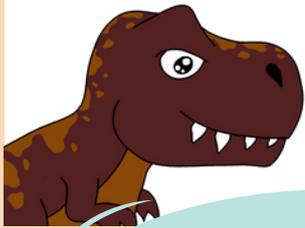


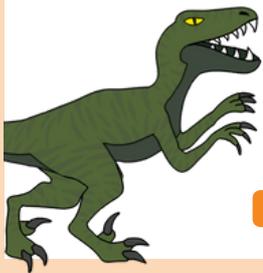
LES ADDICTIONS

Nous remercions Mme Iris CHIPAUX, psychologue spécialisée en neuropsychologie, qui nous a fourni un contenu riche et de qualité sur le sujet !

La drooooooogue !
Mais qu'est-ce que c'est que
la drogue, Jamy ?
Enfin je veux dire... Hector ?



Laurent Karila,
psychiatre addictologue,
propose le concept des
5C de l'addiction.



Selon l'OMS, "on appelle
drogue toute **substance
naturelle** ou **synthétique** qui
agit sur le **système nerveux
central** et peut modifier la
conscience et le
comportement de
l'utilisateur."

5C

Contrôle

Perte de contrôle

Consommation

Envie irrésistible
de consommer

Compulsion

Activité compulsive



Continu

Usage continu

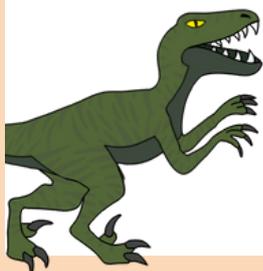
Conséquences

Usage continu malgré les
conséquences négatives

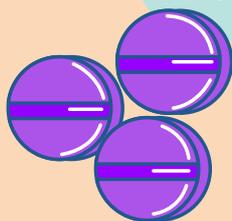


Le DSM-5 propose des critères de classification pour les addictions, qui sera évaluée selon le nombre de critères remplis par la personne évaluée : **craving**, perte de **contrôle**, temps consacré à la recherche du produit, augmentation de la **tolérance** au produit, syndrome de **sevrage** à l'arrêt brutal, problèmes personnels ou sociaux, etc.

Et il existe différentes catégories de drogues !



Comme on peut le constater dans le tableau juste en-dessous !



Dépresseurs

Stimulants

Perturbateurs
Hallucinogènes

Effets

Diminuent l'activité cérébrale

Augmentent l'activité cérébrale

Perturbent les fonctions cérébrales (notamment perceptives)

Substances

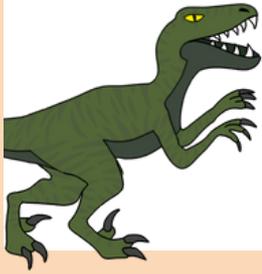
Alcool
Opiacés
(morphine, héroïne...)
Tranquillisants
(anxiolytiques, neuroleptiques, antihistaminiques)
Anesthésiques
(GHB, kétamine...)
Solvants/colles

Tabac
Caféine/Théine
Cocaïne
Amphétaminiques
(speed, MD, ritaline...)
Antidépresseurs
Poppers
Khat

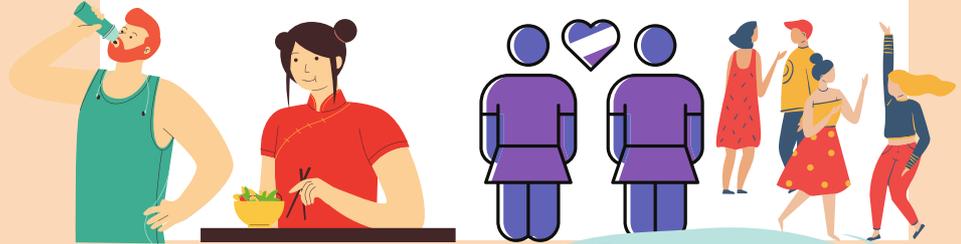
Cannabis
Hallucinogènes
LSD, champignons, ayahuasca...
Gaz hilarant
MDMA
Phencyclidine

Mais comment ces substances agissent-elles sur notre cerveau ?

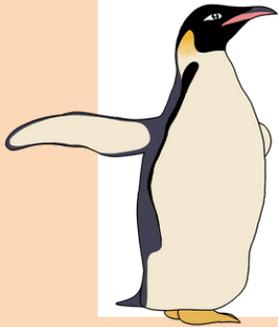
Un mécanisme bien connu du phénomène d'addiction est celui du circuit de la récompense !



C'est un système qui implique plusieurs régions du cerveau et qui favorise la **reproduction d'actions nécessaires à notre survie** (boire, manger, se reproduire, interagir socialement...) en **procurant du plaisir** lors de la réalisation de ces actions.



Ou tout cela en même temps !



Exactem... Attends quoi ?

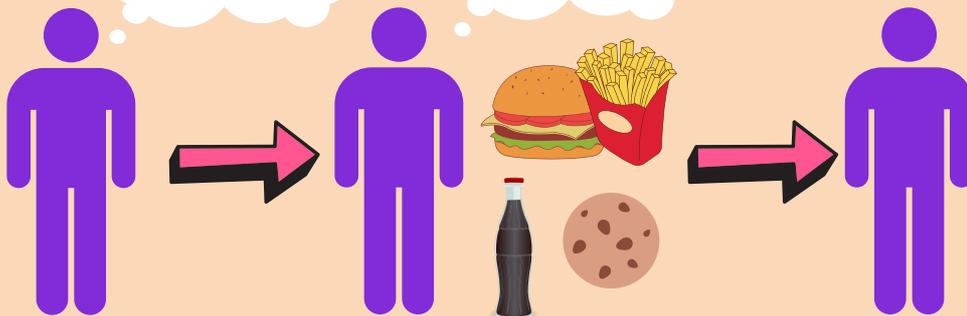


Reprenons depuis le début.



J'ai faim...

Je mange*



Le circuit de la récompense m'envoie une sensation agréable (satiété)...

Donc je veux renouveler l'expérience pour retrouver la sensation agréable !

Ce n'est pas pour rien que le circuit de la récompense s'appelle aussi le **système hédonique** (le système du **plaisir** !)

Et pour les drogues, c'est pareil !

OMG



Le mécanisme de l'addiction



1

Lors de la consommation d'une drogue, l'**agréabilité** ressentie est bien plus importante que lors d'une récompense "naturelle".

2

Avec l'augmentation de la consommation, les plaisirs quotidiens deviennent moins importants et la drogue prend la place de **source de plaisir privilégiée**.

3

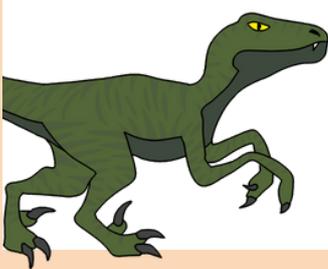
Le cerveau se défend : c'est l'**accoutumance**, qui entraîne le phénomène de **tolérance**. Les effets diminuent et l'usager est alors contraint d'augmenter la dose pour ressentir les mêmes effets qu'au début.

4

L'envie de consommer étant ancrée, l'individu a un besoin irrésistible de consommer le produit, et va le rechercher de façon compulsive : c'est le **craving**. L'absence du produit va alors conduire au phénomène de **manque**.

5

Lorsque la consommation du produit est progressivement ou brutalement arrêtée, il apparaîtra alors un **syndrome de sevrage**. Celui sera plus ou moins intense et dangereux selon le degré de dépendance et le produit consommé.*



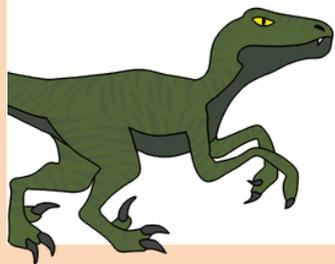
Vous voilà en possession de tout le vocabulaire nécessaire, mes petits dinos !



Penchons-nous maintenant sur l'action des drogues et la raison de les consommer.

*A noter que le sevrage de la consommation d'alcool peut être mortel ! D'où l'intérêt d'être suivi et encadré pour gérer l'arrêt de la consommation.

Les drogues peuvent être divisées en deux types : **endogènes** et **exogènes**



Les drogues **exogènes** vont **modifier le fonctionnement du cerveau** en s'infiltrant là où agissent les substances endogènes !

Les substances **endogènes** sont quant à elles **naturellement produites par le corps**, et le produit addictif va alors **modifier** cette production (dopamine, adrénaline, endorphines...)

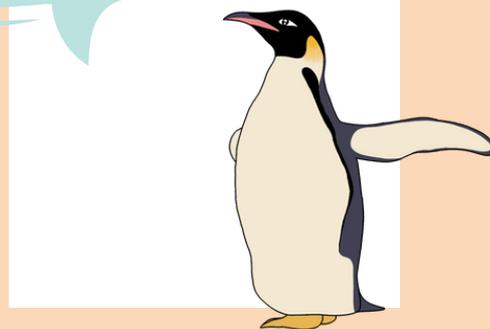
Par exemple, la **morphine** (substance exogène) se place dans les récepteurs à **endorphine** (substance endogène). La **nicotine** se place elle dans les récepteurs à **acétylcholine**.*

Et pour illustrer l'autre cas : la **cocaïne** augmente la présence de **dopamine**, et l'**ecstasy** augmente la présence de la **sérotonine**. L'**alcool**, quant à lui, bloque les récepteurs du **glutamate**.

Pour faire dans la métaphore, c'est un peu comme si la morphine et la nicotine allaient sur le terrain à la place des joueurs...



...Tandis que la cocaïne et l'ecstasy ajoutaient au calme des joueurs sur la pelouse !

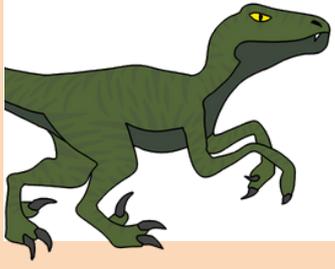


Et dans les deux cas, le match est carrément faussé... !

Bref ! Les addictions avec substance agissent donc, selon le produit, par le biais de drogues exogènes ou endogènes.

En revanche, les **addictions sans substance** (sport, jeux d'argent, sexe, jeux vidéo, shopping, etc.) agissent nécessairement sur les **drogues endogènes**.

*Assez-t-il tout étant



Mais qu'est-ce qui peut bien pousser quelqu'un à consommer ?

La recherche de **plaisir** (désinhibition, euphorie, sensations inhabituelles intenses et agréables...)

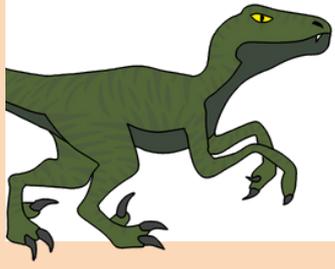
La recherche de **lien social** (socialisation, partage des codes sociaux, intégration à un groupe...)

La recherche de **soulagement** (rupture de l'ennui, apaisement du stress et des symptômes dépressifs, anesthésie de la souffrance, recherche de performance...)

Et qu'est-ce qui fait qu'on deviendra accro... ou pas ?

C'est l'heure de vous parler du...

Modèle bio-psycho-social



Un individu développe une addiction à un produit donné, dans un contexte donné !

L'addiction s'explique ainsi par l'interaction entre...

Un **individu** (génétique, traits de personnalités, maladie psychiatrique...)

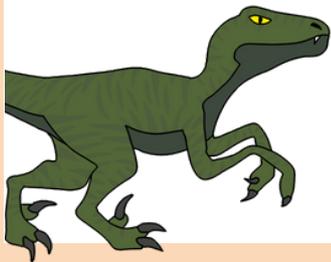
Un **environnement** (familial, social, fonctionnement des pairs...)

Un **produit** (type de produit, disponibilité, mode de consommation...)

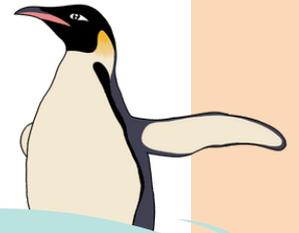


Et aucun des 3 facteurs ne pèse plus que les autres ! On ne peut donc pas expliquer une addiction par l'individu seul ou par le produit, mais par l'intrication entre tous ces éléments !

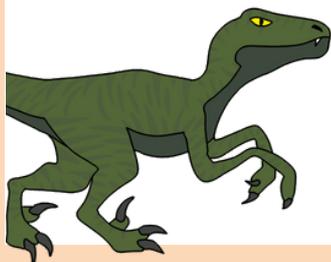
Aussi, les effets ressentis lors de la prise de substance vont varier d'une personne à l'autre.



Déjà, selon la **substance** et sa **quantité** (fréquence de consommation, qualité du produit, rapidité et mode de consommation, combinaison de produits...)



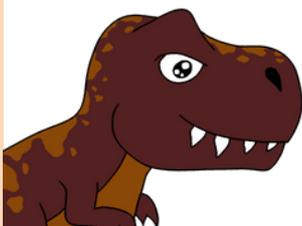
Mais également selon l'**individu** (âge, sexe, taille/poids, état physique, humeur...)



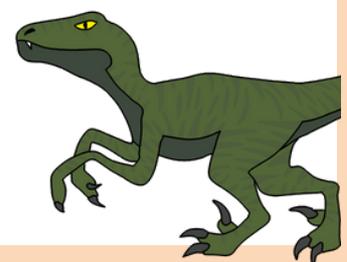
Et enfin selon le **contexte** (endroit, ambiance, moment de la journée, relations avec les autres, conflits éventuels...)



Mais y a-t-il objectivement une drogue plus dangereuse que les autres ?



Épineuse question, Lex !
Disons que tout dépend de ce que l'on choisit de comparer !



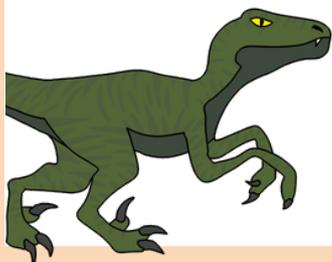
Une gigantesque analyse menée en 2010 par David Nutt et son équipe a compilé tout un tas de critères afin de décrire la dangerosité des différentes substances (mortalité, risque de blessures, dépendance, perte des relations, conflits familiaux, coût économique...)

Et la drogue qui a le plus fort impact négatif est...

La cocaïne ?
L'héroïne ?

Les hallucinogènes
comme les champignons ?
L'ecstasy ?

Vous n'êtes
tellement
pas prêts...



L'alcool !



TADAAA !

Lorsque l'on compile une multitude de variables, c'est bien l'alcool qui a l'impact négatif le plus fort. Vous pouvez vérifier dans l'étude en question.

L'occasion de
revenir sur les
"doses bar"

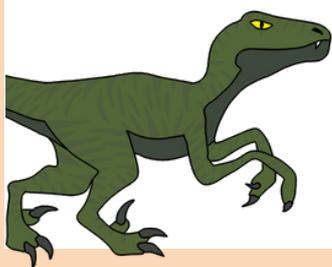
Une Unité d'Alcool (UA), c'est :

25 cl de  à 5°

3 cl de  à 40°

10 cl de  à 12°

2 cl de  à 50°



Donc finalement, la pinte (50 cl) d'une bière à 8 ou 9°, ça ne représente pas "un verre", mais 4 doses bar ! De quoi avoir déjà 1 g/L, deux fois le seuil à partir duquel on ne peut plus conduire !

Ah, que ferait-on sans Sam...

L'OMS nous dit de ne pas dépasser 2 UA d'alcool par jour, et de ne pas boire tous les jours. Maintenant, vous savez faire le calcul !
N'oubliez pas... la modération est la clé du succès.

YAY!