

**DROGUES**

**SEXE**

**AD**

**DI**

**CTI**

**ONS**

**ALCOOL**

**ÉCRANS**

**JEUX**

**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 GATL2 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.



# COMMENT RECONNAITRE UNE ADDICTION AUX ÉCRANS ?

Dans ce cas, l'addiction aux écrans est une addiction à une activité donc une addiction comportementale avec des conséquences délétères.

1. Certains experts définissent des heures à partir duquel l'usage des écrans devient problématique, 3 heures pour certains, 8h pour d'autres, mais en réalité le temps d'usage est bien plus complexe et nuancé.

Parmi les nombreux facteurs, 3 facteurs en particulier permettent de déterminer si une personne va trop loin dans sa pratique des écrans :

- Elle sous-estime le temps passé et ne parvient pas à s'auto-réguler
- Elle est déconnectée de la vie réelle (plus de vie sociale)
- Elle ne peut s'empêcher de se connecter (habitude fixe)

2. Chez l'adolescent, les écrans ont de graves conséquences et ce sont les parents qui vont constater le changement de comportement, des résultats scolaires inquiétants et surtout plus de temps passé sur les écrans et moins avec sa famille : à partir de là c'est une addiction.



**SOURCE : [LEBONUSAGEDESECRANS.FR](http://LEBONUSAGEDESECRANS.FR)**

# QUELLE SONT LES RISQUES DE L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉOS ?

Le risque majeur avec les jeux en général c'est de devenir dépendant, comme avec la drogue, le tabac, l'alcool, les jeux d'argent... D'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), devenir accro à un impact sur la personnalité, la santé physique et mentale, on peut même parler de risques financiers. On peut être tenté de dépenser des petites ou grosses somme pour progresser dans un jeu vidéo: on nomme sa « Pay2Win » (payer pour gagner).



**SOURCES: LEFIGARO.FR ET COMMENTCAMARCHE.NET**

# QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE AU TABAC ?

La dépendance à la nicotine survient lorsque vous avez besoin de nicotine et que vous ne pouvez pas arrêter de l'utiliser. La nicotine est le produit chimique du tabac qui rend difficile l'arrêt du tabac. La nicotine produit des effets agréables dans notre cerveau, mais ces effets sont temporaires. Alors vous prenez une autre cigarette.

Plus vous fumez, plus vous avez besoin de nicotine pour vous sentir bien. Lorsque vous essayez de vous arrêter, vous ressentez des changements mentaux et physiques désagréables. Ce sont des symptômes que vous êtes complètement dépendant au tabac.



**SOURCES: SANTE.JOURNALDESFEMMES.FR  
ET MAYOCLINIV.ORG**

# POURQUOI DEVIENT-ON ADDICT À LA DROGUE ?

Nous devenons addict aux substances illicites au moment où ça commence à devenir une habitude, le corps commence à s'habituer à cette substance et en redemande. S'il n'en consomme pas il y a du stress, de la transpiration, des tremblements... Quand le corps s'habitue aux substance il en devient dépendant et après s'y être habitué il est très dur d'arrêter d'en consommer.

Nous pouvons être addicts à plusieurs chose comme aux jeux vidéos, au tabac mais la pire addiction est la drogue c'est-à-dire les substances illicites. L'être humains devient addict aux substances illicites car celles-ci lui procurent un plaisir auquel le corps s'et habitué.

Les gens peuvent commencer à consommer des substances illicites en étant influencé ou même forcé. C'est ce qui fait parfois devenir addict est gâche la vie avec cette SUBSTANCE.

La dépendance est due à un déséquilibre du fonctionnement neurobiologique à la suite d'une consommation régulière d'une substance psycho-active. Ce déséquilibre entraîne l'envie de consommer à nouveau la substance pour ne pas subir les effets désagréables consécutifs à l'arrêt de sa prise.

L'addiction est un processus plus ou moins rapide qui voit les individus augmenter progressivement la fréquence et la quantité de leur consommation, les substances sont généralement consommées par les hommes ayant entre 18 et 25 ans.



**SOURCE: FRCNEURODON.ORG**

# COMMENT SAVOIR SI JE SUIS DÉPENDANT(E) À L'ALCOOL ?

L'alcoolodépendance est définie comme une addiction à l'alcool, c'est-à-dire le besoin, l'envie compulsive, la nécessité pour une personne de boire de l'alcool, associés à l'incapacité pour le sujet d'assurer ses tâches quotidiennes.

L'alcoolisme est une maladie neurobiologique qui touche le circuit neurologique. Elle est caractérisée par :

- Des tremblements
- Une anxiété
- Des nausées et sueurs
- Une envie de boire plus forte et plus fréquente
- Et des quantités d'alcool de plus en plus importantes

Cela peut également devenir problématique car elle modifie le comportement et les relations avec les proches. Elle entraîne également des problèmes cardio-vasculaires, des troubles neurologiques, et des cancers digestifs.

Le traitement de l'alcoolisme nécessite une prise de conscience du problème par le patient. Il commence par :

- La mise en place d'un sevrage
- Des objectifs de diminution de consommation
- Un suivi régulier

Le patient peut être accompagné d'un addictologue, un médecin traitant, ou un gastro-entérologue par exemple.



**SOURCES : SANTE.JOURNALDESFEMMES.FR  
ET SANTE-SUR-LE-NET.COM**

# PEUT- ON ETRE ADDICTE AU CANNABIS ?

Oui on peut être addictive au cannabis, car les neurones du circuit de la récompense libèrent un message chimique : la dopamine. Plus il y a de dopamine libérée, plus la sensation de plaisir augmente. Habituellement, en l'absence de cannabis, cette production est régulée par un autre circuit responsable de notre vigilance. Le circuit de la récompense n'est plus sous contrôle, et la production de dopamine devient importante. Cela explique la sensation de d'euphorie et de plaisir.

Un bien-être de courte durée car il s'estompe au fil du temps.

48% des jeunes de 17 ans auraient déjà expérimenté le cannabis et 70% seraient des consommateurs réguliers.

L'effet du cannabis inhalé est rapide – moins de 20 minutes – et dure 1 à 2 heures .



**SOURCES: ALLODOCTEURS.FR  
ET SANTE.JOURNALDESFEMMES.FR**

# LES JEUX D'ARGENT PEUVENT-ILS NOUS RENDRE ADDICTS ?

Bien que la plupart des individus considèrent les jeux d'argent comme une activité récréative, certains joueurs perdent le contrôle et tombent dans une spirale de jeux compulsif aux conséquences dramatiques. Les nombreuses similitudes avec l'addiction aux substances ont conduit la communauté psychiatrique à redéfinir le jeu pathologique comme une addiction comportementale.

La personne addictive aux jeux d'argent oublie constamment la vie familiale, la vie en dehors du casino, se nourrit de moins en moins et oublie tout ses activités à part le casino. Elle perd son temps et de l'argent.



**SOURCES: [LAREPONSEDUPSY.INFO](http://LAREPONSEDUPSY.INFO)  
[ET MEDECINESCIENCES.ORG](http://MEDECINESCIENCES.ORG)**

# PEUT-ON ÊTRE ADDICT AU COCA COLA ?

Une addiction c'est une dépendance à une substance (Ex: Drogue, Alcools, Écrans) qui, pour certaines de ces substances, peut nous être fatales.

Les choses qui nous rendent addict au Coca Cola sont les composants. Les composants les plus importants sont la caféine qui est un puissant psychostimulant qui peut modifier le sommeil et diminuer l'appétit.



**SOURCES: SANTEMAGAZINE.FR**

Oui, on peut être addict au travail. On appelle ça « la boulomanie » qui veut dire ne pas se détendre. Le boulomane est obstiné par le travail, donc il ne peut pas s'arrêter. Un boulomane se sent mal quand il quand il arrête de travailler.

Certaines personnes qui sont addictes au travail font un burn-out, à cause du stress provoqué par le travail.



**SOURCES: SCIENCESETAvenir.FR  
ET SANTEMAGAZINE.FR**

# LE TRAVAIL PEUT-IL NOUS RENDRE ADDICTS ?

# EST-CE QUE LE SPORT PEUT ÊTRE UNE ADDICTION ?

La bigorexie (parfois appelée sportoolisme) est une dépendance à l'activité physique qui affecte les personnes qui deviennent dépendantes en raison d'un exercice physique excessif. Elle est reconnue comme maladie par l'OMS depuis 2011.

Physiologiquement, quelle que soit la dépendance, le phénomène est le même : en pratiquant un exercice de manière intensive, le patient s'appuiera sur les hormones et autres médiateurs nerveux naturels produits par son corps (dopamine, adrénaline ou endorphine).



**SOURCE : WIKIPEDIA.ORG**

# PEUT-ON ÊTRE ADDICT À UNE PERSONNE ?

L'important c'est « être avec quelqu'un », peu importe sa personnalité et son caractère.

L'addiction relationnelle est comme toutes les autres addictions un phénomène progressif et évolutif. Avec elle, c'est le comportement relationnel avec l'autre et l'autre pris comme un objet qui deviennent une drogue et servent à assouvir l'addiction. La personne en vient à dire « je ne peux pas m'en empêcher ».

La relation à l'autre se vit sur un mode obsessionnel et compulsif et la personne perd, chaque jour un peu plus, sa liberté et son autonomie. L'obsession mentale se fixe sur les relations, une relation particulière ou sur l'absence de relation, sur le sexe ou encore sur un sentiment ou un fantasme. Ce passage à l'acte est vécu comme un besoin vital et ses conséquences émotionnelles sont dévastatrices. Il n'y a jamais assez de l'autre, de sexe, de relations, de fantasmes sexuels, de rêverie romantique, de sentiment amoureux, ou à l'inverse, d'interdit relationnel.



**SOURCE : CAIRN.INFO**

**BROCHURE IMPRIMÉE  
PAR TYPOFSET À MONTREUIL**