



n°23
Mars 2017

CFE
Caisse des Français de l'Étranger
La Sécurité sociale des expatriés

le magazine des Jeunes Français à l'étranger

MagSanté Jeunes



C'EST QUOI UNE DROGUE?

À l'adolescence, on peut connaître des périodes difficiles de questionnement, de repli sur soi, de déprime, des passages à vide... C'est aussi l'époque des premières expériences, et cela peut être un moment où on consomme des substances psychotropes : les drogues. Qu'il s'agisse d'une volonté d'essayer, de faire comme les autres ou bien d'une provocation, d'une réelle crise de désespoir, ce premier pas vers la drogue est bien souvent le plus dangereux car il survient à un âge où on est encore fragile et influençable.

Même si tout le monde n'est pas confronté un jour à la drogue, il est, pour autant, important de rappeler les conséquences de l'usage de ces substances. Il est essentiel d'en parler avec ses parents, entre amis mais aussi en classe ou avec des professionnels de la prévention, pour ne pas gâcher sa santé, sa scolarité et sa future vie de jeune adulte.

ALCOOL, TABAC, CANNABIS, CRACK, COCAÏNE, HÉROÏNE... AUTANT DE DROGUES, C'EST-À-DIRE DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES QUI AGISSENT SUR LE CERVEAU.

Si elles ont toutes des effets différents sur le corps, elles ont toutes en commun de modifier l'activité mentale, les sensations et le comportement. L'usage de toutes ces drogues expose à des risques pour la santé et peut entraîner un phénomène de dépendance.

La dépendance est le fait d'être incapable de stopper l'usage d'une substance; elle se manifeste par un effet physique et/ou psychique de manque en cas d'arrêt de la consommation.



Les drogues modifient l'activité mentale, les sensations et le comportement.





Tabac, alcool et cannabis, principales drogues consommées à l'adolescence

TABAC

UNE DROGUE « LICITE »

C'est à l'adolescence que la très grande majorité des fumeurs à long terme commencent à fumer...

En plus d'une drogue, c'est un poison... Quand on fume on ingère plusieurs substances toxiques dont les plus connues sont le tabac et la nicotine; on recrache une fumée odorante qui contient de nombreuses substances chimiques telles que le monoxyde de carbone, des goudrons, de la nicotine gazeuse, etc. Et tout ça laisse des traces. Des traces sur la peau : fumer favorise l'acné et donne un teint pâle. Des traces sur les dents qui jaunissent et sur la qualité des cheveux qui se ternissent.

La dépendance est due notamment à la nicotine, et se traduit par une sensation de manque désagréable. D'après les médecins, la cigarette est aussi addictive que la cocaïne ou l'héroïne. Quelques semaines suffisent pour devenir dépendant.

Or pour de petits effets... il y a de très grands risques pour l'organisme. **D'une manière générale, la cigarette altère le souffle, peut avoir des effets sur la sexualité tels que des troubles de l'érection et, combinée à la pilule contraceptive, elle peut être à l'origine d'accidents cardiovasculaires.** Les maladies liées au tabagisme sont très nombreuses; 1 cancer sur 3 est dû au tabagisme.

Et les méfaits de la cigarette ne se font pas forcément attendre des années!

ALCOOL

UNE DROGUE À PART ENTIÈRE

Selon les pays, la position au sujet de l'alcool varie beaucoup bien que son achat soit souvent interdit aux personnes mineures ou aux moins de 16 ans. Mais il s'agit bien d'une drogue en tant que telle. L'alcool détend et désinhibe.

Consommé à des doses importantes, il va provoquer état d'ivresse, troubles digestifs, nausées, vomissements.

À plus long terme, l'alcool est à l'origine de nombreuses pathologies : **cancers (de la bouche, de la gorge, de l'œsophage...), maladies du foie (cirrhose) et du pancréas, troubles cardiovasculaires, maladies du système nerveux...**

Ces pathologies représentent la moitié des morts liées à l'alcool. Les autres décès relèvent de ses conséquences indirectes : **perte de contrôle de soi et diminution de la vigilance sont, en France, à l'origine d'un tiers des accidents mortels de la route et d'1 accident domestique sur 5.**

L'alcool est également en cause dans de nombreux cas de suicides et d'homicides.

CANNABIS

UNE DROGUE ILLÉGALE

Le cannabis est une plante, appelée également chanvre, qui existe sous différentes formes. La principale molécule active du cannabis est le THC (tétrahydrocannabinol). Le THC est responsable des effets du cannabis sur le système nerveux. Il peut modifier la perception et les sensations. La teneur en THC varie selon les produits consommés (qui ont tendance à être de plus en plus concentrés).

UNE IMAGE "COOL" ?

Pour les consommateurs, le cannabis est souvent associé à la fête, à la convivialité et à la détente, et est perçu comme très peu nocif pour la santé. Cette banalisation fait oublier les risques liés à la consommation : pertes de mémoire, difficultés à se concentrer... qui peuvent entraîner l'échec scolaire.

On sous-estime aussi fréquemment le phénomène d'isolement que peut engendrer l'usage de cannabis, l'adolescent abandonnant parfois amis et activités pour organiser sa vie quotidienne autour du produit, s'il ne peut s'en passer.

De plus, la facilité d'achat, à proximité de l'école et dans le quartier, masque le caractère illégal du cannabis, et les peines sévères encourues par l'acheteur selon les pays.

Les risques indirects liés au cannabis sont les mêmes que pour l'alcool : accidents de la route, accidents domestiques...



Connaître les autres drogues pour mieux s'en protéger

Toutes les drogues présentent des dangers : en plus des risques sur la santé, elles provoquent une modification du comportement qui peut s'avérer dangereuse pour soi ou pour les autres.

COCAÏNE

La cocaïne se présente sous la forme de poudre blanche.

La cocaïne vendue est souvent coupée avec d'autres produits par les trafiquants, ce qui la rend d'autant plus dangereuse.

MODIFICATIONS DU COMPORTEMENT

- Humeur changeante, délires **paranoïdes** ou attaques de **panique**.
- **Insomnies et pertes de mémoire**, associées à des phases d'excitation.
- Certaines personnes peuvent avoir un **comportement violent**, suivi, après la consommation, d'un état **dépressif** et **anxieux**.

RISQUES POUR LA SANTÉ

- Des lésions, au niveau de la cloison nasale par exemple.
- Des troubles du rythme du cœur à l'origine d'accidents cardiaques, notamment chez des personnes fragiles et/ou qui fument beaucoup.
- Arrêt respiratoire.

CRACK

Le crack est un mélange de cocaïne, de bicarbonate de soude et d'ammoniaque présenté sous forme de petits cailloux.

MODIFICATIONS DU COMPORTEMENT

- **Hallucinations et comportements violents, paranoïques ou suicidaires.**
- La consommation est souvent suivie d'un état **dépressif**.
- Forte dépendance.
- Longtemps après avoir cessé d'en consommer, des **changements d'humeur** et un désir très important de reprise de la drogue peuvent survenir, à l'origine de rechutes.

RISQUES POUR LA SANTÉ

- **DES DOMMAGES RAPIDES SUR LE CERVEAU.**
- De graves problèmes respiratoires.
- Des arrêts respiratoires et/ou cardiaques pouvant entraîner la mort.
- Un état d'épuisement généralisé.
- Des lésions de la peau (aux mains et aux lèvres).

HÉROÏNE

L'héroïne est une drogue de la famille des opiacés (opium) obtenue à partir de la morphine. Elle se présente sous forme de poudre et est injectée en intraveineuse.

MODIFICATIONS DU COMPORTEMENT

- L'état de soulagement euphorique laisse place à l'**anxiété** et à l'**agitation**.
- **Anorexie** et **insomnie**.

RISQUES POUR LA SANTÉ

- Après l'effet immédiat, une sensation de somnolence, accompagnée parfois de nausées, de vertiges et d'un ralentissement du rythme du cœur.
- **L'OVERDOSE PEUT ÊTRE MORTELLE.** Elle peut être due à une consommation importante de produit, mais peut aussi survenir suite à la prise de doses relativement faibles, notamment lors d'une rechute après une période d'abstinence.
- Une dépendance qui s'installe rapidement.

AMPHÉT' & ECSTA

Il s'agit de deux substances, souvent mélangées ensemble et présentées sous la forme de comprimés.

MODIFICATIONS DU COMPORTEMENT

- Crises de **tétanie** et d'**angoisse**.
- Sentiment de découragement, voire état dépressif.

RISQUES POUR LA SANTÉ

- L'état général se dégrade par dénutrition et manque de sommeil.
- Épuisement, grande nervosité et délires.
- Encore plus dangereux pour les personnes souffrant de dépression, de problèmes de cœur et d'épilepsie.
- L'association avec de l'alcool ou d'autres substances accroît les risques.



QUESTIONS- RÉPONSES

Est-il plus dangereux de consommer plusieurs produits en même temps ?

C'est ce que l'on nomme la polyconsommation.

Les consommations sont associées, soit par effet d'entraînement, soit pour la recherche de sensations, soit parfois pour essayer de minimiser les effets de certains produits. Les dangers de la polyconsommation sont souvent méconnus : conjugués, les effets des produits sont amplifiés, entraînant des risques plus graves pour la santé.

Consommer du cannabis entraîne-t-il la consommation d'autres drogues ?

Il s'agit de la théorie de l'escalade, selon laquelle si on consomme du cannabis on va consommer d'autres drogues.

Statistiquement, ce passage du cannabis à des drogues plus dures est rare : la très grande majorité des consommateurs de cannabis ne consommeront pas d'autres drogues. Le risque est toutefois possible en cas de difficultés psychologiques, sociales ou familiales.

Y a-t-il une dépendance au cannabis ?

Même si le sujet n'est pas tranché d'un point de vue médical, on constate qu'en cas de consommation régulière de cannabis, le cerveau se met à fonctionner différemment ; en cas d'arrêt de la consommation, certains désordres peuvent survenir (stress accru, irritabilité, difficultés croissantes à s'endormir...). Le « joint du soir » est souvent le plus difficile à supprimer. De plus, beaucoup ressentent un mal-être, un état dépressif qui perdure pendant plusieurs semaines.

En définitive, tous les individus ne sont pas égaux devant le risque de dépendance face au cannabis et certains auront besoin d'être aidés pour parvenir à arrêter.

Et qu'en est-il des médicaments type tranquillisants, somnifères ou antidépresseurs ?

Les médicaments de ce type sont prescrits par un médecin qui estime s'ils sont nécessaires pour un traitement. Les risques des médicaments, comme **la dépendance ou la diminution de la vigilance, différent selon leur nature. Associer des médicaments à d'autres substances (l'alcool, par exemple) comporte aussi des dangers.**



DES INFOS EN PLUS ?!

www.drogues.gouv.fr
Pour en savoir plus sur les différentes drogues, leurs effets et leurs dangers.

www.inpes.sante.fr
Le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). Il présente ses programmes de prévention sur le tabac, les drogues, l'alcool, le sida et les IST.

www.filsantejeunes.com
Un site qui propose plusieurs forums et la possibilité de questionner des professionnels de santé par e-mail.

Pour des informations sur d'autres sujets, consultez les différents numéros du *Mag Santé Jeunes* disponibles sur le site www.cfe.fr, rubrique « La CFE », « Nos brochures ».

MagSanté
le magazine des jeunes
Français à l'étranger
Jeunes

Le **Mag Santé Jeunes** est une publication de la **Caisse des Français de l'Étranger (CFE)**. La CFE est la Caisse de Sécurité sociale dédiée aux expatriés qui permet d'assurer une continuité avec le régime général français. L'édition du *Mag Santé Jeunes* entre dans la mission de prévention sanitaire et sociale de la Caisse.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT : E-mail com@cfe.fr - www.cfe.fr


Caisse des Français de l'Étranger
La Sécurité sociale des expatriés