## Drogues et dépendances

Introduction :

Les comportements en matière de toxicomanie ne cessent d'évoluer.

Ainsi, en une décennie,

* la consommation de cannabis fortement augmenté, notamment chez les jeunes,
* la cocaïne, surtout consommée dans des milieux aisés, a fait son apparition dans des cercles plus larges ;
* les effets dévastateurs de l'héroïne, ont été mieux maîtrisés grâce aux traitements de substitution.
* Le recul du tabagisme se confirme en particulier chez les femmes et les plus jeunes encouragé par les fortes hausses du prix des cigarettes qui ont accompagné les campagnes de prévention.
* Quant aux excès de la consommation d'alcool, il reste encore un long chemin à parcourir (de tous les pays d'Europe, la France connaît la plus forte surmortalité masculine liée à l'alcool).

1. Qu’est ce qu’une substance psycho active ?

* Modifie l'activité mentale, les sensations, le comportement.
* Expose à des dangers pour la santé,
* Peut entraîner des conséquences dans la vie quotidienne ;
* Peu engendrer une dépendance ;
* Provoque des effets somatiques (sur le corps) variables

Pour certaines (cocaïne, cannabis, ecstasy et héroïne, le code pénal en interdit la possession, la production..etc . 🡪 Ce sont les Illicites.

Les médicaments psycho actifs (anxiolytiques, hypnotiques, antidépresseurs) sont prescrits par un médecin et contrôlés, mais parfois détournés de cet usage.

L’alcool et le tabac ont aujourd’hui des consommations contrôlées. (Lieux public, voiture…).

1. Usage et dépendance

**Effet immédiat** de modifier les perceptions, l'humeur et le comportement. Ces effets varient selon les substances, les quantités, la fréquence et la durée des consommations et sont aussi modulés par des facteurs individuels.

**Risques à court terme** overdose, accidents, violence

**La consommation régulière** peut avoir un retentissement sur les activités, les relations et la vie personnelle : c'est ce qui définit un **usage nocif**. (ex : violences, accidents, rupture sociale ou familiale, baisse des résultats scolaires ou professionnels, abandon des responsabilités).

**Risques à long terme** cancers, des maladies respiratoires ou cardiovasculaires.

* **La dépendance** : ne peut plus se passer du produit sans ressentir un manque physique ou psychique.

La vie quotidienne tourne largement autour de la recherche et de la prise du produit.

La dépendance peut s'installer de façon brutale ou progressive, en fonction de l'individu et du produit consommé.

**La dépendance psychique** : La privation entraîne une sensation de malaise, d'angoisse voire de dépression.

**La dépendance physique** :

* La privation (les opiacés, le tabac, l'alcool et certains médicaments) engendre des symptômes physiques qui varient selon le produit : douleurs avec les opiacés, tremblements majeurs avec l'alcool, convulsions avec les barbituriques et les benzodiazépines.
* Ces symptômes peuvent être accompagnés de troubles du comportement (anxiété, irritabilité, angoisse, agitation, etc.).
* Le besoin de consommation devient alors irrépressible.

**Le Sevrage : arrêt  de consommation.**

Possibilité d’aide médicale et psychologique, traitement sous la forme d'un sevrage sous contrôle médical ou d'un traitement de substitution.

Le suivi et l'accompagnement psychologique pour retrouver une vie sociale et une activité normale.

Le risque de rechute est important et il faut plusieurs épisodes de soins.

1. Action sur le cerveau
2. **Dopamine, et circuit de la récompense**

**Les psychostimulants et les opiacés** agissent sur l'humeur

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les psychostimulants** | Augmentent la vigilance et diminuent la sensation de fatigue et de sommeil | Les amphétamines et la cocaïne | **d'augmenter** la libération d'une molécule fabriquée par les neurones, **la dopamine.** |
| **Les opiacés** | Effet d'endormissement | la morphine ou l'héroïne |

**La dopamine** déclenche la dépendance.

La dopamine active un circuit appelé le "circuit de la récompense".

Il s'agit d'un ensemble de structures cérébrales qui, comme un baromètre, nous indiquent à chaque instant dans quel état physique et psychique nous nous trouvons.

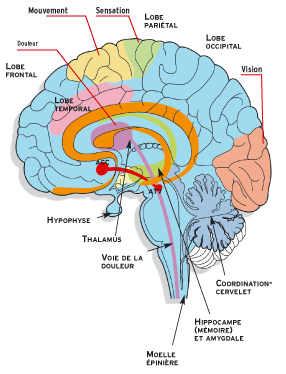
Lorsque la quantité de dopamine augmente, nous ressentons du plaisir et considérons que tout va bien, même si par ailleurs notre corps souffre ou que nous sommes déprimés.

Ainsi les drogues, par leur action biochimique, modifient la conscience que nous avons de notre environnement et de nous-mêmes.

La façon dont notre cerveau perçoit l'origine de ses satisfactions et recherche du plaisir sont modifiées 🡪 phénomènes de dépendance.

Les drogues agissent sur le système de recapture de la dopamine dans la synapse.

1. **Dans le cerveau humain …**

**Système limbique : cerveau des émotions**

Lieu des réactions les plus primaires, et des désirs et besoins vitaux.

De ce fait, il existe des circuits dont le rôle est de récompenser ces fonctions vitales par une sensation agréable ou de plaisir.

Ce système est composé, entre autres, de l'hypothalamus, de l'hippocampe et de l'amygdale.

**Système hédonique ou système de récompense**

Le système hédonique fait partie du système limbique ; il comprend l'aire tegmentale ventrale (ATV), qui contient des *neurones à dopamine*, et le noyau accumbens (ACC) où ils se projettent.

1. **Substance par substance …**

**Cannabis** entraîne une faible libération de dopamine. Les récepteurs au THC le principe actif sont présents en forte densité dans le système limbique.

**Cocaïne** agit en empêchant la recapture de la dopamine, de la noradrénaline et de la sérotonine (système limbique).

**Héroïne** est transformée dans le cerveau en morphine. C'est en se liant sur des récepteurs situés sur des neurones à GABA (un neuromédiateur inhibiteur) que la morphine augmente la libération de dopamine. Lorsqu'ils sont stimulés par la morphine, ces récepteurs, qui sont censés recevoir des endorphines, bloquent la libération de GABA et activent donc les neurones à dopamine.

**Amphétamines ou ecstasy** augmentent brutalement la libération de dopamine, de noradrénaline et de sérotonine. Ces fortes libérations sont suivies d'un épuisement des stocks de ces neuromédiateurs et d'une période de récupération plus ou moins longue.

**Alcool** se lie à de nombreux récepteurs biologiques comme les récepteurs au glutamate ou au GABA. Il intervient aussi, comme certains composés de la fumée du tabac, en bloquant la dégradation de dopamine, de noradrénaline et de sérotonine.

**Nicotine et l**a **fumée du tabac** contiennent des produits qui bloquent la dégradation de la dopamine, la sérotonine et la noradrénaline. La dépendance au tabac serait donc due à un effet synergique entre le blocage de la dégradation de ces neuromédiateurs et l'action de la nicotine qui agit en imitant l'action d'un neuromédiateur naturel, l'acétylcholine qui se lie aux récepteurs nicotiniques.

1. Les substances

|  |  |
| --- | --- |
| **Alcool : 40 000 décès par an** | |
| **Def** | Fermentation de végétaux riches en sucre ou par distillation |
| **Effets à court terme en grande quantité** | Non digéré : il passe dans le sang et va dans tout le corps. Pire a jeun.  Etat d'ivresse, troubles digestifs, vomissements...  Diminution de la vigilance (accidents), pertes de contrôle de soi (violence). |
| **A long terme** | Augmente le risque : cancers (appareil digestif), cirrhose, pancréatite, troubles cardiovasculaires, hypertension artérielle, maladies du système nerveux et troubles psychiques (anxiété, dépression, troubles du comportement). |
| **Grossesse** | Le fœtus reçoit le sang alcoolisé.  A faible doses : retards de croissance du fœtus, accouchements prématurés, troubles des fonctions cognitives définitifs.  A forte dose : syndrome d’alcoolisation fœtale, anomalies morphologiques, de croissance, du SNC, retard mental… |
| **Quantités** | 1 verre = 10g d’alcool pure.  Exceptionnellement : 4 verres  Régulièrement : pas plus de deux verres pour une femme, trois pour les hommes, et 1 jour sans alcool par semaine.  Rien si grossesse, enfance, allaitement, médicaments.  Pour conduire ; 0.5 gramme / litre de sang max. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tabac** | |
| **Composition** | Nicotine : effet "éveillant", anxiolytique et coupe-faim.  Additifs (humectants, goût, saveur.).  Monoxyde de carbone, goudrons … nocifs pour la santé. |
| **Effets** | la fonction cardiovasculaire  augmente la pression artérielle, accélère le rythme cardiaque et détériore les artères. Les risques coronariens et les décès par infarctus, AVC, artérite des MI sont deux fois plus élevés.  la fonction respiratoire  troubles au niveau de tout l'appareil respiratoire, notamment au risque de bronchite chronique et au risque de cancer du poumon  la fonction digestive et nerveuse:  la nicotine augmente la sécrétion des acides gastriques et agit sur le système nerveux central.  Le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles. Il est responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'exercice. |
| **Sevrage** | - substitutions nicotiniques (patchs, gommes à mâcher, vendus en pharmacie)  - traitement médicamenteux (bupropion, par ex.) ;  - aide psychologique individuelle ou collective, rencontres avec d'anciens fumeurs, relaxation et techniques respiratoires, diététiques, etc. |
| **Quantités** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cannabis : Recherche l’état de détente.**  *Utilisé ailleurs comme un médicament.* | |
| **Def** | Plante  Principe actif : THC : tétrahydrocannabinol |
| **Forme** | **Herbe, marijuana, beuh** : feuilles et tiges séchées, mélangées à du tabac  **Résine, shit** : fleur compressée dans des barrettes mélangées à du tabac (joint), ou autres substances (déjections d’animaux)  **Huile** : très concentrée, en pipe. Rare en France. |
| **Effets immédiats** | Euphorie puis apaisement, somnolence.  Intoxication aigue : tremblements, confusion, étouffement, angoisse  Baisse de la vigilance et des reflexes et de la mémoire. |
| **Effets si conso. régulière** | Pb de concentration, isolement, aggravation de l’anxiété et de troubles psy, dépression, psychose avec bouffée délirante. |
| **Dépendance** | Variable |

|  |  |
| --- | --- |
| **Cocaïne : Recherche de stimulation.** | |
| **Def** | Psycho stimulant  Extrait des feuilles de cocaïer |
| **Forme** | Poudre fine blanche sans odeur  Sniffée ou injectée dans le sang  Le **crack** est un dérivé : mélangé avec du bicarbonate de soude ou de l’ammoniaque, forme de cailloux. Inhalation la fumée des cailloux chauffés. |
| **Effets** | Euphorie immédiate, sentiment de toute-puissance et indifférence à la douleur et à la fatigue.  Puis état dépressif et anxiété que certains apaisent par une prise d'héroïne ou de médicaments psychoactifs.  Contraction des vaisseaux sanguins. Les tissus, insuffisamment irrigués, manquent d'oxygène, et se détériorent (nécrose).  Des troubles du rythme cardiaque à l'origine d'accidents cardiaques,  Des troubles psychiques, instabilité d'humeur, délires paranoïdes, panique.  Une augmentation de l'activité psychique et insomnies, pertes de mémoire et phases d'excitation.  Lever les inhibitions : actes de violence, agressions sexuelles, dépenses compulsives.  Le matériel partagé peut transmettre le virus du sida et des hépatites B et C.  Le crack : les effets sont plus intenses et il provoque en plus des hallucinations. |
| **Dépendance** | Fort. Arrêt très difficile  Pour le crack : dégénération des neurones |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ecstasy : Recherche de stimulation.**  **Amphétamines : coupe faim et lutte contre le sommeil** | |
| **Def** | Psycho stimulant de synthèse contenant une molécule appelée MDMA |
| **Forme** | Comprimé ou poudre |
| **Effets à court terme** | Euphorie, sensation de bien-être et de plaisir puis sensation d'angoisse, incapacité totale à communiquer.  Les effets durent entre deux et quatre heures avant "la descente", qui s'apparente à une forme de dépression plus ou moins intense.  Nausées, sueurs, maux de tête, déshydratation de l'organisme et hyperthermie..  Troubles neuropsychiatriques (angoisse, hallucinations), des troubles digestifs et des pertes de connaissance.  Amphéts : peut entraîner des crises de tétanie et d'angoisse |
| **Effets si conso. régulière** | Amaigrissement et irritabilité.  Des dépressions graves, nécessitant un traitement médical, peuvent survenir en cas d'usage intense.  Lésions de cellules nerveuses sont possibles pourraient entraîner des maladies dégénératives ou être responsables de dépressions.  Amphéts : altération de l'état général du fait de la dénutrition et du manque de sommeil, épuisement de l'organisme, une grande nervosité et des troubles psychiques, notamment des délires. |
| **Dépendance** | Dépendance psychique si conso. Régulière  Plus forte pour les amphéts. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Héroïne : Recherche de détente.** | |
| **Def** | Opiacé puissant de synthèse à partir de la morphine extraite du pavot |
| **Forme** | Poudre ou de granulés à écraser.  injectée par intraveineuse, ou sniffée ou fumée |
| **Effets à court terme** | Sensation d’apaisement, d'euphorie et d'extase puis sensation de somnolence, nausées, vertiges et ralentissement du rythme cardiaque.  L'héroïne agit ponctuellement comme anxiolytique puissant et comme antidépresseur.  La surdose (ou overdose) provoque une dépression respiratoire souvent mortelle.  La pratique de l'injection expose à des infections locales (abcès) un risque très élevé d'être contaminé par le virus du sida (VIH) ou de l'hépatite C. |
| **Effets si conso. régulière** | La tolérance au produit s'installe et le plaisir diminue. besoin d'augmenter la quantité et la fréquence des prises.  La vie quotidienne tourne autour de la consommation du produit.  Des troubles apparaissent très vite, dont l'anorexie et l'insomnie |
| **Dépendance** | Rapide, marginalisation |
| **Traitement** | Traite les aspects médicaux, psychologiques et sociaux et s'inscrit dans la durée.   * Sevrage assisté par des médecins, à domicile ou en centre * Traitement de substitution à base de méthadone (Subutex). |

**Autres :**

* **LES HALLUCINOGÈNES SYNTHÉTIQUES**
* **LE LSD**

Le LSD est un hallucinogène très puissant. Il entraîne des modifications sensorielles intenses, provoque des hallucinations et une perte plus ou moins marquée du sens des réalités.

L'expérience du LSD est extrêmement dangereuse. L'usager peut éprouver un état confusionnel accompagné d'angoisses, de crises de panique (bad trip), de phobies, de bouffées délirantes.

La "descente" peut être elle aussi très désagréable et générer des hallucinations cauchemardesques, des illusions délirantes dangereuses, ou des perturbations psychiques prolongées.

* **LA KÉTAMINE**

A forte dose, elle a des propriétés anesthésiques et analgésiques (utilisée médicalement), à dose plus faible elle génère des effets hallucinogènes.

Engourdissement avec perte du sens de l'espace ; Sentiment de dissociation entre le corps et l'esprit.

Une accoutumance amène les usagers à augmenter progressivement les doses consommées.

Brûlures, Chutes, pertes de connaissance, voire coma. troubles psychiques (anxiété, attaques de panique) et neurologiques (paralysies temporaires).

* **LES HALLUCINOGÈNES NATURELS**
* **LES CHAMPIGNONS**

Le principe actif essentiel est la psilocybine.

Effets hallucinogènes et euphorisants proches de ceux du LSD, les risques sont les mêmes que pour le LSD . Certaines variétés sont fortement dosées en principe actif et peuvent exposer à de graves accidents.

Tous les champignons hallucinogènes sont vénéneux et présentent un réel risque toxique mortel.

* **POPPERS, COLLES ET AUTRES SOLVANTS**
* **LES POPPERS**

Nitrites dissous dans des solvants, présentés comme aphrodisiaques et euphorisants, et inhalés.

Sensation d'euphorie, une dilatation intense des vaisseaux et une accélération du rythme cardiaque. Ils sont également utilisés dans le but d'optimiser les performances sexuelles.

Leur consommation peut s'accompagner de troubles transitoires (vertiges, maux de tête) ou durables en cas de consommation répétée ou à forte dose (dépression respiratoire, anémie grave, problèmes d'érection, intoxication, etc.).

* **LES AUTRES INHALANTS ET SOLVANTS**

Ce sont des substances chimiques contenues dans des produits d'usage courant que l'on peut légalement se procurer dans le commerce. Inhalés, ces produits sont utilisés pour leurs effets psychoactifs, en particulier par des enfants ou des adolescents très jeunes. Ils ont une forte toxicité.

**Les solvants organiques** (volatils ou gazeux) les plus connus sont **l'éther**, le **trichloréthylène** et **l'acétone**. On les trouve dans une gamme de produits variés : colles, solvants, détachants, vernis, dérivés du pétrole, gaz propulseurs de bombes aérosols, etc.

Euphorie avec sensation d'ivresse, suivie, de troubles de la perception (hallucinations), et une somnolence allant parfois jusqu'à la perte de conscience.

Des accidents peuvent survenir lors d'une prise : asphyxie liée à l'inhalation dans un sac en plastique, explosion par chauffage de solvants volatils, arrêt cardiaque, expériences d'hallucinations, etc.

L'usage à long terme entraîne des pathologies neurologiques, des lésions des reins, du foie, des voies respiratoires et du système digestif, ainsi que des troubles du comportement.

**LE GHB**

Molécule anesthésique à usage médical.

Il a une double action : euphorisante, puis sédative.

Il est généralement vendu sous forme de poudre soluble ou sous forme liquide. Il est ingéré.

Son usage peut entraîner des vertiges, des nausées, des contractions musculaires ou des hallucinations.

En cas d'association avec de l'alcool ou en cas de dose trop forte : altération de la conscience, voire un coma de quelques heures, suivi d'une amnésie. 🡪 drogue du viol.