

PREVENTION - DEPENDANCES

Tabac – Alcool - Cannabis - Héroïne - Cocaïne - Ecstasy - GHB - Crystal

Pourquoi commence-t-on à fumer, à boire, à consommer de la drogue ?

Pour faire comme les autres?

Par curiosité?

Pour avoir des amis?

L'amitié naît dans la confiance et l'authenticité.

Pour oublier ses problèmes?

Les drogues ne résolvent pas les problèmes, au contraire, elles en créent. Alors si vous avez des problèmes mieux vaut en parler avec quelqu'un de confiance, des amis, des parents, un enseignant...

Le mieux est de ne jamais commencer... ce n'est que trop tard que l'on peut savoir si l'on maîtrise la situation ou si l'on est l'esclave de la drogue.

TABAC

La fumée est nuisible pour quasiment chaque organe du corps humain. Elle entraîne de nombreuses maladies et altère l'état de santé dans son ensemble.

Elle contient des milliers de particules chimiques, sous une forme solide ou gazeuse. Parmi les particules solides, on compte notamment la nicotine et les goudrons et parmi les particules gazeuses le monoxyde de carbone. Près de 60 particules solides et gazeuses contenues dans la fumée sont cancérigènes.

Les principales substances de la cigarette

La nicotine

La **nicotine** est une drogue extrêmement puissante, qui augmente le rythme cardiaque et la pression sanguine.

La nicotine pénètre dans l'organisme par inhalation de la fumée dans les poumons pour gagner ensuite le sang. Elle traverse la barrière hémato-encéphalique pour atteindre le cerveau en 9 à 16 secondes (donc plus rapidement que par voie intraveineuse). Dans certaines régions du cerveau, elle trouve des récepteurs, s'y lie et entraîne ensuite la diffusion d'autres messagers neuronaux. Ce processus déclenche des sensations agréables que les fumeurs attendent avec impatience: légère augmentation de la capacité de concentration, détente et bien-être.

Le souvenir de ces sensations positives associées à la cigarette s'incruste dans la mémoire à long terme. La diminution du taux de nicotine dans le sang provoque une augmentation du besoin de fumer. Si la personne devenue dépendante ne fume pas, elle ressent les phénomènes de manque: une humeur dépressive, de l'angoisse et des difficultés de concentration. Ce phénomène de dépendance peut s'installer chez les jeunes après quelques cigarettes seulement.

Les goudrons

Les goudrons résultent de la combustion de différentes substances. Ils sont constitués de nombreuses particules chimiques solides, liquides ou semi-liquides. Les goudrons adhèrent, après inhalation, aux voies respiratoires et aux poumons.

Les particules de petite taille peuvent pénétrer dans le système sanguin, gagner l'ensemble du corps humain et provoquer le développement de cancers en des endroits très différents. Ce sont les goudrons qui colorent les dents et les doigts des fumeurs en jaune-brun.

Le monoxyde de carbone

Ce gaz nocif est produit lors de la combustion du tabac. Le monoxyde de carbone bloque le lien entre l'oxygène et les globules rouges, dans les petits vaisseaux des parois alvéolaires pulmonaires. L'apport d'oxygène dans le sang est ainsi diminué. Un grand fumeur reçoit jusqu'à 15% d'oxygène en moins. Les organes et les tissus des fumeurs et des fumeuses sont en permanence sous-alimentés en oxygène, élément indispensable au métabolisme.

Fumée et santé: historique

- En 1964, les plus hautes instances sanitaires américaines publiaient un premier rapport sur la fumée et la santé, concernant le cancer du larynx, la bronchite chronique et le cancer des poumons.
- Au cours des années suivantes, d'autres maladies sont venues s'y ajouter, comme le cancer de la bouche et du pharynx, de l'oesophage et de la vessie, les affections cardio-vasculaires et les dysfonctionnements des organes reproductifs chez l'homme et chez la femme.

- En 2004, les autorités sanitaires américaines ont rallongé la liste dans leur dernier rapport intitulé: «Conséquences de la fumée sur la santé» avec neuf nouvelles maladies: gingivite, cataracte, pneumonie, atteintes des artères abdominales principales, cancer de l'utérus, des reins, du pancréas, de l'estomac et leucémie myéloïde aiguë.

Des chiffres

En Suisse, près de 8'000 personnes meurent chaque année des suites du tabagisme: 45% par des maladies cardiovasculaires, 25% à cause des cancers des poumons, 18% des maladies des voies respiratoires et 12% à cause d'autres formes cancéreuses.

En moyenne, les adultes fumeurs meurent 13 à 14 ans plus tôt que les non-fumeurs. La fumée est responsable de 90% des cancers pulmonaires mortels.

Arrêter de fumer!

Commencez dès aujourd'hui à vous préparer psychologiquement à arrêter de fumer.

Avez-vous déjà essayé d'arrêter?

Quelles sont vos expériences?

Qu'est-ce qui vous a aidé?

Qu'est-ce qui a fait échouer votre projet?

Mettez un plan au point qui vous aidera de les maîtriser les difficultés.

Parlez de votre projet à votre famille et à votre entourage. Demandez à quelqu'un de proche de vous soutenir activement tout au long du processus.

Les produits de substitution nicotinique (gomme à mâcher, patch, spray nasal inhalateur ou comprimé) peuvent vous aider. Par ailleurs, un médicament à base de Bupropion permet de diminuer le besoin de cigarette. Faites-vous conseiller par des spécialistes (médecin ou pharmacie). La varénicline, nouvelle substance anti-nicotine semble efficace.

Quelques astuces qui peuvent aider

Déterminez un jour J où vous allez arrêter. Par exemple un jour de congé. Prévoyez le premier jour de votre abstinence quelques jours à l'avance.

Observez votre propre comportement de fumeur et avant d'allumer une cigarette. Quand vous avez envie d'une cigarette, obligez vous à patienter 5 minutes.

Réfléchissez aux activités qui peuvent remplacer une cigarette

Pour éviter les cigarettes allumées machinalement, ne gardez près de vous ni allumettes ni briquet. Le fait de chercher du feu vous fera prendre conscience que vous êtes sur le point d'allumer une cigarette. Ne gardez pas de réserve de cigarettes à la maison.

Accompagnez vous d'une personne qui veut aussi arrêter de fumer ou qui vous apportera un soutien moral.

Après avoir arrêté:

- Jetez les cigarettes qui vous restent
- Evitez les situations de tentation
- Recherchez les lieux non-fumeurs
- Apprenez à gérer le stress sans fumer
- Faites du sport

Avantages de l'arrêt tabagique

Arrêter de fumer présente des avantages pour la santé à court et à long terme.

- 20 min. après la dernière cigarette, le pouls accéléré ralentit.
- 12 heures après, le monoxyde de carbone atteint un niveau normal.
- 2 semaines à 3 mois après, le risque d'infarctus cardiaque diminue, les fonctions pulmonaires s'améliorent.
- 1 à 9 mois plus tard, la toux du fumeur et les difficultés respiratoires s'atténuent.
- 1 an après, le risque de maladie cardio-vasculaire diminue de moitié.
- 5 à 15 ans après, le risque d'infarctus cérébral s'abaisse à celui du non-fumeur.
- 10 après, le risque de cancer pulmonaire diminue de moitié. Le risque de cancer de la bouche, du pharynx, du tube digestif, de la vessie, des reins et du pancréas recule lui aussi.
- 15 ans après, le risque de maladie cardio-vasculaire revient au même niveau que chez les non-fumeurs.

Le site www.stop-tabac.ch vous donne des renseignements complémentaires

ALCOOL

Effets:

A faible dose (moins de 0,5 pour mille), l'alcool excite le système nerveux central en diminuant l'inhibition normale. Il augmente la fréquence respiratoire et cardiaque.

A dose plus élevée, il diminue les facultés de jugement et d'observation, et provoque l'incoordination motrice.

A dose toxique, il provoque une dépression du système nerveux central, de la respiration et peut provoquer le coma voir la mort.

L'intoxication chronique à l'alcool se manifeste par des troubles nerveux (polynévrite, delirium tremens) et hépatiques (cirrhose).

Lorsque l'on devient dépendant à l'alcool, les points suivants sont ressentis:

- Impossibilité de résister au besoin de boire
- Présence d'une tension interne, d'une anxiété, avant la consommation
- Soulagement ressenti lors de l'absorption
- Sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation

La privation entraîne :

- des malaises physiques (sueurs, tremblements, crampes, perte d'appétit, insomnies)
- des malaises psychiques (anxiété, irritabilité, angoisse)

Il n'est donc pas facile de se libérer d'une dépendance à l'alcool. De l'aide extérieure est le plus souvent nécessaire et recommandée. Il n'y a pas de recette miracle, et chaque individu doit trouver son aide et sa solution pour se libérer de cette drogue.

CANNABIS

Le cannabis ou chanvre indien est une plante dont on extrait la marijuana (feuilles séchées) et le haschisch (résine des fleurs pressée). La substance euphorisante la plus importante est le TetraHydroCannabinol (THC). Cette substance se dépose dans le tissu graisseux. Il faut donc beaucoup de temps (jusqu'à un mois) pour que cette substance soit complètement éliminée de l'organisme.

Le cannabis a un effet euphorisant. Cependant, il provoque rapidement une dépendance. Les symptômes de manque sont faibles, car le THC reste longtemps dans l'organisme

Les effets sur le cerveau sont les suivants:

- Perception réduite et déformée de la réalité.
- Diminution de la mémoire et de la concentration: attention aux troubles scolaires
- Ralentissement des réactions et trouble de la coordination des mouvements

La fumée de marijuana contient plus de goudron et de substances cancérigènes que celle du tabac. On diagnostique déjà des cancers des voies respiratoires supérieures chez de jeunes consommateurs.

Le cannabis affaiblit aussi le système immunitaire, c'est à dire les défenses de l'organisme face aux bactéries et virus notamment.

Il perturbe également le système hormonal, avec une perturbation du cycle menstruel chez la femme, et, chez l'homme, une diminution du désir sexuel, et peut-être une diminution des spermatozoïdes. Comme pour les fumeuses de tabac, les nouveaux-nés ont tendance à être plus petits chez les consommatrices de cannabis.

HEROÏNE

L'héroïne, ou diacétylmorphine, est un dérivé de la morphine, elle-même extraite du pavot somnifère. Elle a un effet euphorisant très rapide, mais entraîne également une très forte dépendance physique et psychique. Elle provoque une forte **tolérance**: pour obtenir le même effet, il faut toujours augmenter les doses, jusqu'à 10 fois les doses initiales!

L'héroïne agit sur les récepteurs opiacés qui sont nombreux dans le cerveau, notamment dans les centres de la douleur et de la récompense.

Elle agit négativement sur de nombreux organes qui ont aussi des récepteurs aux opiacés:

- paralysie respiratoire: risque de mort par asphyxie
- diminution de la sensation de douleur: le signal d'alarme est absent!
- perte d'appétit et constipation
- diminution de la vision par rétrécissement des pupilles
- affaiblissement du système immunitaire
- destruction de la personnalité

Les symptômes de **manque** ressemblent à ceux d'une forte grippe: agitation, fièvre, sueurs froides, nausées, vomissements, diarrhées, augmentation du rythme respiratoire, crampes, insomnies, fortes douleurs. Ils disparaissent après 3 jours environ.

La **méthadone** est un substitut de l'héroïne dont l'effet dure environ 24 heures. Il est administré aux toxicomanes suivis médicalement qui désirent arrêter leur consommation de drogue. La méthadone est prescrite à doses dégressives

COCAINE

La cocaïne est extraite des feuilles de coca, un arbuste qui pousse dans la cordillère des Andes. Elle se présente sous forme d'une poudre blanche (neige, coco, coke). Elle se sniffe, s'injecte, ou encore se fume sous forme de crack (base libre).

Ses effets sont stimulants: euphorie, hyperactivité, surestimation de soi, insomnie, agressivité. Ses effets négatifs se font vite sentir: hallucinations, état confusionnel, paranoïa, dépression, irritation. Vers la fin de l'effet de la dose, l'individu est épuisé.

Lors d'une intoxication aiguë, le rythme cardiaque augmente, de même que la tension artérielle, la température du corps et la glycémie. Lors d'une overdose, le décès est dû à un arrêt cardiaque ou respiratoire.

Lorsque la cocaïne est sniffée, la muqueuse nasale se détruit peu à peu. Il arrive que le sujet perde l'odorat ou voie sa cloison nasale perforée.

La dépendance est très rapide et très forte.

ECSTASY

L'ecstasy est un dérivé synthétique de l'amphétamine. Son nom chimique est 3,4-méthylène-dioxy-méthamphétamine ou MDMA. Son effet est une stimulation de tout l'organisme. Cet effet se fait sentir environ 30 minutes après la prise et atteint son point culminant après 2 heures. L'effet diminue environ 4 heures après l'ingestion.

Le consommateur d'ecstasy devient agité, hyperactif, ne ressent plus de fatigue, voit sa température corporelle augmenter (plus de 40 degrés!) et ses réflexes sont plus rapides. Il a parfois aussi des tremblements, des troubles du rythme cardiaque, de l'hypertension, et souvent une perte d'appétit. L'euphorie qui suit la prise d'ecstasy peut se transformer en angoisse et même en crise de panique. Les yeux sont également touchés: oeil sec entraînant des lésions de la cornée.

A long terme, les symptômes suivants peuvent apparaître: difficulté à se concentrer, irritabilité, manque de sommeil, épuisement, troubles de la parole et de la mémoire. Certaines modifications du cerveau peuvent être irréversibles, et des convulsions de type épilepsie peuvent apparaître, de même que la maladie de Parkinson. Des hallucinations et une modification de la perception de la réalité sont également possibles.

L'ecstasy provoque une dépendance psychique

Un décès peut survenir après avoir consommé de l'ecstasy. Les causes peuvent être les suivantes:

- Troubles du rythme cardiaque ou arrêt cardiaque
- Augmentation trop importante de la température corporelle
- Insuffisance rénale ou hépatique
- Embolie pulmonaire (coagulation du sang dans les poumons ce qui fait que l'apport d'oxygène n'est plus suffisant)

GHB

Le GHB (Gamma-HydroxyButyrate) est un stupéfiant qui se présente sous forme liquide. Il était utilisé comme anesthésique dans les années 60. Il a été abandonné en raison de ses effets secondaires: nausées, vomissements, maux de tête qui apparaissent déjà à faibles doses. Avec des doses plus élevées, on observe une confusion mentale, des troubles de la parole, un sommeil subit. La respiration et le pouls sont plus lents. Les problèmes respiratoires engendrent de l'agressivité.

Avec cette drogue, la mort est toujours provoquée par arrêt respiratoire, l'alcool augmentant ce risque mortel.

Les symptômes de manque sont les suivants: insomnies, anxiété, tremblements. Ils durent entre 3 et 10 jours.

METHAMPHETAMINE OU CRYSTAL

Cette nouvelle apparition d'amphétamine à action très forte fait des dégâts dans les petites villes des Etats-Unis. Elle est facilement fabriquée à partir de médicaments vendus pour soigner le rhume. On en devient très vite dépendant, et sa toxicité est importante, surtout pour le coeur.

Les dérivés d'amphétamine ont un effet stimulant sur l'organisme: euphorie, hyperactivité, surestimation de soi, insomnie, agressivité.

Lors d'une intoxication aiguë, le rythme cardiaque augmente, de même que la tension artérielle, la température du corps et la glycémie. Lors d'une overdose, le décès est dû à un arrêt cardiaque ou respiratoire.