l'année 2014, l'alcool et/ou les stupéfiants sont à l'origine de **62,2%** des accidents mortels

| Pays   | Litres/habitant |
|--|-----------------|
| Luxembourg   | 15,5            |
| République. Tchèque                                    | 12,0            |
| Irlande  | 135             |
| France (2005)<br>(2008)                                | 13<br>12,3      |
| Espagne  | 11,7            |
| Portugal   | 11,4            |
| Danemark   | 11,3            |
| Belgique   | 10,7            |
| Allemagne  | 10,0            |
| Australie  | 9,8             |
| Nouvelle-Zélande                                       | 9,4             |
| Grèce  | 9,0             |
| Nouvelle-Calédonie (2005)<br>Nouvelle-Calédonie (2009) | 9,0<br>9,7      |
| Etats-Unis   | 8,4             |
| Italie   | 8,1             |
| Japon  | 7,7             |
| Turquie  | 1,3             |

*Consommation d'alcool  
en LAP par habitant âgé  
de 15 ans et plus (2005)*

# Aspects qualitatifs L'alcool et la route

Dès le premier verre, l'alcool agit et modifie :

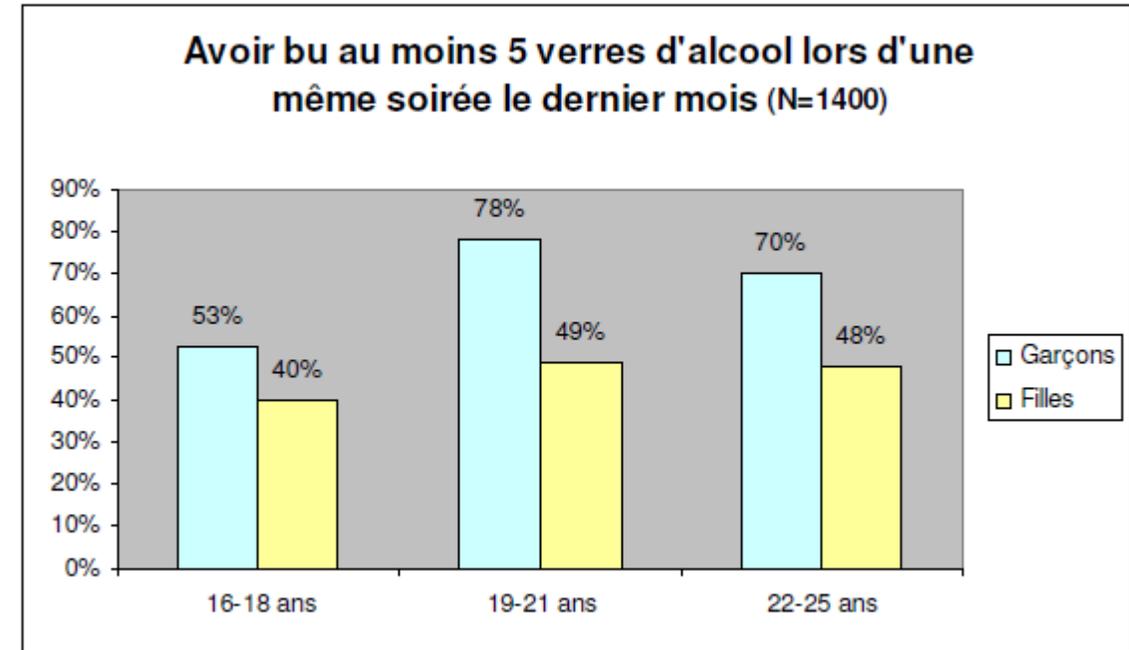
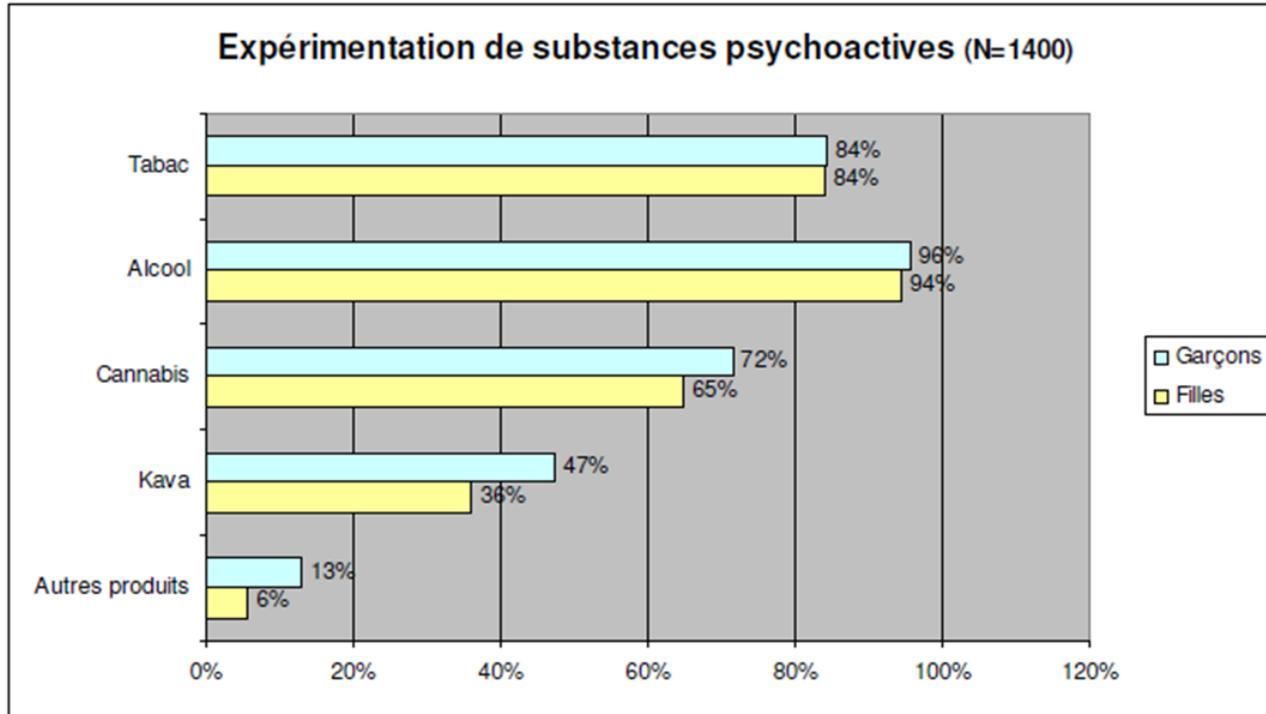
- ✓ **La vue** (vision trouble, double, champ visuel rétréci, notion des distances modifiée...).
- ✓ **Les réflexes** (temps de réaction plus lent).
- ✓ **Le comportement** (diminution de la peur et transgression des interdits).
- ✓ **La vigilance**

# Aspects qualitatifs

## L'alcool et la violence

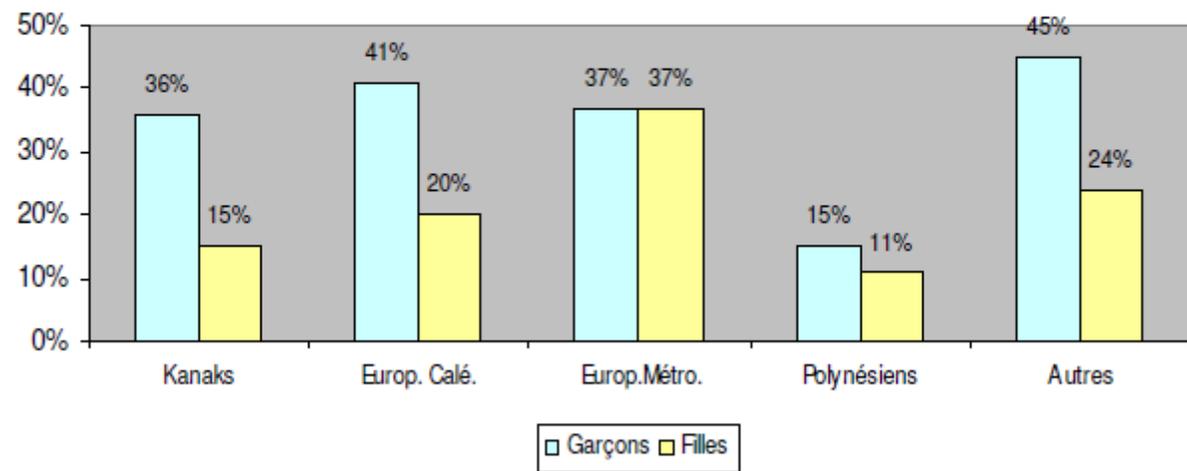
- Lorsqu'on a bu, on a deux fois plus de risque d'être **victime de violence** et 3 fois plus de **risque d'avoir un comportement violent**.
- Après une consommation excessive d'alcool, **1 rapport sexuel sur 5 est non protégé**.

# L'alcool et les jeunes



Sur un échantillon de 1400 jeunes de 16 à 25 ans

**Avoir pris le volant en ayant bu trop d'alcool au cours des 12 derniers mois (n=847)**



# Le cannabis

- **Le cannabis est le produit psychoactif illicite le plus consommé au monde.**

Sa consommation croît régulièrement dans la population générale et les jeunes s'y initient **de plus en plus précocement**.

Il ressort de deux enquêtes menées en Nouvelle-Calédonie en 2005 (1) qu'à l'âge de 14 ans (classe 4ème), un jeune sur six déclare avoir fumé du cannabis au moins une fois au cours de sa vie et 3,4% sont des consommateurs réguliers (au moins dix fois par mois).

A 17-18 ans, près d'un jeune sur deux (47%) déclare avoir déjà consommé du cannabis et 8% sont des consommateurs réguliers.

Chez les apprentis dont la moyenne d'âge est de 19 ans, ce sont 62% des jeunes interrogés qui déclarent avoir déjà consommé du cannabis et 14% qui disent être des consommateurs réguliers

# Quels problèmes avec le cannabis ?

- La consommation de cannabis entraîne un certain nombre d'effets pouvant rendre dangereuse la conduite d'un véhicule :
  - **mauvais réflexes** en situation d'urgence,
  - **difficulté de contrôler** une trajectoire,
  - **mauvaise coordination** des mouvements,
  - **temps de réaction allongé.**

Ces effets peuvent durer de 2 à 10h suivant les individus. La prise d'alcool et de cannabis aggrave considérablement ces effets, même si l'alcool a été consommé à faible dose : le mélange accroît donc les risques d'accidents.

- **Parfois la consommation de cannabis peut déclencher un malaise sévère** avec sensation de grande panique, envies de vomir, hallucinations auditives et visuelles. C'est ce qu'on appelle le Bad Trip.

# Quels problèmes avec le cannabis dans une consommation régulière ?(au moins 10 fois par mois)

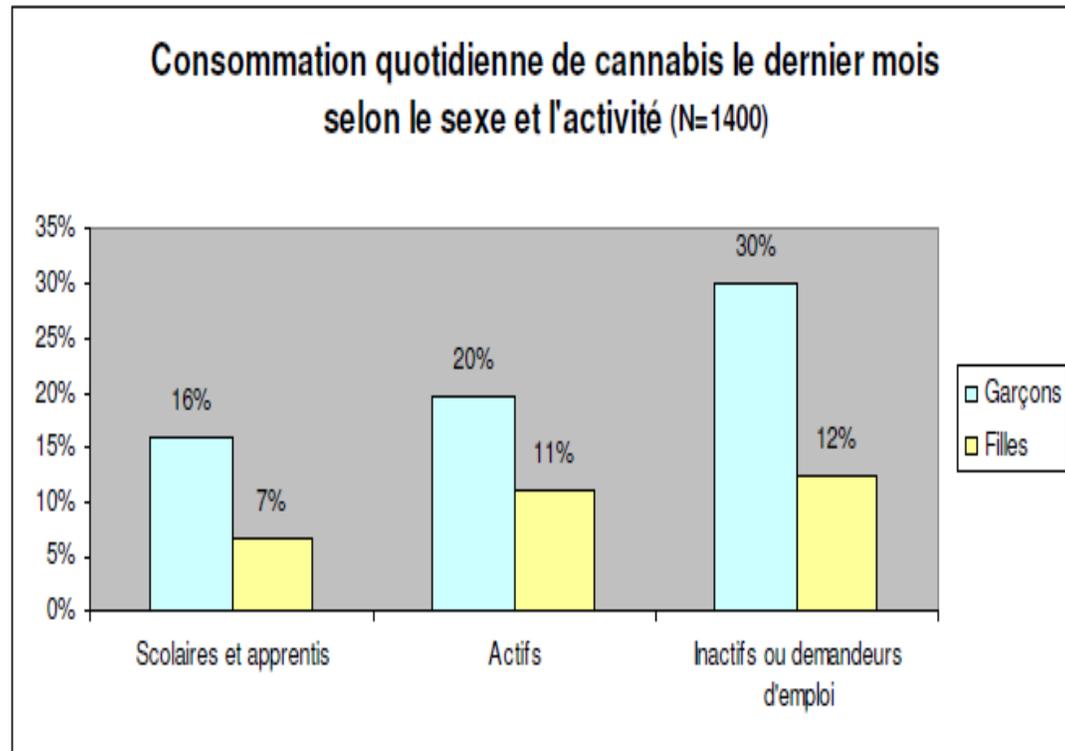
- Diminution de la mémoire immédiate, c'est-à-dire une perte des souvenirs récents. Le jeune ne sait plus où sont ses clés, son téléphone portable, ou encore son lecteur MP3... Bien souvent, cela s'accompagne d'une déconcentration. Le jeune peut alors avoir des difficultés scolaires ou professionnelles.
- Démotivation, le jeune a souvent de moins en moins d'intérêt pour des activités qu'il aimait et pratiquait auparavant telles que la musique ou le sport. Il lui arrive parfois se couper de ses amis. Ses projets sont de plus en plus rares et rien ne semble l'intéresser.
- Détresse psychologique, le jeune s'isole peu à peu, se renferme sur lui-même, broie du noir. Ce mal être peut alors le conduire vers des idées suicidaires.
- Apparition d'une dépendance psychologique qui se manifeste par une incapacité à réduire ou à arrêter sa consommation.
- Le cerveau du jeune qui fume régulièrement se met à fonctionner différemment et s'habitue petit à petit à l'effet qu'il produit en lui. Le jeune est obligé d'augmenter sa consommation de cannabis pour rechercher les mêmes effets qu'auparavant.

# Conséquences sur la vie sociale :

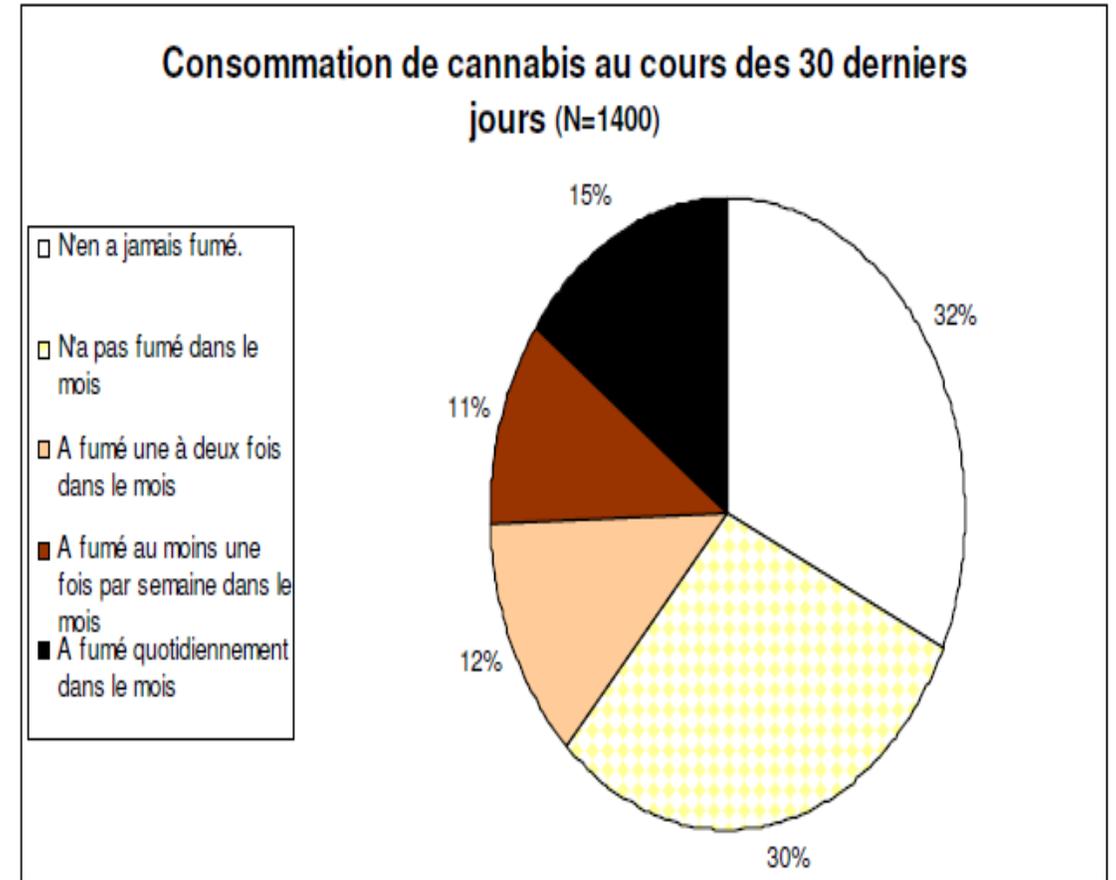
- Accidents de la circulation (vélo, booster ou automobile).
- Désintérêt scolaire et professionnel conduisant le jeune à l'échec ou au chômage.
- Un isolement, favorable à des états dépressifs avec tentatives de suicide.
- Organisation de la vie du jeune autour du cannabis
- Problèmes avec la police ou la justice
- Risque de déclencher une maladie psychiatrique. Chez certains jeunes, plus fragiles, plus vulnérables, la consommation de cannabis peut déclencher, révéler ou aggraver des maladies psychiatriques telles que la schizophrénie pouvant les handicaper tout au long de leur vie, même en réduisant ou en arrêtant la consommation. Tous les jeunes ne sont pas égaux face aux risques du cannabis !

# Chez les jeunes de 16 à 25 ans

La consommation quotidienne : un phénomène masculin prédominant chez les inactifs et les demandeurs d'emploi



Fréquence de consommation les 30 derniers jours



Le Tabac :

1 fumeur sur 2 meurt de  
son tabagisme

# LA FUMÉE DU TABAC CONTIENT PLUS DE 4 000 COMPOSÉS TOXIQUES :

**La nicotine** rend dépendant et provoque des maladies de cœur.

**Les goudrons** (coaltar) irritent les bronches et provoquent des maladies pulmonaires (cancers, bronchites chroniques).



**Le monoxyde de carbone** (CO) pollue les poumons, le sang et les muscles.

**L'ammoniaque** est ajoutée par les fabricants du tabac afin que le fumeur devienne « accro » plus rapidement.

La liste est encore longue.....

# Quels problèmes avec le tabac ?

La prévention du tabagisme chez les jeunes est une priorité. C'est pour cela que sont menées de nombreuses actions visant à réduire l'accessibilité du tabac et à le « dé-normaliser » : interdiction de vente aux mineurs, augmentations des prix, dénonciation du marketing de l'industrie du tabac...

Pour autant, le tabac reste, parmi les adolescents, la seconde substance addictive consommée après l'alcool.

Les jeunes sont doublement concernés par la consommation de tabac :

- d'une part parce qu'ils sont les cibles des industriels du tabac,
- d'autre part parce qu'ils subissent pleinement les conséquences des consommations.

# Le début de la dépendance

- Les « années collège », la période de la première cigarette...

Si, entre 8 et 12 ans, les enfants ont tendance à «diaboliser» fumeurs et buveurs, l'adolescence correspond souvent, en revanche, à l'entrée dans le tabagisme. Les adolescents s'éloignent du modèle parental, explorent leurs propres limites, se confrontent à la norme. La transgression de certains interdits, les prises de risque, dont l'expérimentation du tabac, participent à la construction de leur identité et de leur affirmation. Ainsi, les premières cigarettes s'essayent au collège.

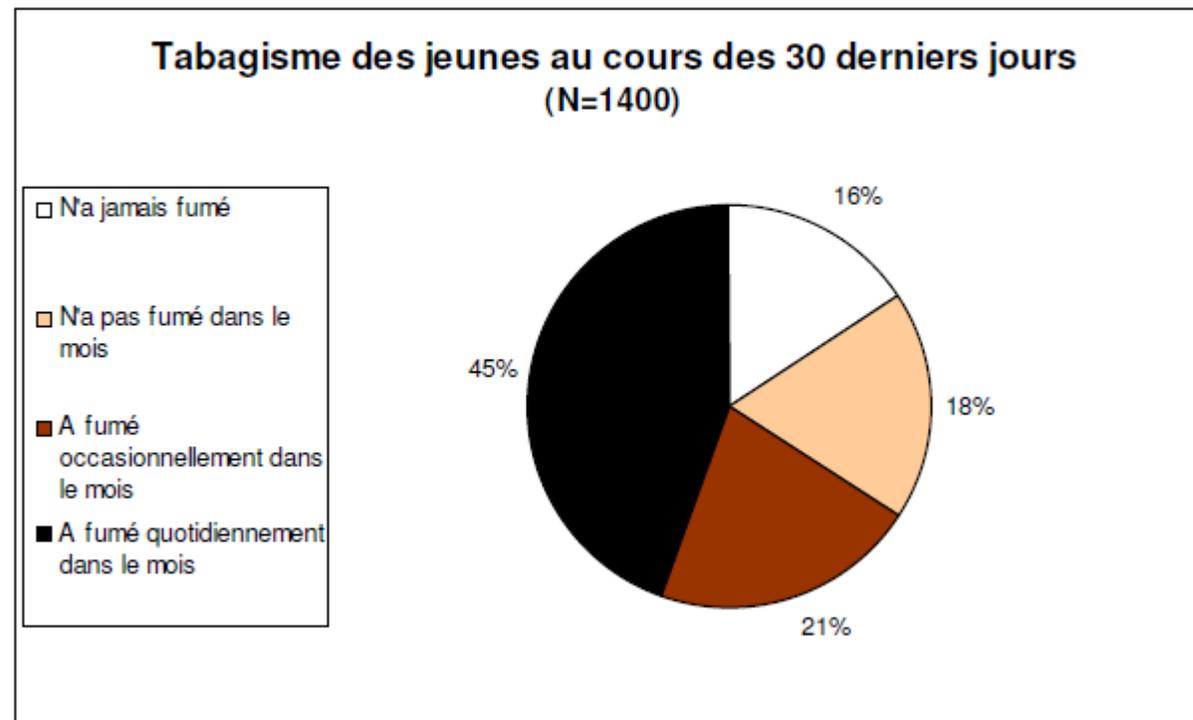
Cette expérimentation progresse nettement entre les classes de sixième et de troisième. Il faut souligner qu'en Calédonie l'âge moyen d'initiation s'effectue en 2010 entre 12 et 13 ans en 2010 contre 14 - 15 ans en 2005.
- De la première cigarette ...au passage à un usage quotidien

Les « années collège » se révèlent une période de forte initiation mais aussi d'un temps où les premières consommations régulières s'installent : en Nouvelle-Calédonie, 35% des jeunes de 13 à 15 ans sont fumeurs.

- Plus on commence tôt, plus le tabagisme s'installe

La précocité de l'initiation est un facteur de risque important pour l'installation durable dans la consommation et la dépendance.

#### Fréquence de consommation



# Quels arguments pour les jeunes ?

## DIRE NON AU TABAC : POURQUOI ?

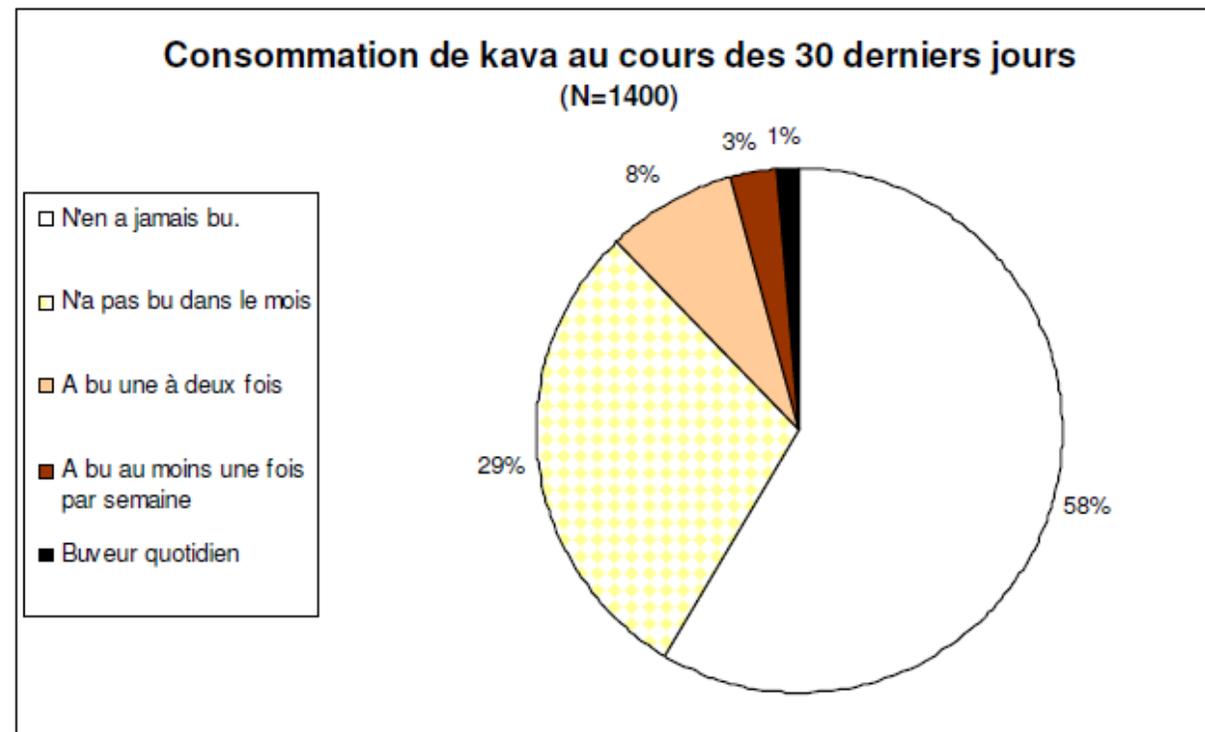
Parce que le tabac :

- ▶ Me coûte de **l'argent**.
- ▶ Diminue mes **capacités sportives**.
- ▶ Me donne **mauvaise haleine**.
- ▶ Diminue le **goût et l'odorat**.
- ▶ Me donne plus de **risques de maladies** à l'âge adulte.

# Le Kava pose-t-il problème ?

- La substance est autorisée.
- Elle est perçue positivement par la population,
- La fréquentation des Nakamals éloigne certains parents de leurs obligations éducatives,
- Son association des produits comme l'alcool et/ou le cannabis est caractéristique d'une situation à plus grand risque d'excès

## Le kava



- Sources :

<http://www.ass.nc/>

<http://www.dittt.gouv.nc/>

<http://fr.wikipedia.org/>

<http://www.ofta-asso.fr/>

<http://www.ifac-addictions.fr/>

<http://lsd62.free.fr/pagegauche/glossaire/glossaire.htm>