

## Prévention des comportements à risques et des conduites addictives

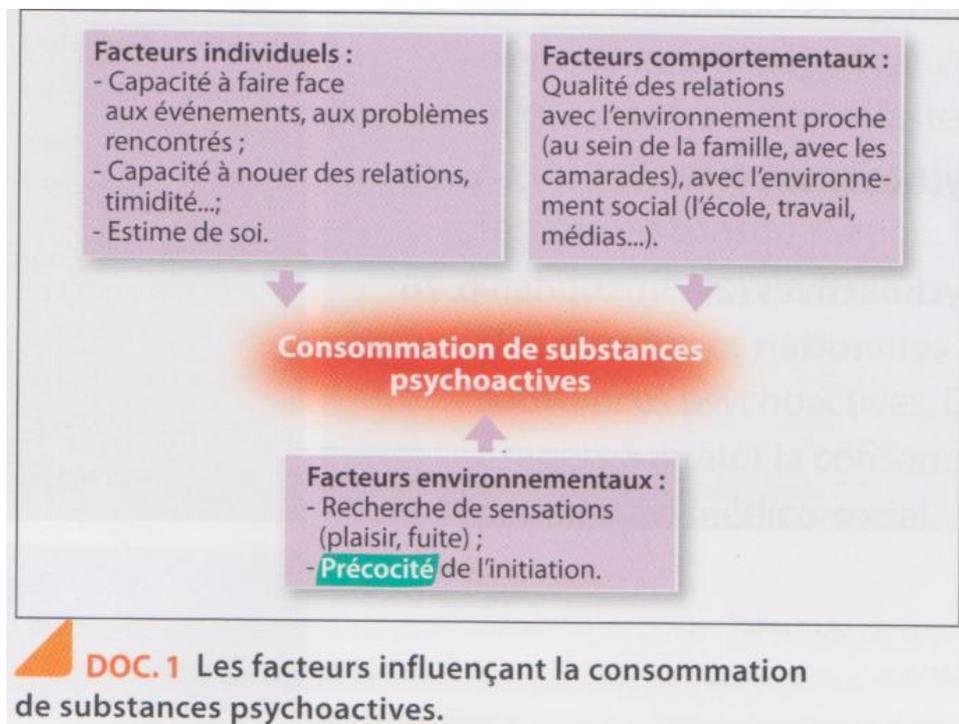
Les substances psychoactives (alcool, cannabis, héroïne...) agissent sur le cerveau mais aussi sur les sensations du corps. Cela va avoir un effet sur la santé et sur les relations sociales. Pour limiter ces répercussions, certaines substances sont réglementées, voir interdites par la loi et des mesures de prévention sont mises en place pour limiter la consommation de ces substances.

### I- L'usage des substances psychoactives et le phénomène d'addiction.

Un certain nombre de facteurs peuvent amener un individu à prendre des risques. Ces facteurs sont différents selon les conduites à risques.

- Les conduites à risques : **situations qui mettent en péril la santé physique et mentale et peuvent altérer les possibilités d'intégration sociale.**  
**Ex : usage des substances psychoactives, violence, conduite dangereuse, pratiques sportives à risques.**

Si une conduite représente à une envie répétée et irrépessible malgré des tentatives pour la réduire, cela correspond au phénomène d'addiction. La consommation de substances psychoactives est influencée par des facteurs individuels, comportementaux et environnementaux mauvais.



La consommation de substances psychoactives ont un usage réglementé ou interdit. L'alcool et le tabac sont des produits licites (vente contrôlée et consommation réglementée) alors le cannabis, la cocaïne, l'héroïne par exemple sont des substances illicites, c'est-à-dire interdits par la loi.

L'OMS définit trois types de comportements face à la consommation :

- L'usage très occasionnel en petite quantité n'entraîne pas de complication pour la santé.
- L'usage nocif est caractérisé par une consommation répétée susceptible de provoquer des dommages physiques, psychiques et sociaux.
- La dépendance correspond au besoin incontrôlable de consommer des produits psychoactifs. Les besoins non satisfaits entraînent de troubles de la personnalité (agressivité, repli sur soi même, démotivation) et des troubles physiques (tremblement, malaise)

## II- Les produits licites.

### II – 1 – Les effets de l'alcool sur la santé.

L'alcool est une substance psychoactive. Les boissons alcoolisées contiennent une quantité plus ou moins importante d'alcool pur ou d'éthanol. Les seuils de consommations sont de 2 verres par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes.

L'alcool a plusieurs effets :

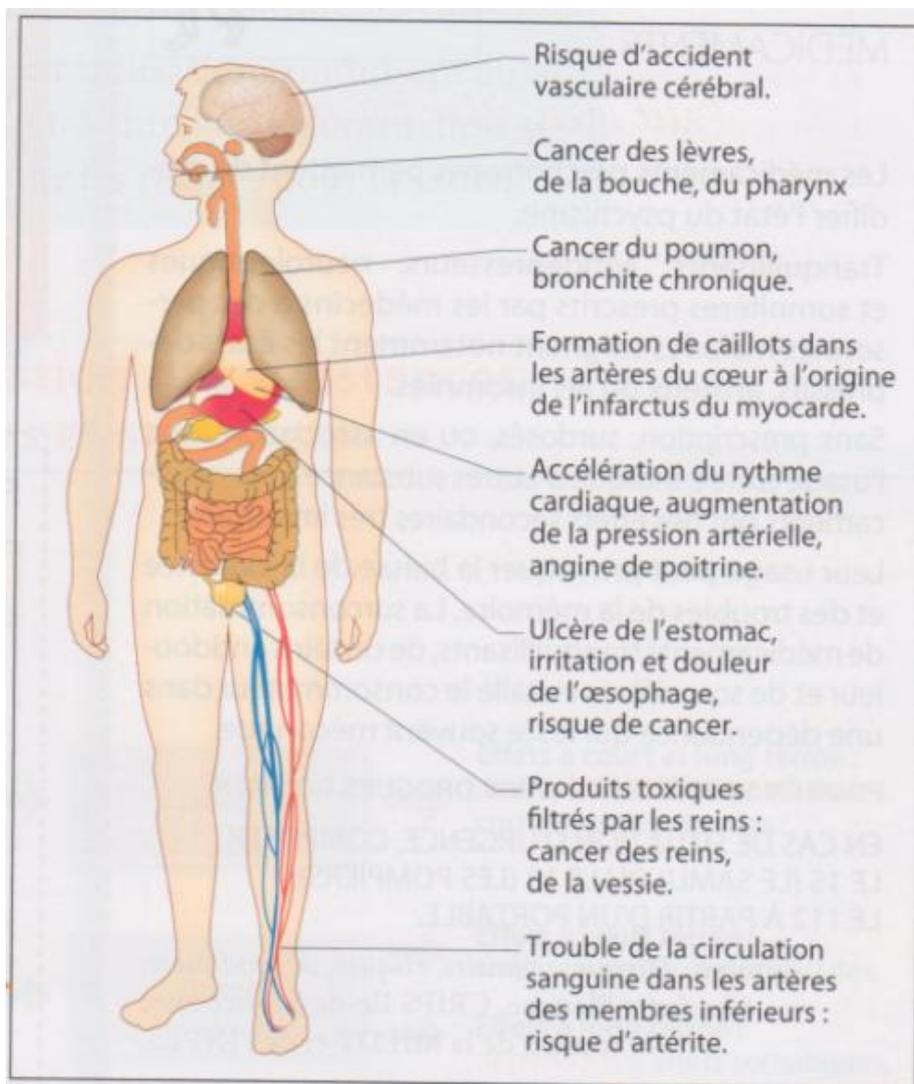
- A court terme : il se diffuse rapidement dans le sang et le cerveau. A petites doses, il entraîne une sensation de détente alors qu'à hautes doses cela entraîne un état d'ivresse. Si les doses sont extrêmes, des troubles de la parole et de la vue sont observés...puis des vomissements pouvant aller jusqu'à un coma éthylique pouvant entraîner la mort.
- A long terme : sa consommation régulière conduit à la dépendance et peut endommager les organes. De plus, des effets personnels et sociaux sont observés (accidents de la route, précarité...)



## II – 2 – Les effets du tabac sur la santé.

Le tabac contient de la nicotine qui est une substance psychoactive, et d'autres produits dangereux pour la santé (monoxyde de carbone, goudrons, ammoniac...).

- Des effets à court terme : la nicotine agit sur le cerveau ce qui procure détente, permet de couper la faim et stimule l'activité intellectuelle. Cependant, cela entraîne une forte dépendance psychique, physique et comportementale (mauvaise oxygénation des tissus, augmentation du rythme cardiaque et pression artérielle, irritation des muqueuse respiratoire...).
- Des effets à long terme : dépendance importante et cancers du poumon, gorge...



**Doc : les effets de l'usage du tabac sur le long terme**

### III- Les drogues illicites.

Le cannabis, l'ecstasy, l'héroïne, la cocaïne, LSD et les produits hallucinogènes sont des drogues illicites qualifiés de stupéfiants. Elles possèdent un fort potentiel psychoactif pouvant induire un comportement de dépendance et un risque d'overdose. De plus, ces drogues contiennent des produits extrêmement toxiques.

Leurs consommations entraînent une forte dépendance, mais aussi des effets désastreux sur le cerveau et les autres organes. De plus, cette consommation a pour conséquence une dégradation des relations familiales, professionnelles...

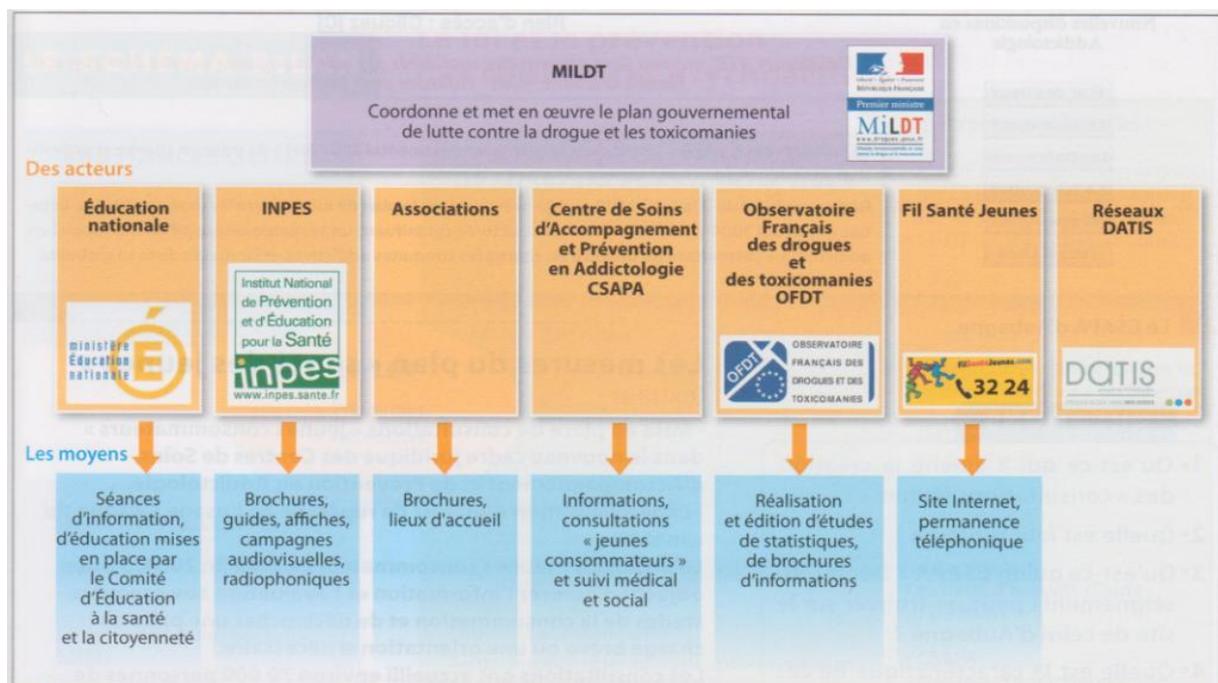
Pour protéger les individus de risques de l'usage des drogues, des lois existent.

- La production, la vente et l'usage du tabac et de l'alcool sont réglementés par le code de la santé publique (L'interdiction de la publicité, l'augmentation du prix...)
- La loi du 31 décembre 1970 et les circulaires qui ont suivi pénalisent la production, la détente, l'usage et la vente de produits stupéfiants. Les délits sont punis de peines de prison et d'amendes.

### IV- La prévention : acteurs et structures.

La prévention tend à responsabiliser et à impliquer les personnes. Elle présente plusieurs objectifs :

- Eviter l'entrée en consommation
- Eviter l'usage régulier grâce des actions répétées de sensibilisation et d'information.
- Prévenir le passage de l'usage à l'usage nocif et à la dépendance (tests, guides...)
- Réduire les risques et les dommages lorsque l'usage nocif et la dépendance sont installés (thérapies)
- Accompagner les anciens consommateurs pour éviter les rechutes.



La prévention de la consommation des substances psychoactives concerne tous les individus, néanmoins la famille reste le lieu privilégié du dialogue pour éviter les toxicomanies. Cependant, il existe :

- Des moyens pour se documenter, trouvé de l'aide...
- Des réseaux téléphoniques DATIS (drogues, alcool, tabac, info-service)
- Des sites internet
- Des structures locales d'accueil proposant des consultations gratuites et anonymes.

### **Conclusion**

Les produits licites et illicites sont des substances psychoactives. Leur consommation peut entraîner l'apparition de dépendance et des dégâts désastreux sur la santé et les relations sociales.

Pour protéger les individus, des lois réglementent voire interdisent leurs utilisations. De plus, il existe des moyens de prévention et des structures spécialisées pour aider les personnes dépendantes et informer la population.