

CONDUITES ADDICTIVES : REPRENDS LE CONTRÔLE !

Entre les cours, les sorties avec les amis, la pression scolaire et sociale, on aime tous décompresser, alors parfois on teste une cigarette, un verre, un joint ou on joue en ligne toute une nuit.

À l'adolescence, ton cerveau subit une restructuration profonde qui te rend vulnérable.

L'addiction, c'est 5 « C » :

- **Contrôle** (perte de contrôle)
- **Consommation** (envie irrésistible de consommer)
- **Compulsion**
- **Continu** (usage continu)
- **Conséquences** (usage malgré les conséquences négatives connues et ressenties).



En résumé, tu ressens le besoin de faire quelque chose, tu ne peux plus t'en passer même si tu fais du mal à toi-même et aux autres.

Il existe 2 types d'addictions :

- **L'addiction aux substances.**
- **L'addiction comportementale.**

Même si grandir dans un pays étranger est une vraie force, l'expatriation est aussi un grand changement dans ta vie, tout est différent : tes amis, ton école, la langue, la culture, les codes sociaux.

La législation est aussi différente, des choses peuvent être autorisées dans un pays et interdites dans un autre.

Tu peux ressentir de la tristesse, de la solitude, te sentir perdu. e jusqu'à t'isoler ou au contraire avoir envie de t'intégrer vite à tout prix. Ces deux sentiments peuvent amener aux conduites addictives citées dans ce magazine.



ADDICTION AUX SUBSTANCES

1- LA PUFF



Souvent, tu penses que c'est moins nocif que la cigarette, mais le produit de synthèse contenu dans la Puff est très addictif. Et si certaines sont sans nicotine, la plupart en contiennent et créent une dépendance qui risque de te pousser à devenir un.e fumeur.se à long terme.

2- LA CIGARETTE



Tu as sans doute remarqué que dans ton entourage, la cigarette n'est plus à la mode. Pourtant elle reste quand même présente chez les jeunes des risques pour ta santé : fumer freine le développement de tes poumons, tu t'essouffes vite, le sport devient compliqué, tu tousses. Le tabac accélère le vieillissement même quand on a moins de 20 ans ! Ton teint est terne, tes dents jaunissent, ton cœur est fragilisé, tu augmentes le risque de faire un AVC. L'addiction au tabac est très rapide, au début tu fumes pour calmer ton stress puis tu ressens le manque si tu ne fumes pas. Finalement tu te trouves piégé dans un problème que tu pensais résoudre en fumant !

3- LES POUCHES / LE SNUS



Tu as sûrement dû voir des pubs sur les réseaux sociaux pour ces petits sachets de nicotine aromatisés et sans tabac, on te fait croire que c'est sans danger car tu le mets sur tes gencives. En réalité, un sachet, c'est un taux de nicotine ultra élevé, comme si tu fumais plusieurs cigarettes d'un coup 😞 Résultat, ça te rend accro 2 fois plus vite que la cigarette. Et si on parle des effets à court terme : nausées, vomissements, maux de tête, palpitations, sautes d'humeur, troubles de l'attention, mémoire...

4- L'ALCOOL



L'alcool est souvent banalisé : les publicités, les réseaux sociaux, les amis, les fêtes sont autant de tentations auxquelles tu peux avoir du mal à résister.

Rappelle-toi que plus tu consommes tôt, plus tu risques de devenir addict lorsque tu seras adulte.

Lorsque tu bois de l'alcool pendant ton adolescence, tu abîmes ton cerveau qui est en plein développement. Tu ressens des problèmes de mémorisation et d'apprentissage, ce qui conduit souvent à l'échec scolaire. Les dégâts sur ton cerveau sont irréversibles.

Les autres dangers sont multiples : confusion, troubles de la parole, de l'équilibre, de la vue, du sommeil, de la fatigue, des comportements agressifs envers les autres ou envers toi-même, les accidents de la route, les relations sexuelles non consenties.



5- PROTOXYDE D'AZOTE



Tu en as sans doute déjà entendu parler, il est aussi appelé « gaz hilarant » et extrêmement dangereux.

Les symptômes les plus courants sont des maux de ventre, de tête, des vertiges, des vomissements, une somnolence.

Si la consommation est importante et/ou régulière, les troubles peuvent être beaucoup plus graves : confusion, hallucinations, perte de mémoire, paranoïa, idées suicidaires, arrêt cardiaque, paralysie, asphyxie.

Les risques d'accident sont aussi très importants : chute, accident de la route...

6- CANNABIS



Le cannabis est souvent considéré comme moins dangereux que les autres drogues, il entraîne pourtant des risques bien réels pour ta santé physique, psychique.

Le taux de THC est souvent très élevé, ce qui te rend addict très vite et empêche le bon développement de ton cerveau.

Côté physique : perte de concentration, problèmes de mémoire, difficultés d'apprentissage, dégradation des poumons, accélération du rythme cardiaque, troubles du sommeil.

Côté santé mentale : dépression, troubles psychotiques et même risque de déclencher une schizophrénie irréversible.

7- DROGUE DURE (COCAÏNE, HÉROÏNE, MDMA...)



Toutes ces drogues ont un point commun : le risque de basculer dans l'addiction dès la première prise !

Troubles de la motricité, somnolence, hallucinations, perte de conscience, paranoïa, angoisse, agitation, hyperthermie arrêt cardiaque et/ou respiratoire, lésions nasales et/ou cutanées, état dépressif, comportements violents envers toi-même ou les autres : voici quelques exemples d'effets que ces drogues vont avoir sur ton corps et ton cerveau.

En consommant ce type de produit, c'est la roulette russe : tu n'as aucune idée de ce qu'il y a dedans, certains produits sont coupés avec d'autres substances qui peuvent être fatales.

8- MÉDICAMENTS (OPIOÏDES, STIMULANTS, ANXIOLYTIQUES)



Un médicament est prescrit pour une personne précise, pour soigner une maladie précise. En détournant leur usage, il devient un véritable poison : ce qui soigne un de tes proches peut t'envoyer tout droit en réanimation.

On devient très vite accro aux médicaments avec toutes les conséquences qui vont avec sur ta vie personnelle et sociale, mais également physique et psychique (dépression, anxiété, douleurs, irritabilité, insomnie, problèmes cardiaques et/ou respiratoires...).



ADDICTION COMPORTEMENTALE

JEUX VIDEOS



Jouer est un véritable loisir si c'est un plaisir et pas un besoin.

Gagner une partie, être en « top 1 », libère de la dopamine et ton cerveau en redemande sans cesse. Cela te pousse à jouer de plus en plus et conduit à se désintéresser de la vie réelle.

Les risques ? Isolement social, irritabilité, dépression, troubles du sommeil, fatigue des yeux, décrochage scolaire.

Les jeux en ligne peuvent entraîner une autre addiction : beaucoup sont d'abord gratuits mais cachent en réalité des achats pour upgrader ton jeu, obtenir des récompenses...

LES JEUX D'ARGENT OU DE HASARD



Paris sportifs, poker en ligne, jeux de grattage : tous ces jeux sont interdits aux mineurs, mais tu as sûrement vu des publicités sur internet ou tes réseaux sociaux.

L'appât du gain facile est une vraie tentation : gagner de l'argent en ne travaillant pas donne un vrai shoot de dopamine à ton cerveau, cela crée une dépendance très rapide.

Une véritable spirale se met en place, on te fait croire que tu peux gagner toujours plus en misant plus : le piège se referme sur toi, tu dépenses sans compter, ce qui peut te mener à des situations graves (mensonges, vols, pensées suicidaires...).

Ce qui était un plaisir devient une source d'anxiété.

!!! 95 % des parieurs sont perdants sur le long terme, les seuls gagnants sont les plateformes de jeux et les « influenceurs » qui sont rémunérés pour faire de la publicité et t'inciter à jouer.

ECRANS



Les plateformes (TikTok, Instagram, Snapchat...) sont conçues pour retenir ton attention le plus longtemps possible.

Le danger ? Comparer ta vie à celles des autres, avoir l'impression de rater quelque chose si tu n'es pas connecté.e 24/24h

Si le sujet t'intéresse, cliques [ici](#) et [ici](#).



COMPORTEMENTS SEXUELS



C'est LE sujet tabou ! Pourtant l'accès illimité aux écrans peut entraîner une consommation de la pornographie qui impacte ta vie.

Chaque vidéo libère dans ton cerveau de la dopamine, tu ressens une telle excitation qu'il t'en faut toujours plus (plus de vidéos, des contenus plus extrêmes, plus bizarres...).

Tu te compares aux acteurs en oubliant que les vidéos sont scénarisées, exagérées, chorégraphiées et très souvent simulées !

Cela peut créer chez toi de l'anxiété, une pression de ne pas être à la hauteur, d'être perdu face à un.e vraie partenaire, l'impression que tu dois reproduire ce que tu as vu.

La sexualité doit être synonyme de partage, de découverte de l'autre, d'épanouissement : l'addiction entraîne tout son contraire, tu t'isoles, tu as honte.

Pour en savoir plus sur la sexualité, clique [ici](#).

SPORT



Savais-tu que l'addiction au sport porte un nom ? La bigorexie.

La pratique sportive est ta meilleure alliée pour ta santé, mais lorsque cela devient une obsession, que cela ne sert plus à te faire du bien mais à calmer ton anxiété, les risques sont réels.

Tu culpabilises lorsque tu ne fais pas de sport ? Tu continues malgré une blessure ? Tu manges en fonction du sport effectué ? Tu préfères le sport à ta vie sociale et scolaire ?

Si c'est le cas, ces signes doivent t'amener à en parler à un professionnel.

Liens utiles

- <https://www.occitanie.ars.sante.fr/protoxyde-dazote-quels-risques-pour-la-sante>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/addictions/medicaments-usage-detourne-dependance>
- <https://sante-pratique-paris.fr/prevention-dossier-dossier/prevenir-laddiction-a-drogue/>
- <https://www.ofdt.fr/>
- <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/addictions/addictions-comportementales>

KEEP CONTROL

- Mets-toi des limites : ne te laisse pas entraîner à faire des choses parce que « tout le monde le fait ».
- Trouve des activités positives pour te changer les idées (sport, musique, arts...).
- Choisis les bonnes personnes pour t'entourer : être ami, c'est respecter les choix de chacun et ne pas juger, un « ami » qui te force à faire quelque chose dont tu n'as pas envie n'est pas un ami !
- La liberté est essentielle, une addiction est une véritable prison.
- N'aie pas honte de parler de tes addictions, c'est la première étape pour en sortir.

MAGSanté
Le magazine des jeunes Français à l'étranger **JEUNES**

Le MagSanté Jeunes est une publication de la Caisse des Français de l'étranger (CFE). L'édition du MagSanté Jeunes entre dans la mission de prévention sanitaire et sociale de la Caisse.

La CFE propose des assurances santé, maladies professionnelles et vieillesse pour tous les Français expatriés, partout dans le monde sans questionnaire médical ni exclusion.

Pour des informations sur d'autres sujets, consultez les différents numéros du MagSanté Jeunes disponibles sur le site

www.cfe.fr, rubrique Conseils santé : <https://www.cfe.fr/fr/fiches-sante>

Pour tout renseignement : assp@cfe.fr

Caisse des Français de l'Étranger