

MENS :
une vision incisive
et éducative sur
l'environnement

Approche
didactique
et scientifique

31

Juil-Août-Sept 2005

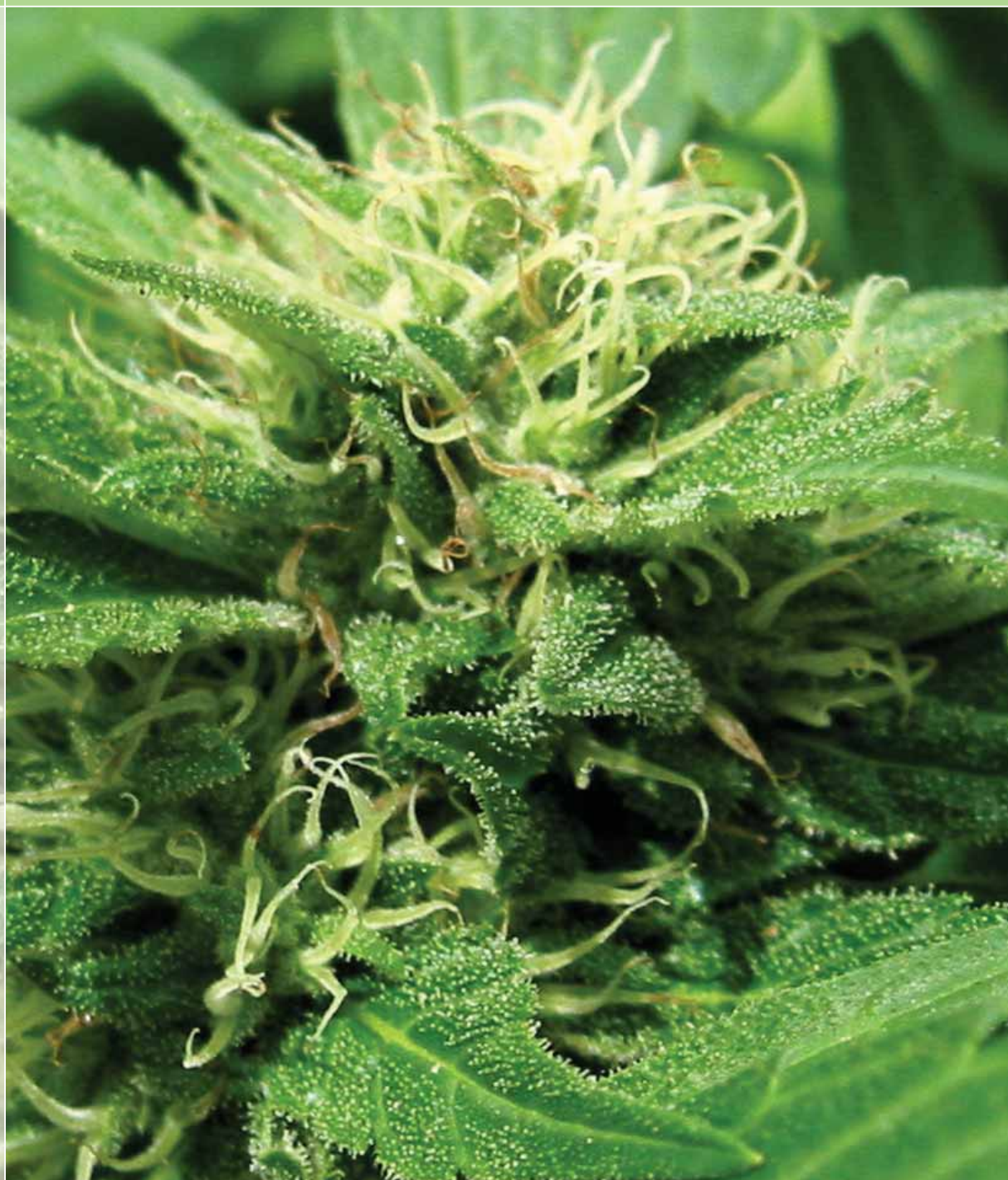
Revue scientifique populaire trimestrielle

MENS

Illusions à vendre

Pique-cerveaux et tue-cervelles

AFGETEKANTOOR ANTWERPEN X P409029



Milieu-
Education,
Nature &
Société

Sommaire

Le centre du plaisir	4
L'ABC des drogues - les produits	7
Culte chez les jeunes	14
Conclusion	15

Avant-propos

'Une sensation de plénitude dans la tête suivie peu de temps après par une impression générale de bien-être exquis et de soulagement. Et surtout : une élévation et une expansion de votre essence morale et intellectuelle. Vous semblez avoir grandi et vous être amélioré en tant qu'individu, votre force musculaire et votre énergie augmentent considérablement et vous ne connaissez plus la fatigue'.

Seraient-ce là les confidences de Superman ? Le style n'est peut-être pas au goût du jour et les propos semblent quelque peu extatiques. C'est vrai. Ils émanent d'un professeur américain de renom décrivant en 1868 les effets pharmacologiques de l'opium. En 1868 ? Les drogues sont-elles si anciennes que cela ?

Et comment ! Elles ont été découvertes bien avant le commencement de notre ère. Des preuves concrètes l'attestent. Sur un rouleau égyptien en papyrus datant de 2500 av. J-C., figure la description d'une brasserie, ce qui constitue ainsi le premier témoignage de la production d'alcool. On a même découvert un idéogramme sumérien – un signe symbolisant une idée – plus vieux encore de 2500 ans, suggérant la consommation d'opium. En voici la transcription : 'source de joie' ou 'réjouissance'.

Cela fait donc des siècles que l'homme semble avoir commencé sa quête insatiable d'euphorie, d'illusions et de plaisir.

Retour à notre époque. Petit aperçu des quotidiens et périodiques de ces derniers mois : 'Fumez-vous un petit joint de temps à autre ? Dossier drogues sur les campus' - 'De la cocaïne dans les toilettes du Parlement européen' - 'Plus de 6000 pilules d'XTC saisies'. Aucun jour ne passe sans que vous n'ayez vent de telles informations. Les drogues sont-elles véritablement omniprésentes ?

Et c'est vrai... On a en effet l'impression que les drogues sont partout. Et elles sont peut-être là pour toujours. Autant partir de ce constat. C'est également la raison pour laquelle, avec votre permission, nous allons un tant soit peu jouer les moralisateurs. S'il n'y a pas de raison de céder à la panique, force est toutefois de se préoccuper du phénomène et de garder l'œil ouvert. Les drogues sont peut-être attrayantes pour certains, mais elles peuvent également être dangereuses. Cela vaut également pour les drogues socialement acceptées, comme l'alcool et le tabac. Ce sont de véritables drogues 'dures', les preuves scientifiques attestant de leur dangerosité sont légion.

Les drogues peuvent être très différentes, sur le plan de la composition chimique par exemple, mais aussi de l'aspect et des effets. Mais aucune d'entre elles n'est innocente. La consommation de hash ou de marijuana n'est pas non plus sans danger, ce que d'aucuns prétendent parfois à tort. Certaines drogues modifient en profondeur votre personnalité et ont un effet dévastateur sur l'organisme. D'autres endommagent même le cerveau après une seule consommation. Plus fort encore : une seule dose de 'speed', aussi faible soit-elle, peut perturber gravement le développement neurologique de l'enfant à naître. Sans parler de l'influence parfois néfaste des drogues sur votre vie sociale. Donc : si les drogues vous procurent peut-être une sensation éphémère de bien-être, cette sensation n'a pas grand-chose à voir avec le véritable bonheur. Le tableau est trop négatif.

Certaines drogues font partie intégrante de notre culture depuis longtemps déjà. D'autres ont été apportées d'Extrême Orient. D'autres sont relativement nouvelles ; d'aucuns expérimentent volontiers les champignons, les plantes, voire les animaux – il y en a même qui lèchent le *Bufo alvarius*, un crapaud originaire du désert de Sonora, pour avoir des hallucinations ! Par ailleurs, on trouve de véritables nouveautés : les 'designer drugs', conçues et produites en laboratoire. Ces drogues existent en nombre infini. Il existe également une catégorie dont les limites entre "à proscrire", "acceptable" et "salutaire" – pensez au café – ne sont pas clairement définies. Enfin, de nombreux mélanges circulent, dont ni la composition ni les effets ne sont bien connus. Mieux vaut donc s'en écarter.

Une règle d'or, toute simple, à ne jamais perdre de vue : les drogues ne sont jamais à conseiller. Il s'agit systématiquement d'une sorte de fuite de la réalité. Et au lieu de recourir aux drogues, mieux vaut peut-être tenter de trouver un équilibre dans votre vie. C'est nettement meilleur pour l'organisme et l'esprit. En effet : les drogues sont de faux amis. Pour bien comprendre cela, une petite dose de sagacité et quelques connaissances peuvent s'avérer particulièrement utiles. Et nous sommes prêts à vous venir en aide en la matière. C'est pourquoi, dans ce nouveau numéro de 'Mens', nous partons à la découverte du monde des drogues.

Dr. Crista van Haeren, *Institut National de Criminalistique et de Criminologie (INCC)*



**Milieu, Education,
Nature & Société**

'Mens sana in terra sana'

© Tous droits réservés MENS 2005

www.2mens.com

Avec nos remerciements pour les photos
et les illustrations :

VAD
ADEAR-Center
Shutterstock

Abonnement annuel par versement
au nom de :

Corry De Buysscher
corry.mens@pandora.be
"revue MENS"
Belgique : 18 EUR sur 777-59271345-56
Tarif éducatif : 10 EUR

Relations externes :

Inge Van Herck
0475 97 35 27
inge.vanherck@ua.ac.be

Topic and fund raising :

Dr. Sonja De Nollin
sonja.denollin@ua.ac.be



Illusions à vendre

Pique-cerveaux et tue-cerveilles

Ce dossier a été composé par Peter Raeymaekers, avec la collaboration de
Hilde Kinable, membre du staff de l'Association pour les Problèmes d'Alcool et de Drogue (VAD)
De DrugLijn, 078 15 10 20

Dr. Crista van Haeren, Expert judiciaire, Département Drogues et Toxicologie, Institut National de Criminalistique et de Criminologie
Prof. Dr. Willy Lambert, Groupe de travail Bioanalyse, UGent
Dr. Geert Dom, Centre Psychiatrique "Broeders Alexianen", Boechout

Fumer un joint, prendre un exta, se faire
une sniffette ou piquouze...

Herbe, shit, hash ou space cake...

High, stoned, cold turkey...

Nous connaissons tous ces termes. Les termes implacables du langage de la drogue. Les uns sont plus 'cool' que d'autres. Mais connaissons-nous vraiment les drogues ? Ont-elles toutes les mêmes effets sur l'organisme ? Un somnifère entraîne-t-il une plus grande dépendance qu'une cigarette ? En dépit des nombreuses zones d'ombre planant encore sur le sujet, chacun sera un jour ou l'autre confronté aux drogues au cours de son existence : jeune ou moins jeune, homme ou femme, riche ou plus démuné. Surtout lorsqu'on sait que le terme drogue désigne le large éventail de substances ayant une incidence sur notre cerveau, les sentiments, la perception et la conscience. Plusieurs de ces substances sont en effet entrées dans les mœurs de notre société. Pensez au café, au tabac, à l'alcool et aux médicaments. Et dans la culture des jeunes, le petit joint semble monnaie courante.

Dans notre société, il est encore malheureusement difficile d'en parler ouvertement. Pourquoi ? Parce que nous évoluons à la frontière entre ce qui est légal et ce qui ne l'est pas ? Parce que ce n'est finalement pas si important ? Ou parce que nous en avons peur ? Peur de l'inconnu. Hélas, car la crainte ne laisse que peu de place au raisonnement rationnel. Du pain béni pour les réactions de panique. Parler des drogues et de l'assuétude de manière saine n'a de sens que si vous êtes suffisamment informé. D'où un numéro de Mens consacré aux drogues.

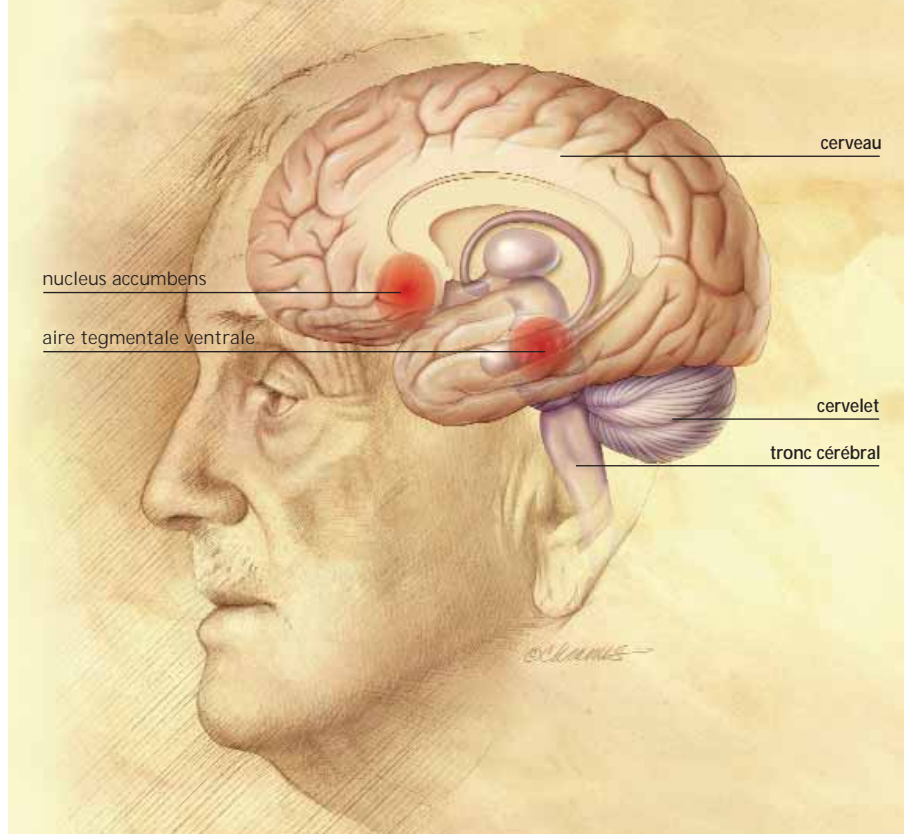
'Illusions à vendre' est un dossier consacré aux substances "à la mode". Un aperçu objectif, et non un mode d'emploi. Nous traitons de manière plus approfondie du phénomène de l'assuétude, même s'il est plus opportun de lui préférer le terme de dépendance. Nous fournissons un aperçu des moyens consommés de nos jours. Nous analysons l'ampleur de la problématique et examinons ce que peuvent faire les écoles, enseignants, parents et jeunes pour ne pas se laisser submerger...



Le centre du plaisir

Tout comme certaines zones de notre cerveau sont le siège de l'audition et de la vision, de la mémoire et du calcul, il existe également une zone qui régule nos sensations : le système limbique. Les séries de neurones constituant le système limbique traitent les informations des stimuli en provenance des sens. Elles les mélangent aux données relatives à l'état de notre propre organisme et comparent ces stimuli aux souvenirs antérieurs. Elles mélangent cet amalgame complexe pour en faire une 'sensation'. Une angoisse prononcée ou une joie totale, ou simplement une sensation de bien-être ou une 'sensation de plaisir'... une sensation qui incite les autres lobes du cerveau à dire : "Humm !, j'en veux plus".

Cette 'innocente' expérimentation du plaisir pourrait toutefois être une grande astuce de l'évolution. Car c'est précisément cette sensation qui est stimulée lorsque nous mangeons, buvons ou avons des rapports sexuels. Trois activités importantes pour notre survie, en tant qu'individu et espèce. Le circuit nerveux qui génère ce plaisir dans le cerveau est parfois décrit par les scientifiques comme le circuit de récompense. Il se compose en premier lieu des cellules nerveuses de l'aire tegmentale ventrale (ATV). Ce groupe de cellules est situé sur la partie supérieure du tronc cérébral. Elles sont en liaison avec un autre noyau situé plus en profondeur dans le cerveau, le nucleus accumbens, d'où partent des voies nerveuses vers des zones de l'écorce cérébrale frontale. Les cellules de l'ATV, le nucleus accumbens et le cortex frontal communiquent entre eux via la dopamine, un neurotransmetteur. Une bonne partie de jambes en l'air ou un hamburger-frites bien gras est traduit par notre cerveau en un "shoot" de dopamine. C'est celui-ci qui dit à notre cerveau : "Encore, encore... encore".



Le système limbique est situé à la frontière entre le tronc cérébral et le cerveau. Il comprend des parties de l'hypothalamus et l'hippocampe. Ce système joue un rôle dans la maîtrise du comportement émotionnel et la motivation. Ce sont surtout les cellules de l'aire tegmentale ventrale (ATV), un groupe de cellules situé sur la partie supérieure du tronc cérébral, et le nucleus accumbens qui joueraient un rôle de premier plan dans l'expérimentation du plaisir, et donc également en matière de consommation de drogues. Ces deux noyaux sont en communication avec les grandes parties de l'écorce cérébrale et y libèrent la dopamine, un neurotransmetteur.

Mieux que le sexe

Une étude a fait apparaître que les drogues activent nettement plus le circuit de récompense de notre cerveau qu'une activité sexuelle quotidienne ou la consommation de nourriture. Il n'est guère étonnant, dès lors, qu'une personne dépendante décrit fréquemment sa drogue comme 'quelque chose de mieux qu'un bon repas' ou 'que la meilleure partie de jambes en l'air qui soit'. Certaines drogues comme la cocaïne et la nicotine, stimulent directement la production de dopamine à travers les neurones du centre de récompense. D'autres, comme l'alcool, le font de manière indirecte.

Et nous en sommes là. Avec un cerveau conçu par l'évolution pour le plaisir – car

pourquoi mangerions-nous, boirions-nous ou aurions-nous des relations sexuelles si ce n'était par plaisir ? Mais un cerveau qui nous rend également dépendant de notre centre de récompense. Un cerveau qui "tilte" complètement suite à une récompense un peu plus soutenue que d'ordinaire. Un cerveau qui nous incite à toujours en vouloir davantage... et des attentes pouvant à peine être réprimées.

Console de mixage

Le scénario de l'hyperstimulation du centre de récompense pour expliquer les effets des drogues est largement répandu. Il nous semble acceptable en raison de sa rectitude et de sa simplicité. Le fait que la dépendance tourne exclusivement autour de la dopamine est même devenu un dog-



Jusqu'à ce que mort s'ensuive

Les animaux de laboratoire nous ont appris beaucoup de choses sur le fonctionnement des drogues. Non seulement la manière avec laquelle elles influencent notre cerveau et notre organisme avant et après le "kick", mais aussi comment elles entraînent la dépendance. En fait, c'est relativement simple : vous placez un rat (ou un autre animal de laboratoire) dans une cage avec deux boutons. Si l'animal presse le premier bouton, il reçoit de la nourriture. Le deuxième bouton lui vaut une dose d'alcool ou de drogue. Au fil du temps, le rat finit par ne presser que le deuxième bouton. Même s'il doit presser jusqu'à deux cents fois pour obtenir une seule dose. La nourriture n'est plus aussi importante. Seul compte encore l'effet de la drogue. Certains animaux appuient sur les boutons jusqu'à épuisement.



Des rats de laboratoire s'entêtent pour obtenir leur dose de drogue jusqu'à épuisement.

me. Mais cette opinion ne fait pas l'unanimité, loin s'en faut. C'est une vision pas trop étriquée, qui nous vient principalement des USA, précise Jan van Ree, professeur de recherches sur le cerveau à Utrecht. Il existe de nombreux phénomènes que nous ne pouvons pas expliquer en rapport avec la théorie de la dopamine. Exemple : la dépendance que ressentent ces personnes. Si nous neutralisons le système dopamine avec des médicaments,

la dépendance demeure. Dès lors, le problème réside ailleurs, du moins en partie. De même, les idées obsessionnelles (obsessions) et les comportements compulsifs (compulsion), des symptômes fréquents chez de nombreuses personnes dépendantes, ne se manifestent assurément pas dans les ganglions nerveux du centre de récompense. Conclusion : si le système de récompense joue un rôle important au début de la consommation de substances, d'autres systèmes cérébraux sont responsables de la poursuite du comportement d'accoutumance.

Dépendance

Certains scientifiques vont même jusqu'à proposer d'abandonner le terme d'assuétude pour parler plutôt de dépendance. Qui consomme des drogues peut en devenir dépendant. En d'autres termes, vous perdez le contrôle de vous-même. L'envie irrésistible de consommer, la dépendance, va en grandissant. Cela peut aller au point que la recherche ou la consommation de drogues semble être la seule chose sensée dans l'existence. Quelle que soit la base neurobiologique de l'assuétude, il ne

s'agit pas purement et simplement d'un problème psychique. Après une consommation répétée, le cerveau demande sa dose de drogue. Autrement dit, une dépendance physique supplémentaire apparaît. Dans le cas de l'alcool, de la nicotine, de nombreux médicaments (principalement les somnifères et les calmants) et de l'héroïne par exemple, le corps s'habitue à une consommation régulière, au point que ce n'est qu'en cas de sevrage soudain ou de baisse sensible de la consommation que cela peut entraîner des phénomènes d'abstinence.

Certaines drogues entraînent en outre une accoutumance. Après une consommation répétée, l'effet d'une dose s'estompe. Il se peut que les cellules cérébrales réagissent de manière moins intense aux grandes quantités de neurotransmetteurs libérés ou encore parce l'organisme décompose plus rapidement la drogue. Pour obtenir le même effet d'étourdissement, force sera alors de consommer des quantités de plus en plus élevées. Si une personne arrête de consommer pendant un temps, l'accoutumance disparaît. Une quantité moins élevée de drogue suffit alors à obtenir le même résultat. Toutefois, si vous reprenez une dose plus importante après votre désaccoutumance, vous risquez une véritable overdose.

Le côté physique de la dépendance est nettement plus facile à traiter que le côté psychique. Quinze jours suffisent à purifier l'organisme de toute trace de drogue ou presque. Toutefois, la dépendance psychique persiste pendant bien plus longtemps. Un alcoolique repenté sait pertinemment qu'une seule goutte d'alcool, c'est déjà de trop et que la dépendance peut revenir avec d'autant plus d'intensité. Parfois, le souvenir de la drogue est déjà suffisant. Cela vaut aussi pour le rat dans sa cage. Même si l'animal de laboratoire est "clean" depuis des mois, une fois remis dans son ancienne cage, il se remettra immédiatement à presser les boutons. Bref, une personne dépendante l'est pour le reste de son existence.

PICK-UP LINE CHEZ DES DROGUES DU "CHAT"

C'EST FOU CE QUE TU AS UNE JOLIE POLICE DE CARACTÈRES...

"BLUSH THANX !"



Dures ou douces

Bien souvent, une distinction est opérée entre drogues douces et drogues dures. Par drogues douces, on entend des produits moins nocifs, n'entraînant que peu voire pas de phénomènes d'accoutumance, de tolérance et de dépendance. En pratique, il s'agit alors du cannabis, donc de la marijuana et du hash. Les drogues dures sont des produits susceptibles de causer davantage de dommages, une dépendance et des phénomènes d'accoutumance, celles-ci sont donc plus dangereuses.

De nombreux prestataires de soins n'opèrent plus de distinction entre drogues douces et dures. Ils préfèrent parler de consommation douce et dure. Il ne s'agit donc plus du produit en soi, mais de la manière dont il est consommé. Une personne qui consomme par exemple de l'alcool avec modération, dans un contexte paisible, consomme cette drogue de manière douce. Une consommation dure signifie souvent (ou trop souvent) une consommation purement axée sur la sensation d'étourdissement (pour ainsi ressentir les effets le plus vite possible). Il peut en outre s'agir de l'expérimentation d'une drogue inconnue, mais aussi d'une consommation problématique dans le chef d'une personne qui est devenue dépendante d'une drogue. Une consommation dure peut générer elle-même des problèmes (une personne peut par exemple tomber malade à force de consommer ou occasionner un accident sous influence) et aboutira bien plus vite à de véritables problèmes de drogues et de dépendance.

"Un pour-cent des utilisateurs d'Internet sont des surfeurs compulsifs et éprouvent des problèmes sérieux : licenciements, divorces, troubles des relations sociales. Ce phénomène touche tant les hommes que les femmes", affirme Gert Jan Meerkerk de l'Institut pour la Recherche sur les Moeurs et l'Assuétude aux Pays-Bas.

(De Standaard du 17 novembre 2004)



Chaque produit peut dès lors être consommé de manière douce ou dure. Certaines personnes connaissent ainsi des problèmes graves avec des drogues douces, tandis qu'il y a autant de personnes qui consomment des drogues dures et ne rencontrent que relativement peu de problèmes.

Rien de ce qui est étranger à l'homme...

Nous associons principalement l'assuétude, la dépendance et l'accoutumance aux produits stimulants. Et en premier lieu, aux produits que l'on ne peut acheter en toute légalité au magasin du coin. À tort, car l'alcool et le tabac répondent en tout point à la définition de ce que nous avons mentionné au début de ce numéro à propos des drogues. L'alcool, comme la nicotine, a une influence sur notre cerveau, nos sensations, notre perception et notre conscience. Tous deux modifient le comportement, entraînent une dépendance et modifient la structure cérébrale sur le plan moléculaire ou cellulaire. C'est la raison pour laquelle nous ferons la place belle à l'alcool dans ce numéro. Pour une fois, nous laisserons le tabac de côté car le prochain numéro lui sera intégralement consacré.

La dépendance ne se limite toutefois pas seulement aux produits stimulants. Ce qui, chez l'un, est une occupation quotidienne innocente, entraîne chez l'autre une véritable dépendance. Ainsi, 8 % des adultes seraient-ils dépendants des achats, 10 % des enfants belges souffrent de dépendance au sucre, 8 % des jeunes sont atteints d'une forme de dépendance à la nourriture, 3 à 5 % sont des joueurs invétérés... Le nombre de personnes atteintes d'une forme de dépendance ou d'une autre est inimaginable. Certaines personnes le sont même à leur travail : 13 % des cadres travaillent plus de 50 heures par semaine et se qualifient eux-mêmes de "drogués du travail". Aucun cas de dépendance à l'école n'a toutefois été signalé à ce jour.



70 % DES ÉCOLIERS
CONSUMENT DE L'ALCOOL



Bien souvent, de telles formes de dépendance et d'assuétude se remarquent moins que la dépendance aux produits, mais elles n'en sont pas moins poignantes pour autant. Donnons à présent la parole à plusieurs spécialistes confrontés à ces formes de dépendance moins évidentes.

“Un tiers des personnes souffrant d'obésité semble être atteint du 'binge eating disorder' ou trouble de l'alimentation excessive,” affirme Johan Vanderlinden, docteur en psychologie auprès du Centre Universitaire Saint-Joseph de Kortenberg. “Ces personnes ont un appétit incontrôlable. Elles perdent le contrôle de leur comportement alimentaire au moins trois à quatre fois par semaine. Elles ingèrent de la nourriture jusqu'à se sentir mal”.

(Weliswaar de juin-juillet 2004)

“En dix ans de “carrière”, des joueurs de bingo peuvent facilement miser entre 100.000 et 150.000 euros”, explique le psychiatre Pieter Roosen, lié au Centre Anverso pour la Santé Mentale VAGGA - Matt Talbot. “Les personnes dépendantes au jeu ne portent plus aucune attention à ce qui se passe en dehors du jeu. Un phénomène typique présent chez les personnes dépendantes au jeu est le ‘chasing’: l'irrépressible envie de se refaire coûte que coûte des pertes de la veille. Au fil du temps, les pertes s'accumulent au point que ces idées irrationnelles doivent suivre leur cours. À ce moment, seul reste le ‘kick’ du jeu”.

(Weliswaar d'avril-mai 2004)



ABC

L'ABC des drogues – les produits

L'alcool

L'alcool étourdit en premier lieu les zones du cerveau contrôlant le comportement et les émotions. C'est ainsi qu'une petite quantité d'alcool peut stimuler ou désinhiber. Vous devenez plus hardi et plus actif, mais aussi plus insouciant et détendu. Si vous en consommez davantage, vos capacités de réaction diminuent. Vous entendez et voyez avec moins d'acuité, mais votre assurance augmente de façon trompeuse. De ce fait, vous allez prendre plus de risques, dans la circulation par exemple. Vous devenez bruyant et éprouvez des difficultés à aligner vos idées. Un petit verre de plus et voilà que vous perdez le contrôle de vos mouvements. Votre capacité de coordination diminue. La marche se fait chancelante, l'élocution devient hésitante et les centres de la mémoire dans votre cerveau sont défaillants. C'est la raison pour laquelle vous ne vous souvenez plus du tout de ce que vous avez dit ou fait. Si vous continuez à consommer de l'alcool, les structures situées plus en profondeur dans votre cerveau sont étourdies. C'est là que se situe le centre de commande des mouvements musculaires automatiques (commandant le cœur et la respiration par exemple). L'étourdissement de ce centre peut entraîner le coma et éventuellement un arrêt des fonctions cardiaques et respiratoires, voire la mort.



Bob conduit



L'alcool vous donne de l'assurance au moment où il vaut mieux en manquer. Votre réactivité diminue. Vous évaluez moins bien les distances. Votre champ de vision rétrécit en un tunnel... après deux petites bières seulement, le risque d'accident est multiplié par deux... même si vous roulez à vélo.



La campagne 'A cool world' de la VAD/DrugLijn (www.acoolworld.be) (Conception : www.chocoweb.be)

Gueule de bois

Si vous avez consommé de l'alcool, il se peut que vous ayez la "gueule de bois" le lendemain : vous vous sentez fatigué, nauséux et avez soif. Vous êtes fatigué car vous avez fait la fête plus longtemps que vous en étiez capable, sous l'influence de l'alcool. Les nausées et céphalées sont occasionnées par les produits chimiques présents dans les boissons alcoolisées (le vin contient par exemple six cents produits chimiques) et par les effets négatifs des produits de dissolution de l'alcool même. En outre, l'alcool entraîne une perte de liquides plus élevée via les urines que les quantités ingérées par la boisson. C'est ainsi que vous êtes déshydraté et avez soif.

Vouloir... mais ne pas pouvoir

Selon certains, le sexe et l'alcool constituent une combinaison parfaite. Oubliez cette fable. Certes, lorsque vous consommez de l'alcool, votre envie de sexe augmente, mais vos performances au lit décroissent au pro rata de la quantité d'alcool consommée...



La campagne 'Boisson gratuite' de la VAD/DrugLijn (www.gratisdrank.be) (Conception : 'Funcke & co')

Tournée générale !

Boire, cela se fait généralement en groupe... et dans ces conditions, il arrive que vous buviez plus que de raison. Même lorsque vous sentez que vous en avez assez. Au fil du temps, vous repoussez toujours plus loin les limites de votre organisme. Vous lui apprenez à boire davantage et les quantités que vous jugez normales augmentent... et l'influence destructrice de l'alcool sur votre organisme va croissant.



Là où le brasseur passe...

... le boulanger ne passe pas. L'alcool est bourré d'énergie, une boisson calorifique. L'organisme a tendance à d'abord brûler l'alcool et il ne parvient plus à brûler les graisses. Qui consomme une quantité trop importante d'alcool au quotidien mène bien souvent un mode de vie malsain : alimentation grasse ou sucrée (chips, frites, biscuits...) et peu de gymnastique. Les conséquences sont notables : surcharge pondérale voire obésité.

Par ailleurs, la plupart des boissons alcoolisées, par rapport à l'alimentation ordinaire, sont très pauvres en substances nutritives comme les protéines et les vitamines. Une consommation abusive d'alcool entraîne dès lors des carences et, à terme, un amaigrissement, une sous-alimentation et un affaiblissement général.

En Belgique, quiconque sert de l'alcool à des jeunes de moins de 16 ans, ou moins de 18 ans en cas de boissons fortes, s'expose à des sanctions. En outre, la combinaison alcool et conduite fait l'objet d'une réglementation. Il est interdit de prendre le volant – mais aussi le vélo ou la moto – lorsque vous avez plus de 0,5 pour mille d'alcool dans le sang. Dans certains pays d'Europe, il est même totalement interdit de conduire si vous avez consommé une boisson alcoolisée.



LES NON-VERBAUX SONT LES PLUS FRAGILES



Cannabis

La marijuana et le hash sont les produits les plus connus du chanvre indien (*Cannabis sativa*). La substance active dans la marijuana et le hash s'appelle le THC (tetrahydrocannabinol) et est uniquement présente dans la plante de cannabis femelle.

Les têtes séchées de la plante femelle s'appellent marijuana (ou weed). La couleur varie du gris-vert au gris-brun. Le hash (ou shit) est fabriqué à partir de la couche résineuse recouvrant les têtes des plantes femelles. Cette substance collante est pétrie jusqu'à obtention d'une substance brun clair, brun-vert à noir.



que les consommateurs pensent vivre une autre réalité.

La marijuana et le hash sont mélangés au tabac, généralement fumés, sous la forme d'une cigarette roulée avec un filtre en carton (joint/stick). Parfois, le cannabis est transformé en cake (spacecake) ou en thé. Les effets se font sentir plus lentement, mais ils persistent plus longtemps qu'avec un joint. De ce fait, vous ne savez pas exactement quand vous en avez assez et le risque que les choses tournent mal est nettement plus important.

Les consommateurs ont l'impression que le cannabis stimule leur imagination et leur fantaisie, et leur donne un regard positif sur le monde. Le THC augmente également la sensibilité sensorielle et modifie la perception du temps, de sorte

En raison de l'étourdissement causé par le cannabis, les consommateurs éprouvent bien souvent des problèmes de concentration ; leur raisonnement logique est altéré et leur capacité de mémorisation, amoindrie. Cannabis et travail, études ou circulation sont donc difficilement conciliables, même si certains consommateurs ont parfois l'impression que tout va mieux. Une dose trop élevée de THC peut entraîner des vertiges, nausées voire des évanouissements. Une dose trop élevée de THC peut également déclencher une foule de sensations négatives, comme une angoisse irraisonnée, de la panique, une dépression, de l'agitation, de la confusion et des hallucinations. Ces sensations négatives, qui vous font 'flipper', peuvent revenir des jours voire des semaines après coup.



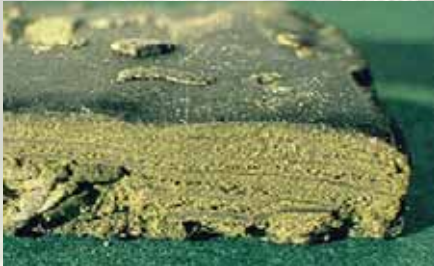
High, low, stoned et kicks

Les effets du cannabis peuvent varier en fonction de la quantité et de la qualité du cannabis et de la manière avec laquelle vous le consommez. Ils dépendent également de votre personnalité, de vos attentes et du contexte dans lequel vous le consommez.

La marijuana et le hash renforcent généralement une certaine sensation ou une humeur déterminée. Qui se sent bien ressentira probablement une sensation agréable de gaieté (une sensation 'high') et une légère ivresse. Qui est plus angoissé ou dans le creux de la vague (down) peut se sentir encore plus mal. Vous devenez plus sensible à la lumière et votre pouls et votre respiration s'accroissent. Vous pouvez également avoir les mains moites ou ressentir une sensation de lourdeur dans les bras et les jambes. C'est ce que l'on appelle 'être stoned'. Parfois, vous avez envie de rire pour des inepties ('laughkicks') et éprouvez une sensation de faim et une forte envie de sucreries ('envie de dévorer').

Un 'blow' dans le cerveau

Selon une étude, la consommation de cannabis chez les adultes n'occasionnerait pas de changement permanent de la structure cérébrale. Cela vaut-il également pour les adolescents ? La question reste ouverte. Les discussions à ce sujet sont encore très controversées, surtout en Angleterre et aux États-Unis.



Propre à l'organisme

Le fonctionnement précis du cannabis dans le cerveau n'a été mis en lumière qu'avec la découverte des récepteurs du cannabis à la fin des années 80. Ce sont des protéines qui se trouvent sur de nombreuses cellules nerveuses et sur lesquelles viennent se lier des substances proches du cannabis, produites par notre propre organisme. Ces substances sont, entre autres, l'anandamide et le 2-arachidonyl-glycérol. La principale fonction du système cannabinoïde dans l'organisme n'est pas encore connue avec certitude. Elle influence quoi qu'il en soit l'activité des différents neurotransmetteurs. De ce fait, le cannabis peut être tant stimulant qu'oppressif.

Le cannabis, bien plus que le THC

Certains signes portent à croire que ce n'est pas uniquement la quantité de THC mais aussi les rapports entre les différents cannabinoïdes qui déterminent l'effet d'un joint.

Attrapé !

Étant donné que les produits de dissolution du cannabis/THC demeurent parfois dans l'organisme des semaines durant, vos urines réagiront positivement à un test de dépistage des drogues, même si cela fait des semaines que vous n'avez plus rien fumé. Un test de dépistage positif ne donne dès lors pas toujours une image précise de la consommation de cannabis au moment où le test est effectué, ni de la quantité de cannabis récemment consommée. Le sang permet toutefois de démontrer que vous avez récemment consommé du cannabis.



La législation en matière de cannabis

En dépit de la loi de 2003 sur les drogues, le cannabis demeure un produit illégal. Pour les mineurs (- de 18 ans), la détention et/ou la consommation de cannabis fait systématiquement l'objet de poursuites. Un procès-verbal est établi et les parents en sont informés. Chez les adultes aussi, la détention et/ou la consommation de cannabis peut exposer le contrevenant à une amende. Il n'est donc pas question de légalisation, mais bien de décriminalisation : par définition, la détention et/ou la consommation de cannabis ne font plus l'objet de poursuites.

Source : www.druglijn.be

XTC

Ecstasy (XTC)

La substance active présente dans l'XTC n'est autre que la 3,4-méthylènedioxy-N-méthylamphétamine ou MDMA. La MDMA appartient au groupe des amphétamines et présente des effets tant stimulants que d'altération de la conscience. La MDMA est une substance synthétique élaborée dans des laboratoires clandestins. Elle apparaît sur le marché sous la forme de pilules de couleur ornées de différents logos ou illustrations. Il existe plus d'une centaine de variantes de l'XTC. Celles-ci sont fréquemment appelées drogues des designers. S'il est vrai que la composition de l'XTC s'est purifiée ces dernières années, la prudence reste de mise.

Généralement, les pilules d'XTC sont ingérées. Le nom de la pilule peut faire référence à la couleur, la forme ou l'illustration. Vous pouvez ainsi acheter par exemple un 'Pigeon', une 'Mitsubishi' ou une 'Playstation'. Qui avale de l'XTC ressent des effets stimulants et une altération de la conscience. À l'instar de toutes les drogues, son action ne dépend pas uniquement de la pilule même, mais aussi de votre état, votre humeur, vos attentes et l'environnement dans lequel vous consommez cette drogue.

L'XTC n'aboutit pas immédiatement à un climax. On note cinq phases. La première phase est la phase de picotement et a lieu au cours de la première heure suivant l'ingestion. Après cette demi-heure, la MDMA commence à faire effet. La drogue accélère vos pulsations cardiaques. Le pouls et la température corporelle augmentent, vos pupilles se dilatent. Certains consommateurs ont la gorge ou la bouche sèche. Durant cette phase, vous ressentez des picotements dans tout le corps et la coordination de vos mouvements se fait plus hésitante. Vous pouvez vous détendre et vous sentir confus. Vous percevez les choses de manière plus intense. Vous avez besoin de bouger, de discuter, de danser et vous recherchez le contact avec autrui, vous vous sentez plus rapidement attiré par les personnes qui vous entourent et avez une impression de solidarité.

Les effets sont les plus forts pendant la phase de rush (deuxième et troisième heures). Les consommateurs décrivent leur expérience entre autres comme des sensations ondoyantes de béatitude, des flux d'énergie ou des expériences sans pareil.

Le climax ne dure qu'une demi-heure, mais après, le consommateur continuera à se sentir bien. Après le climax, l'effet per-



dure un certain temps (phase de plateau, quatrième et cinquième heures). Ensuite, les effets commencent à s'estomper.

Durant la phase de 'come down' (littéralement phase de descente au cours de la cinquième et sixième heure), les effets négatifs sont de plus en plus présents. Vous vous sentez fatigué. Une fatigue qui va de pair avec de l'insomnie. Vous pouvez souffrir de crampes, d'une bouche et d'une gorge sèches, de tachycardie ou vous mettre à grelotter. Bien souvent, vous vous sentez également opprimé, vide ou dépressif. Après sept à huit heures, vous atteignez la phase finale de l'étourdissement. Vous pouvez vous sentir fatigué mais satisfait. Ou épuisé et maussade. Insomnie, muscles endoloris, maux de tête ou de ventre peuvent perdurer pendant des jours. Cela vaut aussi pour l'humeur maussade et dépressive.

Par rapport aux autres drogues illégales, l'XTC est un nouveau produit, de sorte que de nombreuses zones d'ombre planent encore sur les risques à long terme. Toutefois, l'on sait de plus en plus clairement que la consommation d'XTC peut occasionner des dommages aux neurones, qui ont recours à la sérotonine comme neurotransmetteur. Fait notable : les filles semblent être plus sensibles aux effets que les garçons. Les dommages cérébraux semblent être de longue durée et se traduisent entre autres par une diminution des facultés de mémorisation et d'attention. Une chose est sûre : au fil du temps, les consommateurs d'XTC peuvent sombrer dans la dépression. Avec, pour corollaire, des sentiments d'inutilité, de vacuité, d'angoisse et de panique. Leur consommation peut développer des idées paranoïdes et une insomnie. Il va de soi que le risque est plus grand chez les personnes instables, dépressives ou angoissées, présentant des penchants psychotiques.

Surchauffe et déshydratation

Qui ingère une pilule d'XTC en sortie peut danser pendant des heures sans ressentir la moindre fatigue. La consommation d'XTC augmente la température corporelle et entraîne une sudation. S'il fait chaud et que vous ne vous désaltérez pas en suffisance, votre organisme peut surchauffer et se déshydrater, avec un risque de coup de chaleur. Sans même vous en rendre compte, vous mettez votre vie en danger. Il est alors impératif de vous rafraîchir, de vous reposer et de consommer de l'eau, des rafraîchissements ou des boissons sportives. L'alcool combiné à l'XTC ou à d'autres combinaisons de drogues est à proscrire totalement, car leurs effets sont alors amplifiés.

Vous ne savez jamais ce que vous ingérez.

Si une pilule contient des substances étrangères, celles-ci peuvent avoir une multitude d'effets désagréables. Les analyses des pilules consommées font apparaître que certaines d'entre elles sont vendues comme étant du XTC alors que ce n'en sont pas. Il s'agit de substances totalement différentes, aux effets imprévisibles. Exemple: la Éparaméthoxyamphétamine (PMA). Elle a déjà entraîné la mort de plusieurs jeunes car la limite entre une dose active et une overdose est ténue. D'autres pilules sont totalement bidon. Une certaine forme, couleur, illustration ou non n'est donc jamais un gage de qualité ni de composition. Il est même possible que deux pilules à l'aspect parfaitement identique présentent une composition totalement différente.

Législation

L'XTC (plus précisément la MDMA) et plusieurs autres substances apparentées tombent sous le coup de l'Arrêté Royal relatif à la réglementation de certaines substances psychotropes. En Belgique, il est dès lors interdit d'être en possession d'XTC, d'en produire, d'en importer, d'en acheter ou d'en vendre. Permettre à quelqu'un d'en consommer est également punissable. La loi ne stipule pas expressément que la consommation est répréhensible, mais comme la consommation suppose la détention de drogue, la consommation est punie par la bande.

Trigger

Qui consomme de l'XTC ne ressent aucune dépendance. Qui cesse d'en consommer n'éprouve dès lors aucun phénomène d'accoutumance, même s'il peut être fortement éprouvé sur le plan physique. L'XTC entraîne néanmoins une dépendance psychique. Le désir de consommer un tel produit, les sorties y afférentes, l'envie de danser, de nouer des contacts peuvent même durer plusieurs mois. L'envie de consommer de l'XTC peut même être déclenchée soudainement par un endroit déterminé, un environnement, certaines conditions ou certaines personnes (l'effet de déclenchement, 'trigger').

GHB ≠ XTC

La GHB est parfois appelée Liquid Ecstasy, mais elle n'a absolument rien à voir avec l'XTC. Sur le plan chimique, la structure est totalement différente. En outre, ce n'est pas un excitant comme l'XTC. Au contraire, c'est plutôt un narcotique.

GHB

L'acide gamma hydro butyrique est un liquide incolore et inodore au goût légèrement salé, vendu en petites bouteilles ou flacons. Il est parfois vendu en poudre et en capsules. Le GHB est souvent utilisé comme drogue lors des soirées. Nombreux sont ceux qui pensent qu'il s'agit d'une drogue stimulante, mais elle a surtout un effet inhibiteur sur le système nerveux central.

A faible dose, vous ressentez un étourdissement tel que celui provoqué par l'alcool. Vous devenez enjoué, calme et détendu. Les angoisses et les inhibitions disparaissent, vous devenez loquace et surexcité. Le GHB doit en partie sa popularité au fait qu'il n'entraîne pas de phénomène de gueule de bois après consommation.



partywise.be

Campagne 'Partywise' de la VAD/DrugLijn (www.partywise.be).

Toujours sur le fil

La différence entre la quantité de GHB qui procure l'effet recherché et celle qui entraîne une overdose est minime. En cas de dose trop élevée, la gaieté, la décontraction et le calme se transforment en un profond sommeil de plusieurs heures voire en un coma. En effet, la GHB était utilisée autrefois comme anesthésiant.

L'overdose peut entraîner des problèmes respiratoires graves. Lorsque la GHB est combinée à de l'alcool ou à d'autres narcotiques surtout, le risque d'overdose est élevé.

La drogue du viol

La GHB est fréquemment appelée 'date rape drug' car elle se mélange facilement dans une boisson à l'insu de la victime. Celle-ci tombe alors dans un profond sommeil et au réveil, elle n'a plus le moindre souvenir de ce qui s'est passé.

Speed

Le Speed est le nom courant des amines de réveil, des substances chimiques dont les principales ne sont autres que les amphétamines et les méta-amphétamines. Le speed est vendu sous la forme de pilules, mais il est plus fréquent encore sous la forme de poudre. Il est alors sniffé. Il peut également être injecté. L'ingestion du speed se fait parfois sous la forme d'une 'bombe', consistant à ingérer la poudre dans une feuille à cigarette, qui s'humidifie et 'explose' dans l'estomac.

Le speed confère une importante sensation d'énergie: votre fréquence cardiaque s'accélère, votre tension artérielle grimpe en flèche, vos sens sont en éveil. Avec le speed, vous n'éprouvez aucune sensation de fatigue ni de faim (voilà pourquoi de nombreuses filles l'utilisent comme produit

L'énergie fausse

La sensation d'énergie que vous ressentez après avoir pris du speed est toutefois trompeuse, car celle-ci ne provient pas de la poudre ni de la pilule, mais bien de votre propre organisme. Voilà pourquoi il réagit violemment lorsque le speed ne fait plus effet. Vous vous sentez alors hyper fatigué, affamé et abattu.

d'amaigrissement). Vous ressentez également un coup de fouet sur le plan psychique: vous avez l'impression de pouvoir déplacer des montagnes et de tout pouvoir faire à la fois. Vous avez davantage confiance en vous (et êtes moins critique envers vous-même), vous êtes euphorique et avez tendance à beaucoup parler et fumer.

Ecodrogues et smartdrugs

Ces termes regroupent les produits les plus divers et variés. Les écodrogues sont en principe des herbes et des plantes parmi lesquelles le guarana, l'éphédra, la valériane, les cactus, la noix de muscade, la stramoine, ... et des mélanges de plantes. Ces drogues génèrent des effets euphorisants dans le cerveau.

Il existe par ailleurs des smartdrugs. Ce sont des médicaments qui avaient à l'origine été développés pour traiter les affections cérébrales telles que la maladie d'Alzheimer et de Parkinson ou des syndromes comme celui de Korsakov et l'ADHD (troubles déficitaires de l'attention/hyperactivité).... De nos jours, ces médicaments sont toutefois utilisés par des personnes saines.

Avec les smartdrugs, l'on s'efforce de reproduire les effets des drogues illégales par le mélange d'herbes, d'ecodrogues et de suppléments alimentaires.

Herbal XTC, spiet, ritual spirit

Les smartdrugs sont vendues sous la forme de pilules et de boissons. Cette catégorie inclut entre autres les succédanés de l'XTC (herbal Ecstasy, Explore), des excitants (Spiet, Cloud9) et des aphrodisiaques (Erotic, Ritual Spirit, 69 Male, 69 Female). Outre des substances excitantes comme le guarana, la caféine et le ginseng, ces produits contiennent bien souvent de l'éphédra (ma huang). La composante principale de l'éphédra n'est autre que l'éphédrine: un stimulant figurant sur la liste des produits de dopage interdits.



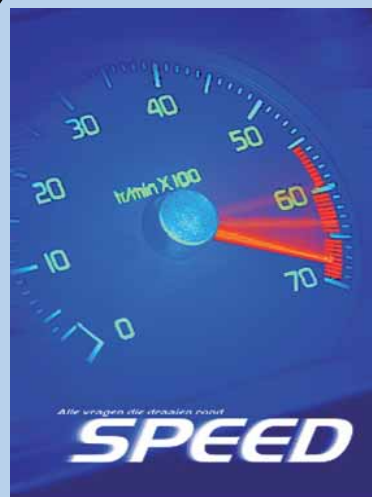
Label vert trompeur ?

Certains consommateurs se sentent attirés par le terme 'éco', mais celui-ci est trompeur. Nombreux sont ceux qui pensent que le préfixe 'éco' est synonyme de 'naturel, et donc sain'. Ce n'est pas automatiquement le cas, car la nature aussi recèle une foule de substances particulièrement toxiques, néfastes et dangereuses. Chaque produit doit être évalué au cas par cas.

En Belgique, le commerce des écodrogues est régi par 'l'arrêté sur les plantes' de 1997. Cet arrêté comprend une liste de 360 plantes. Les produits fabriqués à partir de ces plantes doivent recevoir l'aval d'une commission avant leur commercialisation. Une telle approbation dépend principalement de la question suivante, à savoir si le produit ne contient pas une concentration trop importante en substances végétales dangereuses. Concrètement, cela signifie qu'aucun permis n'est plus délivré pour les écodrogues commercialisées avant 1997. Un certain nombre de substances, telles que la mescaline (extraite des cactus), la psylocibine et la psylocine (extraites des champignons), relèvent de la législation sur les drogues et sont donc explicitement interdites. D'autres produits naturels présentant de faibles concentrations en substances aux effets hallucinogènes sont en vente libre dans le commerce mais n'en sont pas moins dangereux! Citons par exemple des épices telles que la noix de muscade, ou des arbustes et plantes de jardin comme la jusquiame noire, la belladone, la stramoine et le liseron bleu. Les smartdrugs relèvent de la législation sur les médicaments.

Toutes des bêtes

Sur le plan psychique, les consommateurs réguliers de speed commencent à se comporter de façon bizarre. Ils vont par exemple répéter systématiquement les mêmes gestes, éprouvent une irrésistible envie de démonter et remonter les appareils et machines, mâchent ou grincent des dents. Ils peuvent sombrer dans la dépression, mais aussi se montrer à la fois versatiles, susceptibles ou agressifs. Certains consommateurs développent une psychose aux amphétamines et deviennent angoissés, ont des lubies et des hallucinations. Ainsi, peuvent-ils voir de petits objets ou des insectes ramper sur ou sous la peau. Ils sont parfois très méfiants, font preuve d'agressivité et souffrent d'insomnie.



infor-drogues

02 227 52 52

Cocaïne

Au même titre que l'héroïne, la cocaïne est l'exemple type de la drogue. La cocaïne est une substance excitante produite à partir des feuilles de la coca (*Erythroxylon coca*). Cette plante est principalement cultivée sur les pentes des Andes. Après traitement chimique, on obtient une fine poudre blanche à jaunâtre au goût amer. Le crack est un produit dérivé de la cocaïne. La cocaïne a un effet stimulant sur le cerveau. Sniffer de la cocaïne confère au cocaïnomane une énergie débordante, un sentiment d'euphorie, d'excitation (sexuelle aussi) et une grande clarté.

Près de l'épuisement

Au sens strict, la cocaïne n'entraîne pas de dépendance physique. Une fois que la coke a fait effet, la récupération est toutefois lourde pour l'organisme. Le manque de sommeil et de nourriture doit être rattrapé. L'organisme s'habitue à la cocaïne et les quantités requises sont de plus en plus élevées pour arriver au même effet. Sniffer de la cocaïne peut en outre entraîner des troubles cardiaques aigus voire mortels. La cocaïne entraîne une forte dépendance psychique. Qui en consomme pendant longtemps ou en quantités importantes est exténué et peut se sentir particulièrement déprimé. Quelque temps après la consommation, le sentiment d'euphorie se transforme en abattement et pour venir à bout de ces sentiments négatifs, le consommateur a facilement recours à une nouvelle dose. Si une personne consomme de la cocaïne à une fréquence plus élevée ou en plus grandes quantités, c'est bien souvent pour avoir davantage d'assurance. Plus fort encore: vous avez bien vite l'impression de ne plus pouvoir faire face aux situations incertaines sans cocaïne. Le plus fâcheux dans l'histoire, c'est que ces sentiments de manque d'assurance augmentent au prorata de la consommation. Vous arrivez ainsi dans un cercle vicieux.

Drogue en progression

Généralement, la cocaïne n'est pas considérée comme une drogue de jeunes, mais selon Tom Evenepoel, coordinateur de la DrugLijn, les choses changent. Le nombre de questions sur la cocaïne est passé de 14% en 2003 à 16% en 2004. Tom Evenepoel: "En fait, la cocaïne est la seule drogue pour laquelle le nombre de questions augmente continuellement depuis notre création en 1994. Jusqu'il y a quelques années encore, il s'agissait d'une augmentation très progressive, mais ces dernières années, celle-ci est de plus en plus marquée. De la sorte, le nombre de questions au sujet de la cocaïne est entre-temps plus élevé que celles portant sur l'XTC (9%). L'an dernier, nous avons attiré l'attention sur cette augmentation et cette année, nous ne pouvons que constater que celle-ci se poursuit sans discontinuer. À titre d'exemple: en 2001, le nombre de questions relatives à la cocaïne était encore de 500, l'an dernier, il y en avait près de la moitié en plus, avec 732 questions." L'augmentation du nombre de questions relatives à la cocaïne est dans la même lignée que celles constatées par les lignes d'info-drogues en France et aux Pays-Bas.

Héroïne

L'héroïne pharmaceutiquement pure est une poudre blanche, tout comme l'héroïne du Sud-Est asiatique et de l'Amérique du Sud. En réalité, c'est la forme HCl (chlorhydrate) de l'héroïne qui est parfaitement soluble dans l'eau. L'héroïne brune est la forme basale et il convient d'y ajouter un acide faible (du jus de citron ou de la vitamine C par exemple) pour la transformer en un sel et la rendre hydrosoluble. L'héroïne est raffinée à partir de l'opium. L'opium est une pâte épaisse blanche obtenue en opérant des scarifications dans la capsule du plant de pavot à opium (*Papaver somniferum*).

Jouissance du diable

L'héroïne a un fort effet narcotique. Après l'injection (le 'shot') ou l'inhalation des vapeurs ('chinois'), le consommateur ressent un 'flash' de quelques secondes décrit comme une sensation de plaisir à travers tout le corps. C'est après ce court flash qu'a lieu l'effet d'étourdissement pouvant durer de 4 à 6 heures. Il s'ensuit un état de bien-être physique, de chaleur et de sécurité. Suite à la narcose, les sensations désagréables telles que la douleur, le chagrin, la faim, l'angoisse ou le froid disparaissent ou s'estompent. Mais cette disparition des sensations négatives entraîne également celle des sensations positives comme l'amour, la joie et les sentiments sexuels. Le consommateur est étourdi et tourné sur lui-même, indifférent, passif et silencieux.

Cold Turkey

La dépendance psychique est très rapide car l'expérimentation de l'étourdissement causé par l'héroïne est envahissante. Par rapport aux autres drogues, la dépendance physique arrive également très vite, mais une accoutumance après une seule consommation relève de la fable. La dépendance physique est facilitée par l'augmentation de la tolérance: l'organisme s'habitue rapidement à une certaine dose et le consommateur a bien vite besoin d'une quantité supérieure pour ressentir le même effet. Qui cesse de consommer ou n'obtient pas sa dose à temps peut éprouver des phénomènes d'accoutumance lourds, connus dans le milieu de la drogue sous le nom de 'cold turkey'. Des crises d'angoisse sévères, de l'irritation, de la transpiration et des frissons, la chair de poule, des envies de vomir, des crampes abdominales, de la diarrhée, des yeux larmoyants, le nez qui coule, des douleurs dans les bras et les jambes sont le résultat de la consommation d'héroïne. Pour faciliter la désaccoutumance physique et psychique à l'héroïne, l'on a bien souvent recours à un substitut, la méthadone.



Culte chez les jeunes

Chez les jeunes, l'alcool trône encore en tête des substances consommées. Il devance les autres substances de la tête et des épaules. C'est ce qu'il ressort d'un sondage réalisé par l'Association pour les problèmes d'alcool et de drogue (VAD) en 2003-2004 auprès d'élèves. À l'âge de 15-16 ans, tous les jeunes ou presque y ont été confrontés. Pourtant, la loi interdit de servir de l'alcool aux moins de 16 ans. La bière, le vin et les alco pops arrivent en tête, bien que tout porte à croire que l'engouement suscité par les pops s'essouffle quelque peu.

Le tabac aussi enregistre un score élevé: près de la moitié des élèves de l'enseignement secondaire a déjà fumé, et nombreux sont ceux qui commencent plus tôt: 29,1% des 12-14 ans et 60,4% des 15-16 ans ont déjà allumé une cigarette. Toutefois, par rapport aux années scolaires antérieures, la consommation de tabac est en baisse.

La consommation de drogues illégales dans l'enseignement secondaire se limite principalement au cannabis. Un quart des élèves y ont déjà été confrontés, près de la moitié d'entre eux ont déjà cessé d'en consommer, de sorte que le pourcentage de consommateurs "actifs" se situe autour des 15%. Il y a deux fois plus de consommateurs occasionnels que de consommateurs réguliers. En dépit de son statut illégal, le cannabis fait partie du monde des jeunes: 78,9% des 17-18 ans fréquentent de temps à autre des endroits où le cannabis est consommé.



Cela ne signifie pas pour autant qu'ils en consomment eux-mêmes.

Le cannabis, le goûter c'est l'adopter?

Plus de 90% des personnes ayant déjà goûté au cannabis ont arrêté de le faire par la suite. Une partie d'entre eux 'en sortent' spontanément, sans vraiment en être conscients. Les consommateurs occasionnels cessent souvent parce que leur curiosité est satisfaite, qu'ils n'y trouvent que peu d'intérêt, qu'ils ressentent les effets secondaires ou sont soucieux de leur santé. Parmi les adultes consommant du cannabis sur une longue durée, 8% environ éprouveraient des problèmes de dépendance.

Une porte ouverte...

Mais le danger du cannabis ne réside-t-il pas précisément dans le fait qu'il peut mener tout droit vers la consommation d'autres drogues illégales? La 'théorie du stepping-stone' n'affirme-t-elle pas que le fumeur évolue systématiquement vers le junkie car l'organisme en demande toujours plus? En d'autres termes, que le cannabis met en marche un mécanisme biologique débouchant inéluctablement sur la consommation d'autres drogues illégales? En clair: que la consommation d'une drogue dite douce débouche sur les drogues dures.

Rares sont les preuves scientifiques permettant d'étayer de telles affirmations. En effet, les récepteurs pour le cannabis ne sont pas les mêmes que ceux de la cocaïne ou de l'héroïne. En outre, les 90% de consommateurs renonçant au joint démontrent le contraire. Certes, il est vrai que les consommateurs de drogues dures ont presque tous commencé par du cannabis, mais cela ne signifie pas pour autant que le cannabis soit la cause de la consommation de drogues dures.

Le lien entre la consommation de cannabis et l'usage de drogues dures est plutôt la conséquence d'un choix personnel induit par l'envie d'en consommer plus ou de consommer des produits plus durs. Le cercle amical peut également influencer le consommateur à essayer d'autres drogues. Qui consomme du cannabis entre en contact avec un milieu dans lequel peuvent également circuler d'autres drogues illégales. Plus l'accès aux autres drogues est aisé, plus le seuil à franchir est bas. Un consommateur de cannabis a déjà franchi une étape que les non-consommateurs doivent encore passer. L'ordre en matière de consommation de drogues est fréquemment lié à la disponibilité des différents produits aux différents âges, de sorte que la drogue la plus difficilement disponible est au bout de la chaîne.

... ou fermée

La plupart des consommateurs de cannabis ont commencé à fumer le tabac ordinaire, mais un petit groupe a commencé par le cannabis. Des études ont mis en lumière que ce groupe présente un risque sérieux: en fumant le cannabis avec le tabac, le consommateur développe une dépendance au tabac. Une enquête réalisée parmi les étudiants universitaires aux USA a mis en lumière que la consommation de marijuana pure, une habitude fréquente aux États-Unis, facilite la consommation de tabac. Conclusion: le risque de devenir accro à la nicotine en fumant un joint est plus élevé que celui de devenir junkie.

LA NOUVELLE LOI SUR LES DROGUES EN CLAIR



Conclusion:

Les drogues sont de toutes les époques, de toutes les sociétés et de toutes les cultures. Il est dès lors illusoire de penser que toutes les drogues peuvent être proscrites de notre société. Nous pouvons toutefois veiller à ce que les problèmes de drogue demeurent gérables. En premier lieu par la discussion, en diffusant suffisamment d'informations sur les drogues et en préparant un filet pour ceux qui en ont besoin. Nous caressons l'espoir que ce numéro de Mens fut à cet effet une contribution précieuse, au même titre que les autres numéros de Mens, pouvant former le fondement d'un enseignement transdisciplinaire axé sur les projets.

Pour en savoir davantage sur les drogues, la dépendance et l'assuétude:

Faut-il avoir peur du cannabis ?, Alain Lallemand, L'Hébe, 2005, ISBN 294006380X
Les nouvelles drogues de la génération "rave" : parents, que savez-vous, Alain Lallemand, Grasset, 2002, ISBN 2246632811

Un autre regard

Ce document propose un cadre de définitions pour savoir de quoi en parle, déconstruit une série de mythes liés aux drogues, replace ces consommations dans une perspective historique et enfin décrit la loi et une série de produits.

Pour tous à partir de 14 ans – 20 pages – Infor-drogues, 1997

Où s'adresser pour infos et conseils :

www.infor-drogues.be : pour infos et conseils – accessible par téléphone 24 heures sur 24 au 02/227.52.52 anonyme et objectif.



Illustration par un projet de prévention dans une école

Vous trouverez dans cette partie une description d'un projet de prévention réalisé dans le cadre d'un centre scolaire. Il est exemplatif de nos pratiques et de notre vision de la prévention par des personnes relais, car l'Equipe d'Infor-Drogues y a occupé la fonction de ressource structurante pour l'accompagnement des enseignants lors de certaines phases du projet.

Depuis plusieurs années, les élèves du Centre scolaire Pierre Paulus de Saint-Gilles (Bruxelles) - soutenus par leurs éducateurs, enseignants, médiatrice – réfléchissent et s'expriment sur la thématique "Dépendance – Autonomie" à travers des projets artistiques.

Dans un monde où la dépendance aux drogues nous est présentée comme le summum de l'aliénation, les élèves interrogent la recherche constante du dépassement des limites prônées par notre style de vie. L'autonomie, quant à elle, s'offre à eux comme un idéal à atteindre. Au fil des ans, l'objectif du projet a été de susciter la rencontre autour des questions: Qu'est-ce qui nous rend dépendant? Qu'est-ce qui favorise notre autonomie?

En matière de prévention des dépendances, cette démarche est originale. Tout au long de ces réalisations, c'est la parole et les préoccupations des élèves qui sont au cœur du processus. Cela suppose une reconnaissance rare de leurs savoirs et créativité. Dans un second temps, les événements invitant un large public de spectateurs (élèves, personnel de l'école, parents, médias, etc.) sont l'occasion d'un dialogue.

Infor-Drogues soutient cette manière de faire de la prévention. En se mettant à l'écoute des aspirations et des difficultés des jeunes, en suscitant leur réflexion autour des multiples formes de dépendances, en s'appuyant sur leurs intérêts, en les reconnaissant comme interlocuteurs, ils abordent et approfondissent ces éléments-clés qui font la dépendance et l'autonomie, pour forger leurs propres valeurs et repères. Ils font aussi l'expérience d'autres formes d'expression que celles des conduites à risque.

LA PRÉVENTION EN MATIÈRE DE DROGUE À L'ÉCOLE

... tandis que le dealer B tente d'échapper aux forces de l'ordre à 130 Km/h. Qui sera le plus vite arrêté?



LES ÉLÈVES N'ONT QUE PEU VOIRE PAS DU TOUT RECOURS AUX MAGASINS D'INFORMATION POUR JEUNES

SAVEZ-VOUS AUSSI OÙ L'ON PEUT SE PROCURER DE L'HERBE DE LA MANIÈRE LA PLUS SÛRE QUI SOIT?



Les projets sont clairement décrits sur :
http://www.infor-drogues.be/prev_projet_prev.php

Les drogues existent et elles se consomment.

Leur mode de consommation varie en fonction de l'individu et de son environnement. Quel que soit leur statut, licite ou illicite, chacun sait que leur consommation présente des risques incontestables en terme de santé. L'abus et la dépendance font de la consommation de drogues une menace pour le bien-être de nos concitoyens.

Apporter une réponse juste à ce fléau est un travail de collaboration entre toutes les personnes concernées, qu'elles appartiennent au monde politique ou au terrain. Il s'agit, comme l'actualité le rappelle régulièrement, d'une question sensible qui suscite toujours des controverses.

En tant que Ministre de la santé publique, il m'appartient de ne pas laisser les usagers de drogues abandonnés à leur sort. Mon rôle est d'offrir des soins adaptés aux besoins des personnes dépendantes. Il faut que cette offre de soins soit accessible, spécifique et performante.

Toute offre de soins, aussi performante soit-elle, ne sera réellement utile que si un discours ouvert et cohérent la soutient. Il s'agit de donner de l'information, de sensibiliser, d'éduquer, mais aussi de contrôler, de réduire les risques liés à la consommation, d'aider les usagers à rompre avec la dépendance.

Dans ce cadre, je me réjouis de la réalisation prochaine d'un numéro sur le tabagisme. Cet outil destiné aux jeunes trouve toute sa place dans le cadre des actions que je mène contre la consommation de tabac, substance qui constitue la première cause de mortalité dans notre pays.

Alors que le tabagisme a globalement tendance à diminuer, il est hélas en augmentation chez les jeunes, particulièrement chez les jeunes filles.

Les outils adéquats sont donc plus que jamais nécessaires !

Rudy Demotte



Dossier en préparation:

Tabac

"MENS" en rétrospective

- | | |
|--|--|
| 1 L'emballage est-il superflu? | 18 Les femmes et la science |
| 2 Le chat et le chien dans l'environnement | 19 Viande labellisée, viande sûre!? |
| 3 Soyez bons pour les animaux | 20 Le recyclage des plastiques |
| 4 (épuisé) | 21 La sécurité alimentaire, une histoire complexe. |
| 5 Faut-il encore du fumier? | 22 Le climat dans l'embarras |
| 6 Sources d'énergie | 23 Au-delà des limites de la VUE |
| 7 La collecte des déchets: un art | 24 Biodiversité, l'homme fauteur de troubles |
| 8 L'être humain et la toxicomanie | 25 La biomasse : L'or vert du 21ème siècle |
| 9 Apprenons à recycler | 26 La nourriture des dieux: le chocolat |
| 10 La Chimie: source de la vie (épuisé) | 27 Jouer avec les atomes. La nanotechnologie |
| 12 Mieux vaut prévenir que guérir | 28 L'or bleu: un trésor exceptionnelle! |
| 13 Biocides, une malédiction ou une bénédiction? | 29 Animal heureux, homme heureux |
| 14 Manger et bouger pour rester en pleine forme | 30 Des souris et des rats, petits soucis et grands tracas |
| 15 Pseudo-hormones: la fertilité en danger | |
| 16 Développement durable: de la parole aux actes | |
| 17 La montée en puissance de l'allergie | www.2mens.com/index_fr.html |



BRUSSELS Eureka!

54^{EME} Salon Mondial de l'Innovation, de la Recherche & des Nouvelles Technologies

16 >> 20-11-2005

**BRUSSELS EXPO**

de 10h00 à 18h00

Info: +32 2 741 61 69
www.brussels-eureka.be

CPE Exhibition, Brusselsesteenweg 539, 3090 Overijse, Belgique
Tel: +32 (0)2 741 61 69 • Fax: +32 (0)2 732 05 09 • e-mail: othon@cpexpo.com