

DROGUES

SEXE

ÉCRANS

ALCOOL

JEUX

AD DI CTI ONS

**DES QUESTIONS ET DES REPONSES,
PAR LES LYCEENS, POUR LES LYCEENS**



LY CEE JEAN MOU LIN



Cette brochure sur les addictions a été réalisée par la classe de seconde GATL1 du lycée professionnel Jean Moulin au cours de l'année scolaire 2020-2021. Le travail a été mené sur plusieurs séances, dans le cadre du cours de Prévention Santé Environnement de Mme Fouzia Naidja. Les élèves ont été accompagnés dans la recherche d'information par M. Benjamin Chneiweiss, professeur documentaliste.



QUELLE SONT LES CONSÉQUENCES DE L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉO ?

L'addiction aux jeux vidéo peut entraîner de graves conséquences sur la vie professionnelle d'une personne : problèmes scolaires, perte d'emploi, abandon du sport, de la vie familiale... sont des conséquences fréquentes sur la vie d'un joueur pathologique aux jeux vidéo.

Une étude menée à Singapour, auprès de 3034 enfants d'école élémentaire et secondaire, a montré que 83% d'entre eux jouaient occasionnellement (en moyenne 19h par semaine) tandis que 9,9% étaient considérés comme des joueurs pathologiques avec une moyenne de 31h hebdomadaires.



SOURCE : SANTE.LEFIGARO.FR

TROP D'ÉCRANS, DES EFFETS DÉLÉTÈRES POUR LA SANTÉ ?

- Les symptômes de l'addiction aux écrans :
- Manque d'activité physique qui augmente le risque Cardio-vasculaire.
 - Troubles du sommeil la lumière bleue émise par les écrans bloque l'hormone du sommeil (mélatonine) et stimule l'éveil.
 - Déséquilibre alimentaires pouvant favoriser l'apparition de problèmes de perte de poids, de surpoids ou d'obésité.
 - Sur le comportement : les personnes deviennent violent, agressifs ou aussi impulsifs.
 - Baisse de concentration s'il y a un écran a coté.
 - Les écrans entraînent des fatigues visuelles, maux de têtes.



**SOURCE : LEBONUSAGEDESECRANS.FR
ET.DROGUES.GOUV.FR**

LA JUNK FOOD, UNE MENACE SOUS ESTIMÉE ?

La junk food (malbouffe) est un régime alimentaire malsain qui vient des Etats-Unis et qui peu après s'est répandu dans le monde entier. La malbouffe est aussi un régime qui est souvent constituée de matières grasse, du sucre et du sel.

C'est aussi une addiction car c'est un cercle vicieux pour le cerveau, la mémoire est aussi impactée, et depuis la création du nutriscore en 2017, la malbouffe est souvent noté E.

En 2017, la malbouffe provoquait 11 millions de morts dans le monde et en 2019, elle en est la première cause de mortalité.



**SOURCES: NOVETHIC.FR, E-SANTÉ.FR
WIKIPÉDIA.ORG**

--- Addiction aux Réseaux Sociaux ---

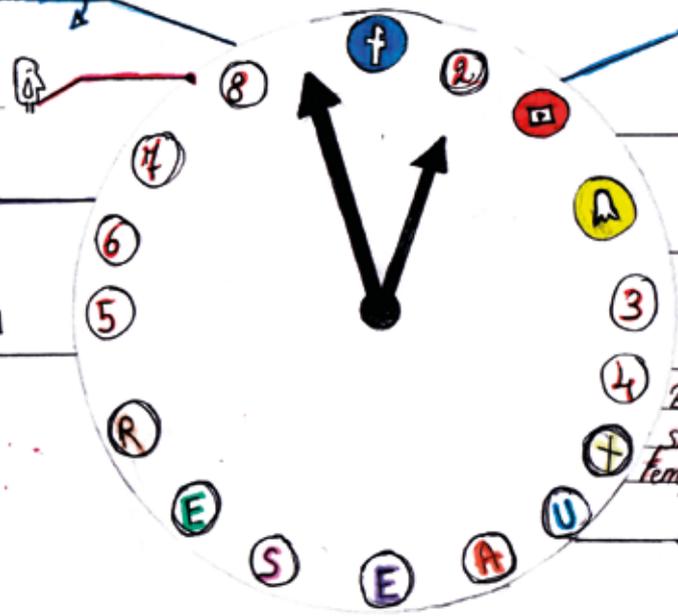
Les risques =

Le stress et l'anxiété

Sentiment de
depression et
de frustration

Des troubles =
d'humeur

Alimentaire
du Sommeil



La "déconnexion" =

Plages d'abstinence

Eviter le téléphone =
Pendant le repas
et avant de se coucher

Pouvoir des sorties avec
ses amis Pour passer du
temps sans téléphone. X

Pour finir, se faire plaisir
dans la vie réelle.



QUELLES SONT LES CONSEQUENCES DE L'ADDICTION AU TABAC ?

Les consommateurs de tabac doivent arrêter de fumer car ils peuvent avoir des problèmes au coeur, aux poumons et peuvent attraper des maladies (cancer). C'est difficile d'arrêter le tabac, mais ils peuvent le faire en consommant moins de tabac par jour. L'état devrait mettre une loi qui concerne les vendeurs de tabac pour qu'ils limitent la quantité de tabac vendue.

Les personnes qui veulent avoir un traitement de substitution nicotine ont fait le bon choix.



SOURCES: SOLIDARITESSANTE.GOUV.FR

PEUT-ON ÊTRE ADDICT AU SEXE ?

La faible quantité d'études scientifiques à ce sujet fait qu'il n'est pas encore rentré dans les classifications psychiatriques internationales et qu'il convient de rester mesuré et prudent dans les affirmations. Et si le psychiatre n'a donc pas à se prononcer sur des pratiques qui ne sont pas interdites par la loi, ni à définir des seuils de « normalité » quant à la fréquence des rapports sexuels, il s'agit de s'exprimer sur ce phénomène en tant qu'addiction, c'est-à-dire en tant que trouble qui puisse entraîner une altération du comportement et/ou une souffrance significative et qui corresponde au moins en partie aux critères des maladies addictives .

Définir un début pour cette maladie n'est pas simple. Il n'existe pas de limite bien claire et définie. Pour l'activité sexuelle, personne, non plus, ne va se poser la question de combien de fois il est autorisé de faire l'amour avec son partenaire ou de se masturber. En règle générale, l'être humain et son organisme sont faits de telle façon qu'au plus tard après trois ou quatre rapports par jour, l'intérêt et la motivation et le temps ne sont plus au rendez-vous.

Comment se soigner ?

Contrairement à une idée reçue, le traitement n'implique pas une personne mais deux : l'addict et le co-addict, c'est-à-dire le/la partenaire de vie. La première étape du traitement est, pour l'addict et le co-addict, d'admettre que l'on est impuissant(e) par rapport à l'addiction sexuelle et que notre vie est devenue incontrôlable.

Résumé

Il n'y a pas de norme pour déterminer que l'on est addict au sexe. Addict au sexe c'est dépenser de l'argent pour (payer des prostituées), ou passer plusieurs soirées à pratiquer des activités sexuelles ou encore ne pas pouvoir s'en passer et d'y penser tout le temps .



SOURCES : LAREPONSEDUPSY.INFO

COMMENT ÊTRE ADDICT À L'HÉROÏNE ?

Tout d'abord qu'est ce que l'héroïne?

L'héroïne est un opiacé synthétisé à partir de la morphine extraite du pavot.

Quelle sont ses effet ?

Une injection intraveineuse d'héroïne produit une montée d'euphorie (le « rush »). Cette sensation n'est pas aussi intense lorsque l'héroïne est fumée ou prise. L'euphorie est suivie d'une période de sédation et de tranquillité (ce qu'on appelle « cogner des clous »).

Les nouveaux utilisateurs ont souvent des nausées et des vomissements. Les effets souhaités comprennent le détachement de la douleur physique et émotionnelle et un sentiment de bien-être. Parmi les autres effets, mentionnons le ralentissement de la respiration, les micropupilles, la consommation fréquente entraîne la constipation, la perte de libido et d'intérêt dans les relations sexuelles, ainsi que des règles irrégulières ou manquées chez les femmes.

Est elle dangereuse ?

L'héroïne est dangereuse pour plusieurs raisons, mais surtout à cause du danger immédiat d'une surdose. En cas de surdose, la respiration ralentit et peut même s'arrêter complètement. Une personne qui fait une surdose perd conscience. Elle ne peut pas être éveillée et sa peau devient froide, moite et bleutée.

Peut on être dépendant?

Les personnes qui essaient l'héroïne n'en deviennent pas toutes dépendantes. Certaines n'en prennent qu'à l'occasion, comme en fin de semaine, sans en augmenter la dose. Cependant, la consommation fréquente d'héroïne entraîne une accoutumance et il faut en prendre de plus en plus pour obtenir l'effet désiré, ce qui se traduit par une dépendance physique.

Une fois que la dépendance à l'héroïne est induite, il peut être extrêmement difficile de s'en désaccoutumer. Les personnes qui en prennent pendant longtemps mentionnent souvent que la drogue ne leur procure plus aucun plaisir. Elles continuent néanmoins à en prendre pour éviter les symptômes de sevrage et satisfaire l'envie intense d'en reprendre.

Comment arrêter l'addiction: Fixez-vous une date et diminuez le plus possible. Coupez tout contact avec les gens liés à votre addiction. Buvez beaucoup d'eau, et de jus de pamplemousse. Essayez de faire de l'exercice, si cela vous est possible.



SOURCE : WIKIHOW.COM

COMMENT ON DEVIENT ADDICT À LA COCAÏNE ?

La cocaïne est un alcaloïde issu des feuilles de coca, une plante sud-américaine consommée pour ses propriétés stimulantes. Elle se présente sous forme de poudre ou de cailloux de couleur blanc ou plus jaune.

Il existe dans le cerveau un circuit, le circuit de la récompense. La réalisation de certaines actions – comme la consommation de cocaïne – provoque la libération d'un neurotransmetteur, la dopamine, qui apporte des sensations de plaisir ce qui nous incite à répéter l'action.

Les Effets

Les effets de la cocaïne sont variables selon les individus, les voies consommées et le mode d'administration : 2 à 3 mn après avoir reniflé elle dure 30 à 90 mn ; en fumant ou en injectant 5 à 20 mn. Cela provoque : la Simulation, faim et soif atténuée, euphorie, confiance en soi boostée, envie de bouger, de parler...

La Dépendance

Le craving (besoin irrésistible de consommer) est l'étape qui mène à la dépendance. Les patients décrivent le craving comme une pensée obsédante concernant le produit. Les signes d'un usage problématique peuvent être un besoin de consommer de plus en plus pour ressentir les mêmes effets.



SOURCE : ADDICTAIDE.FR

PEUT-ON ÊTRE ADDICT À L'ALCOOL ?

L'alcoolodépendance est une addiction à l'alcool, c'est-à-dire qu'on a comme une envie compulsive. La nécessité d'une personne de boire de l'alcool est associée à l'incapacité pour elle d'assurer ses tâches quotidiennes. Néanmoins, tous les consommateurs d'alcool ne sont pas dépendants à cette substance.

Pour savoir si une personne est alcoolique on peut voir son envie de boire qui apparaît plus souvent. On peut aussi constater des signes: tremblements, sueurs... Il faut savoir que la consommation d'alcool peut devenir très problématique: elle peut modifier le comportement et les relations avec les proches.



SOURCE: SANTE-SUR-LE-NET.COM ET SANTE.JOURNALDES-FEMMES.FR



PEUT-ON ÊTRE ADDICT AU CANNABIS ?

L'addiction au cannabis est avérée lorsque l'on ressent le besoin d'augmenter la fréquence de ses consommations, lorsque l'on ne parvient plus à se passer du produit et lorsque les conséquences (échec scolaire, conduites à risques, troubles du comportement...) ne freinent en rien sa consommation.

Dépendance

A la longue, le fumeur régulier aura tendance à augmenter les doses pour obtenir les mêmes effets. Toutefois, l'overdose mortelle n'existe pas avec le cannabis.

La dépendance au cannabis semble plutôt psychologique, bien que des symptômes légers de sevrage comme des crampes et des insomnies ont été observés. Le risque de dépendance psychologique au cannabis est moindre que pour d'autres drogues mais il existe et concernerait 10 à 15% des consommateurs réguliers. Les préoccupations sont alors centrées sur la recherche, l'achat et la planification des consommations.

Conclusion

Je constate que le cannabis peut causer un impacte sur la personne qui consomme: par exemple le changement d'humeur, des cancers, détruire le cerveaux. Au départ ça commence par un joint et ensuite l'individu accro devient dépendant aux cannabis. Plusieurs techniques sont utilisées dont les thérapies cognitives et comportementales, l'entretien motivationnel et les techniques de prévention de la reprise du mésusage.



SOURCE: MEDISITE.FR ET SANTE.JOURNALDESFEMMES.FR

Les somnifères :

Question :

Quelles sont les risques d'une consommation de somnifères ?

Introduction :

Les somnifères vont peut avoir effet d'obtenir un sommeil rapide et très profond, mais non réparateur.

La consommation de somnifères est nauséabonde pour soi. Sa forte consommation provoque des étourdissements, perte de mémoire, manque de concentration et autres accidents. Sa consommation est aussi associée à un risque de décès plus important que celui de personnes qui n'en consomment pas. Il faut prendre conscience que les somnifères sont en réalité des drogues, qui provoquent une addiction.

Quelques conseils :

- Ne pas consommer de somnifère avant de conduire.
- En consommer à base dose et le moins fréquemment possible.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU CRACK ?

On peut devenir addict au crack quand on le fume une fois car ça provoque un sentiment de bien être avec la montée de l'adrénaline, ce qui provoque une envie de consommation.

Comme conséquences, il y a :

- Les arrêts respiratoires ou cardiaques.
- Les dommages au cerveau.
- Les lésions pulmonaires.
- Les utilisateurs de crack sont plus exposés aux infections par le VIH (sida) et le VHC (hépatite) que le reste de la population et aussi au risque d'avortement spontané.

Pour que quelqu'un sorte du crack, il faut lui demander ce qui le motive à en consommer, parler à la personne le plus souvent de ses problèmes ou demander de l'aide dans un centre spécialisé en addictologie.



SOURCE : MEDISITE.FR ET SANTE.JOURNALDES-FEMMES.FR

**BROCHURE IMPRIMÉE
PAR TYPOFSET À MONTREUIL**