

Substances psychoactives

2.1



Ce sont des substances naturelles ou synthétiques qui peuvent agir sur ton cerveau en modifiant son fonctionnement. Elles peuvent entraîner des changements dans tes perceptions, ton humeur, ta conscience, ton comportement. Tu peux distinguer des substances légales, comme le tabac, l'alcool, ainsi que des substances illégales, telles que les drogues. Chaque produit va agir différemment selon la personne qui le consomme. Nous allons voir ensemble de manière générale les divers effets générés par sa consommation, ainsi que quelques idées reçues assez répandues.

ATTENTION : la teneur en produit psychoactif est très différente d'un produit voire d'un lot à l'autre. L'intensité des effets est donc très variable et ne peut pas être prévue. Ces effets indésirables varient selon :

- la nature du produit,
- la quantité consommée,
- le mode de consommation,
- les éventuels mélanges.

et dépendent aussi :

- de tes attentes,
- du contexte dans lequel tu pourrais consommer.

Il est à noter qu'en les consommant, tu t'exposes à une dépendance physique et psychologique.

ALCOOL

« Sans alcool on ne peut pas faire la fête ! »

FAUX ! L'alcool est très présent dans notre société et il est souvent consommé dans des contextes festifs (passer un bon moment entre amis, faire la fête...).

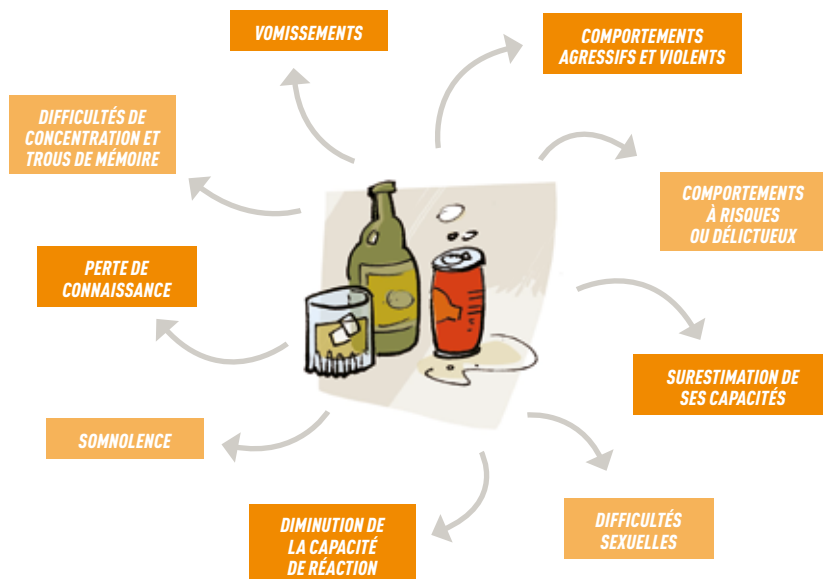
Or, il est possible de s'amuser sans boire d'alcool. Ce sont surtout nos propres habitudes culturelles qui associent « alcool » et « fête ».



?

- *Étais-tu au courant que l'alcool est une substance psychoactive qui a des conséquences négatives sur ta santé et peut entraîner une dépendance ?*
- *Savais-tu que certains plats, desserts, pralines, médicaments contiennent également de l'alcool ? Il est important de bien te renseigner avant de les consommer.*
- *Savais-tu que les boissons avec les mentions « sans alcool ou 0 % d'alcool », contiennent pour la plupart une infime quantité d'alcool ? ¹*

Les effets (à court terme)



(1) | www.legilux.public.lu/eli/etat/leg/rgd/1994/01/27/n4/jo

Les risques (à long terme)

Quels risques connais-tu?

- Cirrhose du foie
- Hépatite alcoolique
- Problèmes cardiaques
- Ulcères à l'estomac
- Carences en vitamines
- Risque pour le développement de cancers
- Syndrome de Korsakoff ¹

Alcool et grossesse ²

Consommer de l'alcool pendant la grossesse peut avoir des conséquences sur la santé du bébé, dont notamment :

- accouchement prématuré,
- retard de croissance,
- troubles de la mémoire, de l'attention etc.,
- malformation (bec de lièvre) et lésions cérébrales.



Savais-tu que ces complications peuvent déjà apparaître même en cas d'absorption en faible quantité de toute boisson alcoolisée? Pour cette raison, il t'est conseillé de renoncer à toute consommation d'alcool, pendant la grossesse et même pendant l'allaitement (bière sans alcool incluse).

(1) | Lésions cérébrales dues à une consommation excessive d'alcool de longue durée en combinaison avec des carences systématiques en vitamine B1 (source : <https://aide-alcool.be/alcool-troubles-de-la-memoire>)

(2) | www.sante.public.lu/fr/prevention/alcool/grossesse/index.html

Tu as envie de savoir où tu te situes dans ta consommation d'alcool ? Alors nous te proposons de remplir le questionnaire « FACE »¹ ci-dessous. Sache également, que tu peux venir te renseigner auprès du Programme Tox.

À quelle fréquence consommez-vous des boissons contenant de l'alcool ?

- Jamais 0
- Une fois par mois au moins 1
- Deux à quatre fois par mois 2
- Deux à quatre fois par semaine 3
- Deux à quatre fois par semaine ou plus 4

Combien de verres standards buvez-vous, les jours où vous buvez de l'alcool ?

- 1 ou 2 0
- 3 ou 4 1
- 5 ou 6 2
- 7 à 9 3
- 10 ou plus 4

Votre entourage vous a-t-il fait des remarques concernant votre consommation d'alcool ?

- Non 0
- Oui 4

Vous est-il arrivé de consommer de l'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

- Non 0
- Oui 4

Vous est-il arrivé de boire et de ne plus vous souvenir le matin de ce que vous avez pu dire ou faire ?

- Non 0
- Oui 4

Résultats :

Score supérieur ou égal à 5 : consommation à risque

Score supérieur ou égal à 9 : dépendance

[1] www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-12/outil_rpiib_v2.pdf

Alcool frelaté

L'alcool frelaté fait référence à l'alcool « fait maison », qui contrairement à celui fabriqué légalement et vendu dans le commerce, ne respecte pas la réglementation en vigueur et ne subit donc pas les contrôles rigoureux. Ainsi, l'alcool frelaté passe l'étape nécessaire du retrait d'un gaz (Méthanol), potentiellement produit lors de la fermentation et très nocif pour ta santé. En le consommant, tu t'exposes à de nombreux effets et/ou risques tels que :

- des malaises,
 - des maux de tête,
 - des nausées, vomissements,
 - des douleurs abdominales,
- pouvant conduire à :
- une diminution ou perte totale de la vision,
 - et dans le pire des cas la mort.

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

Si tu remarques qu'une personne a trop bu alors :

- *Essaie de décourager toute consommation d'alcool supplémentaire*
- *Sors avec elle à l'extérieur pour qu'elle puisse respirer de l'air frais*
- *Fais attention que la personne ne se blesse pas (chutes)*
- *Reste auprès la personne*
- *Ne la laisse pas retourner seule à la maison*
- *Fais attention aux signes annonciateurs d'un coma éthylique suite à une intoxication alcoolique importante :*

- *perte de connaissance totale ou partielle (la personne ne réagit ni au toucher, ni à la parole),*
- *chute de la température corporelle et une peau froide et moite au toucher,*
- *respiration irrégulière,*
- *chute de tension artérielle,*
- *diminution du tonus musculaire,*
- *risque d'étouffement à cause des vomissements.*



Le coma éthylique est une situation d'urgence qui peut entraîner la mort. Si tu peux repérer certains des signes ci-dessus alors, appelle le 112 et attends jusqu'à ce que les secours arrivent !

TABAC

« Le tabac n'est pas une drogue ! »

FAUX ! Réfléchis au temps maximal pendant lequel tu peux te passer d'une cigarette ? De manière générale, tu ressens le besoin de fumer après un certain moment plus ou moins court ou long, car la nicotine présente dans les feuilles du tabac te rend dépendant.

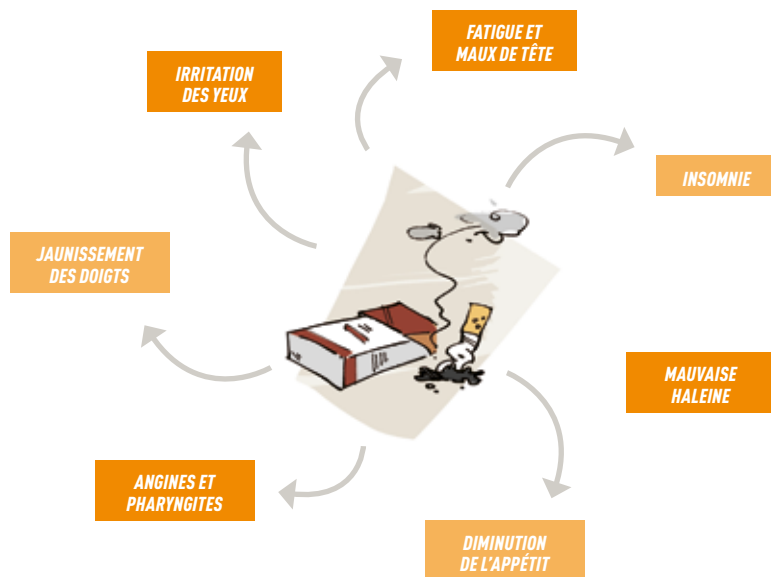


Savais-tu que la fumée de la cigarette est très dangereuse pour ta santé ? Elle ne contient pas moins de 250 substances chimiques nocives, dont plus de 50 sont cancérigènes². Ces produits (tels que le goudron, le plomb, l'ammoniac etc.) ajoutés au tabac ou bien produits par la combustion de la cigarette, la rendent toxique pour ton corps.

(1) Source : www.salvantdaniel.canalblog.com

(2) www.who.int/medicentre/factsheets/fs339/fr/

Les effets (à court terme)



N'oublie pas que le tabagisme passif est une exposition à la fumée de cigarette, pouvant provoquer¹ :

- **CHEZ LE NOURRISSON :**
le syndrome de la mort subite, un faible poids à la naissance
- **CHEZ L'ENFANT :**
des affections de l'appareil digestif (gastro-entérites), des crises d'asthme et d'allergie, des otites (inflammation de l'oreille) et rhinopharyngites (infection des voies respiratoires supérieures)
- **CHEZ L'ADULTE :**
des maladies respiratoires et, cardiovasculaires, crises d'asthme, cancer du poumon

Les risques (à long terme)

Quels risques connais-tu?

- Vieillesse prématuré, augmentation des rides
- Hypertension
- Augmentation du risque de divers cancers (poumons, bouche, langue, reins, estomac)
- Infarctus du myocarde
- Accident vasculaire cérébral (AVC)
- Bronchite chronique
- Caries et jaunissement des dents
- Perte d'audition et difficultés de vision



Tabac et grossesse ¹

Savais-tu que la consommation de tabac chez la femme enceinte a des répercussions sur la naissance du bébé et sur sa santé ?

Par la consommation de tabac, tu t'exposes à :

- une fausse couche spontanée
- un accouchement prématuré, etc.

Mais tu exposes également ton bébé au :

- risque d'avoir un poids insuffisant lors de la naissance,
- risque de souffrir d'asthme, d'infections respiratoires,

Pour ces raisons, il t'est conseillé d'arrêter de fumer. Avant de prendre un substitut nicotinique, il t'est vivement recommandé d'en parler avec ton médecin.



Si tu souhaites, réduire voire stopper ta consommation de cigarettes, sache que le Programme Tox propose des séances de réduction tabagique. N'hésite pas à prendre contact.

[1] | www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/schwangerschaft

**Tu as envie de savoir où tu te situes face à la cigarette ?
Alors nous te proposons de faire ce test¹ de Fagerström de
dépendance à la nicotine.**

Combien de temps s'écoule entre votre réveil et votre première cigarette ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Plus de 60 minutes | 0 |
| <input type="checkbox"/> Entre 31 et 60 minutes | 1 |
| <input type="checkbox"/> Entre 6 et 30 minutes | 2 |
| <input type="checkbox"/> Moins de 5 minutes | 3 |

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |

Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> La première de la journée | 1 |
| <input type="checkbox"/> N'importe quelle autre | 0 |

Combien de cigarettes fumez-vous en moyenne par jour ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 10 ou moins | 0 |
| <input type="checkbox"/> Entre 11 et 20 | 1 |
| <input type="checkbox"/> Entre 21 et 30 | 2 |
| <input type="checkbox"/> Plus de 31 | 3 |

**Fumez-vous davantage durant les premières heures suivant le réveil
qu'au cours du reste de la journée ?**

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |

Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Non | 0 |
| <input type="checkbox"/> Oui | 1 |

Résultats :

0-2 points : pas de dépendance à la nicotine

3-4 points : faible dépendance à la nicotine

5-6 points : dépendance moyenne à la nicotine

7-10 points : forte ou très forte dépendance à la nicotine

(1) www.sante.public.tufts/prevention/tobac/test-dependance/index.php

CANNABIS

« La consommation du cannabis n'est pas mauvaise pour ma santé ! »

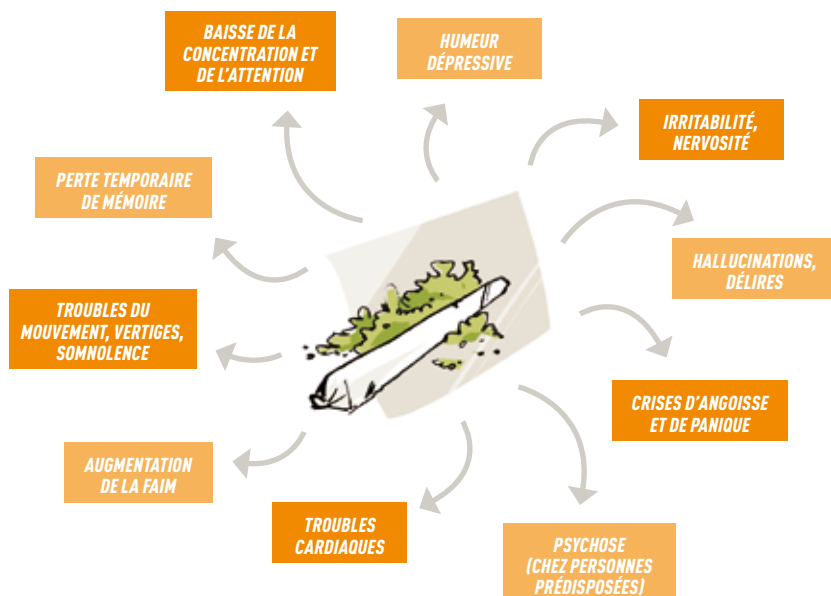
FAUX ! Le cannabis est une drogue naturelle produite à partir du chanvre indien qui agit sur ton cerveau et qui peut avoir des conséquences sur ta santé.



?

- Savais-tu qu'aujourd'hui, suite à une culture assez répandue de la plante, la teneur en THC (substance active du cannabis) a fortement augmenté ? ¹
- Savais-tu que tu peux également faire un « Bad trip » lorsque tu consommes du cannabis ? C'est ce qu'on appelle alors « flipper », « taper un white », etc. Comme toute autre substance psychoactive, le cannabis renforce l'état émotionnel et l'état d'esprit dans lequel tu te trouves au moment de la consommation. Ainsi, tu peux vivre une crise d'angoisse ou de panique, d'autant plus si tu es stressé ou mal à l'aise.

Les effets (à court terme)



[1] www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/337/Insight6_64336.pdf ET McLaren, J., Swift, W., Dillon, P. and Allsop, S. (2008). Cannabis potency and contamination: a review of the literature. *Addiction*, 103(7), pp. 1100-1109 – <https://www.stop-cannabis.ch/statistiques/augmentation-du-taux-de-thc>

[2] Moir, D., Rickert, W., Levasseur, G., Larose, Y., Maertens, R., White, P. and Desjardins, S. (2008). A Comparison of Mainstream and Sidestream Marijuana and Tobacco Cigarette Smoke Produced under Two Machine Smoking Conditions. *Chemical Research in Toxicology*, 21(2), pp.494-502 ET <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1125867>

Savais-tu que lorsque tu inhales la fumée d'un joint, celle-ci contient comme dans la cigarette, des substances cancérogènes, dont certaines d'ailleurs, se trouvent ici en plus grande quantité ? Ainsi, un joint de cannabis peut contenir plus de goudron qu'une cigarette. ²

Les risques (à long terme)

Quels risques connais-tu ?

- Irritations de la trachée
- Bronchites
- Cancers
- Anxiété, crises de panique
- Apparition de maladies mentales (un lien est établi entre la consommation régulière de cannabis et la schizophrénie chez les personnes prédisposées)
- Difficultés d'attention et de mémoire
- Baisse de la vigilance et de la concentration (tes réflexes sont ralentis et tu risques un accident, même à vélo ou scooter)
- Démotivation et désintérêt pour le travail, les études, etc. (tu n'as plus envie de rien)

Cannabis et grossesse ¹

Si tu consommes du cannabis durant la grossesse, alors ton enfant risque d'avoir des difficultés d'hyperactivité, d'impulsivité et de concentration.



QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

- *Il faut chercher un endroit tranquille*
- *S'entourer de personnes de confiance*
- *Boire ou manger quelque chose de sucré*
- *Ces effets indésirables se dissipent progressivement, selon :*
 - *la quantité consommée,*
 - *le mode de consommation,*
 - *les éventuels mélanges.*

[1] | Goldschmidt, L., Day, N. and Richardson, G. (2000). Effects of prenatal marijuana exposure on child behavior problems at age 10. *Neurotoxicology and Teratology*, 22(3), pp.325-336.

Tu as envie de savoir où tu te situes face à ta consommation de cannabis ? Alors nous te proposons de faire ce petit test. (questionnaire CAST : cannabis abuse screening test¹)

Au cours des 12 derniers mois, as-tu consommé du cannabis ?

- Non 0
- Oui :

<i>(Une seule réponse par ligne)</i>	<i>Jamais</i>	<i>Rarement</i>	<i>De temps en temps</i>	<i>Assez souvent</i>	<i>Très souvent</i>
<i>As-tu consommé du cannabis avant midi ?</i>	0	1	2	3	4
<i>As-tu consommé du cannabis lorsque tu étais seul(e) ?</i>	0	1	2	3	4
<i>As-tu eu des problèmes de mémoire lorsque tu consommais du cannabis ?</i>	0	1	2	3	4
<i>Des amis ou des membres de ta famille ont-ils dit que tu devrais réduire ta consommation de cannabis ?</i>	0	1	2	3	4
<i>As-tu essayé de réduire ou d'arrêter ta consommation de cannabis sans y arriver ?</i>	0	1	2	3	4
<i>As-tu eu des problèmes à cause de ta consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultats à l'école...) ? Lesquels ?</i>	0	1	2	3	4

Résultats :

Score égal à 3 et inférieur à 7 : usagers avec un risque faible de dépendance

Score égal ou supérieur à 7 : usagers avec un risque élevé de dépendance

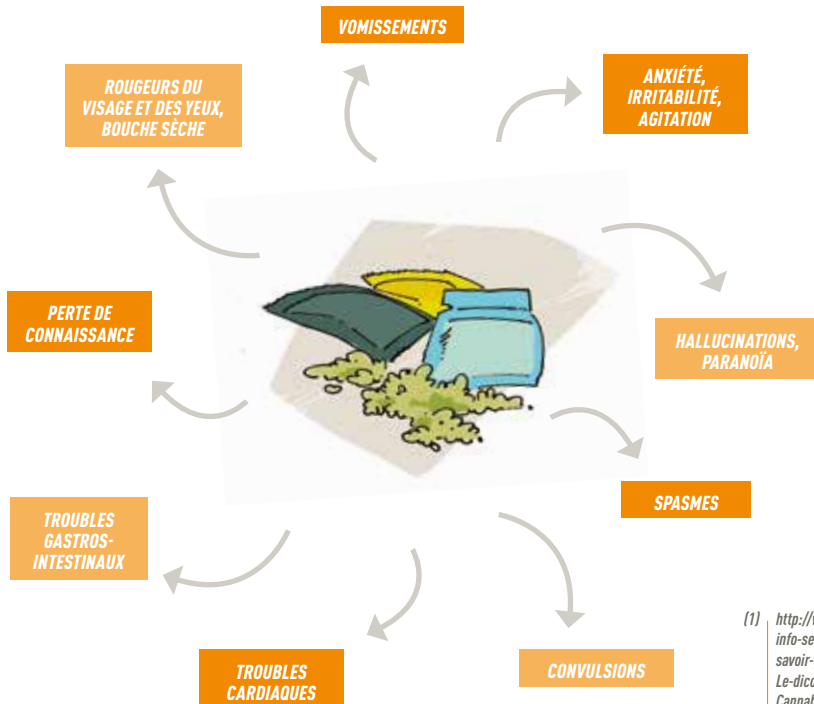
(1) Questionnaire repris et adapté de Spilka, Janssen & Legleye (2013)
 Détection des usages problématiques de cannabis : le cannabis abuse screening test (CAST).

CANNABIS SYNTHÉTIQUE

« Le cannabis synthétique, n'est pas aussi dangereux que le cannabis naturel ! »

FAUX ! Suite à une idée fausse largement répandue selon laquelle le cannabis synthétique, communément appelé par les détenus « SPICE », serait moins nocif que le cannabis, sa consommation est en augmentation. Cependant il est important que tu prennes connaissance des nombreux dangers que son usage comporte. En effet la puissance des effets peut être jusqu'à 200 fois¹ supérieure à celle du cannabis et, de ce fait, le risque de surdose est donc particulièrement élevé.

Les effets (à court terme)



(1) <http://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Le-dico-des-drogues/Cannabis-de-synthese-Spice#.Wrou6KVR0c>



Savais-tu qu'il se présente comme un mélange à base de plantes auxquelles sont ajoutées des substances chimiques, qui produisent des effets « similaires » à ceux du cannabis. Les emballages portent toujours la mention « Not for human consumption » (non destiné à la consommation humaine), car les produits chimiques utilisés sont toxiques.

Les risques (à long terme)

Quels risques connais-tu?

- Troubles psychiatriques de type attaques de panique, paranoïa
- Auto agressivité pouvant aller jusqu'à des idées suicidaires
- Hypertension artérielle
- Convulsions, perte de connaissance
- Troubles du rythme cardiaque (palpitations, accélération du rythme cardiaque, douleurs thoraciques, infarctus du myocarde)
- Insuffisances rénales aigües
- Surdose pouvant entraîner le décès



QUE FAIRE EN CAS DE « BAD TRIP » ?

- *Entoure-toi de personnes de confiance afin de ne pas être seul.*
- *Étant donné la gravité des effets associés à la consommation, il t'est vivement conseillé de contacter les agents pénitentiaires et/ou l'infirmierie pour avoir une prise en charge appropriée. Si tu es à l'extérieur, contacte le 112.*
- *N'hésite pas à prendre contact avec le Programme Tox ou le CEPT – Service Fro No 497777-55*

HÉROÏNE

« Tant que je n'injecte pas l'héroïne, celle-ci n'est pas dangereuse pour moi ! »

FAUX ! L'héroïne est un opiacé synthétisé à partir de la morphine. Celle-ci est naturellement présente dans l'opium. Peu importe si l'héroïne est sniffée, injectée ou fumée, ses effets négatifs sur la santé persistent¹.

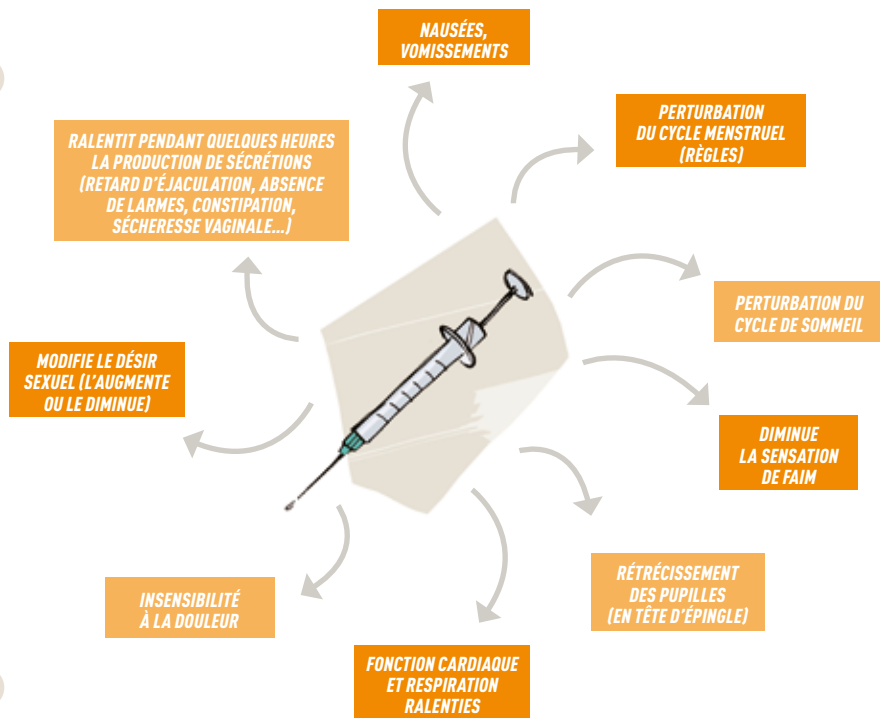
Savais-tu que l'héroïne est proche de substances appelées endorphines, naturellement produites par ton cerveau en plusieurs occasions : en cas de tristesse ou de grande douleur, et ce, dans le but de diminuer ces sensations. Elles sont aussi produites après le sport intensif et pendant l'orgasme procurant ainsi plaisir et apaisement.²



(1) www.drugabuse.com/library/the-effects-of-heroin-use

(2) www.lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_03/i_03_m/i_03_m_par/i_03_m_par_heroine.html

Les effets (à court terme)



Savais-tu que l'héroïne a un grand pouvoir addictif, peu importe le mode de consommation. Le risque d'overdose existe toujours et ce même avec une seule prise.

Les risques (à long terme)

Ci-dessous tu retrouveras les principaux risques variables selon le mode de consommation. Lesquels connais-tu?

En sniff :

- Infection de la paroi nasale et rhinite (rhume chronique)
- Transmission des hépatites B (si pas vacciné) ou C par le partage des pailles (voir thématique « Infections Sexuellement Transmissibles (I.S.T.) »)

En fumette :

- Complications pulmonaires : difficultés plus ou moins importantes à respirer.

En injection intraveineuse :

- Destruction des veines (inflammations, veines bouchées)
- Abscesses, septicémie (infection du sang), nécroses
- Amputation
- Transmission du sida et des hépatites par le partage du matériel (aiguille, coton, filtre, cuillère, eau)
- Risque accru de surdose
- Endocardite (infection du cœur) suite à une injection non stérile



Savais-tu qu'au CPG il existe un programme d'échange de seringues ? Si tu es intéressé, tu peux prendre contact avec l'infirmière.

Héroïne et grossesse ¹

Si tu consommes de manière répétée de l'héroïne, ton cycle de règles peut être perturbé et tu cours alors le risque de tomber enceinte de manière non désirée.

De plus, tu pourrais faire une fausse couche ou un accouchement prématuré. Tu exposes ton bébé à une potentielle malformation et/ou au syndrome de sevrage (il peut donc ressentir le « manque »).



QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

- *Essaye de réveiller la victime, appelle, crie, défais ses vêtements, aère la pièce.*
- *Appelle les agents pénitentiaires et l'infirmierie.*
- *Décris la personne comme suit : consciente / inconsciente – respire / ne respire plus – son cœur bat / son cœur ne bat pas*
- *Si tu es à l'extérieur : appelle le 112 et donne l'adresse exacte (rue, n°, étage).*
- *L'état de la personne et le lieu de l'accident sont les seules informations nécessaires !*
- *Une fois le personnel médical sur place, signale-lui les produits consommés (si tu les connais) : il est tenu au secret médical.*

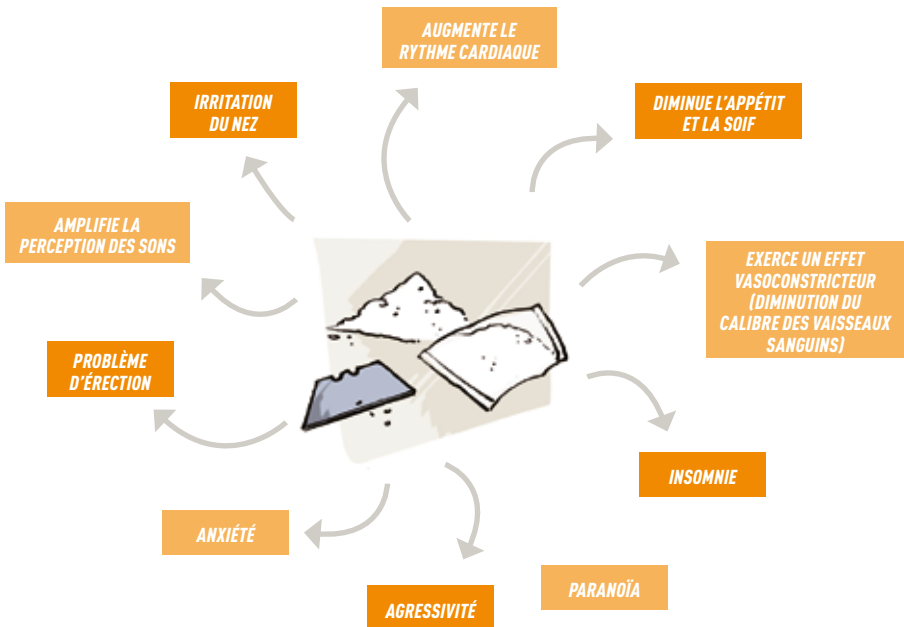
(1) | www.drugabuse.com/library/heroin-pregnancy

COCAÏNE

« La dépendance à la cocaïne n'existe pas ! »

FAUX ! La cocaïne est un puissant psychostimulant issu de la feuille de coca (arbuste). Ainsi, si tu consommes de manière régulière la cocaïne, tu pourras vite te sentir obligé d'augmenter les doses afin d'atteindre les effets recherchés lors de précédentes consommations. Tu peux de ce fait aussi devenir dépendant à la cocaïne. ¹

Les effets (à court terme)



[1] | www.drugabuse.gov/publications/research-reports/cocaine/what-cocaine

Les risques (à long terme)

Ci-dessous tu retrouveras les principaux risques variables selon le mode de consommation.

En sniff :

- Infection de la paroi nasale, saignements du nez, voire à la longue, perforation de la cloison nasale et perte d'odorat
- Sinusite chronique
- Transmission des hépatites B (si pas vacciné) ou C par le partage des pailles, billets ou « sniffeurs »

En fumant :

- Complications pulmonaires : toux, bronchite, hémorragie, laryngite chronique, difficultés importantes à respirer
- Brûlures et coupures aux lèvres, à la langue, aux gencives et aux mains, dues, tant à la fumée brûlante qu'au matériel utilisé (cannette, bouteille en plastique, briquet, cutter, etc.). Elles peuvent entraîner irritations, inflammations, infections diverses, qui peuvent mener à l'amputation, si elles ne sont pas soignées
- Transmission des hépatites B, C et du sida : les brûlures, coupures et gerçures peuvent provoquer des saignements, et devenir des vecteurs de transmission lorsque le matériel est partagé

En injection :

- L'injection de cocaïne est hautement risquée car le besoin compulsif pour certains d'en reprendre peut faire oublier les mesures d'hygiène de base
- Transmission du sida et des hépatites par le partage des aiguilles, cotons, filtres, cuillères et eau
- Abscesses, septicémie (infection du sang), nécrose, endocardite (infection du cœur par bactérie)
- La cocaïne dégrade le système veineux, ce qui augmente encore les risques d'inflammation des veines
- L'effet anesthésique local de la cocaïne (l'usager ne sent rien lorsqu'il injecte à côté de la veine) et la fréquence des injections peuvent renforcer cette détérioration
- Risque accru de surdose

ATTENTION :

Dans la plupart des cas, la pureté de la cocaïne est extrêmement variable, étant donné que celle-ci est coupée avec d'autres substances. Précisons néanmoins que si elle est trop pure, les dangers pour la santé sont très importants voire mortels.

Autres risques indépendants du mode de consommation

Un usage de cocaïne peut provoquer des troubles tels que :

Troubles cardiaques :

- Fatigue cardiaque (le cœur pompe davantage parce que les vaisseaux sanguins sont rétrécis)
- Crise cardiaque

Troubles neurologiques :

- Crises d'épilepsie (même en cas de consommation occasionnelle, en fonction d'une sensibilité individuelle)
- Accident vasculaire et cérébral : risque d'hémorragie cérébrale (favorisé par l'hypertension) et d'embolie (vaisseaux sanguins bouchés par des caillots)

Troubles psychologiques :

- Perturbation des émotions et de l'humeur (irritabilité, anxiété, égocentrisme, mégalomanie...)
- Troubles de la mémoire
- Hallucinations auditives, visuelles et tactiles en cas de forte dose
- Sentiment de persécution, paranoïa grave
- État dépressif, voire dépression, avec sentiment de culpabilité et parfois envies suicidaires

Cocaïne et grossesse ¹

Si tu consommes de la cocaïne, alors tu cours le risque de fausses couches, et d'un accouchement prématuré. Ton bébé peut souffrir de retards de croissance, de problèmes cardiaques ou de troubles de l'attention.



QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

- *Essaye de réveiller la victime, appelle, crie, défais ses vêtements, aère la pièce.*
- *Appelle les agents pénitentiaires et/ou l'infirmierie.*
- *Décris la personne comme suit : consciente / inconsciente – respire / ne respire plus – son cœur bat / son cœur ne bat pas.*
- *Si tu es à l'extérieur : appelle le 112 et donne l'adresse exacte (rue, n°, étage).*
- *L'état de la personne et le lieu de l'accident sont les seules informations nécessaires !*
- *Une fois le personnel médical sur place, signale-lui les produits consommés : il est tenu au secret médical.*

[1] | www.drugabuse.gov/publications/research-reports/cocaine/what-are-effects-maternal-cocaine-use

ECSTASY

« L'ecstasy me permet d'atteindre un sentiment d'extase et n'est pas si dangereux que cela ! »

FAUX ! L'ecstasy est une drogue de synthèse, composée de molécules chimiques (MDMA) et produite dans les laboratoires clandestins. Elle est très dangereuse car elle supprime la conscience de tes propres limites et, en plus, elle a un pouvoir de déshydratation important. Même à faibles doses, tu peux ressentir plusieurs effets indésirables.

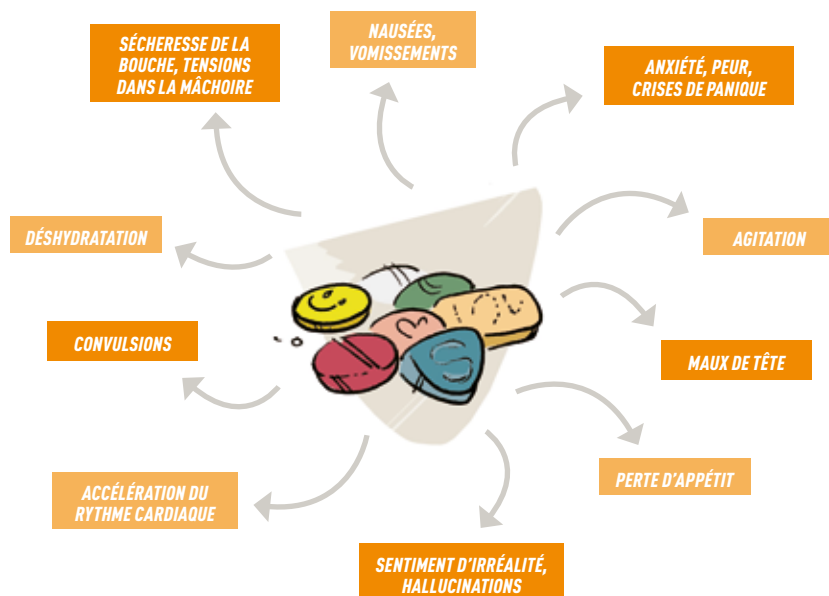
Savais-tu que l'ecstasy est souvent composée d'autres substances telles que :

- la caféine,
- des hallucinogènes,
- des détergents, etc.

Ces mélanges peuvent être toxiques pour ton corps et mettre ta vie en danger. Ainsi, tu ne peux donc jamais être certain de ce que tu consommes réellement. L'interaction avec d'autres médicaments peut également être nocive.



Les effets (à court terme)



Les risques (à long terme)

Quels risques connais-tu?

- Anxiété, crises de panique
- Troubles du sommeil
- Difficultés de mémoire et d'attention
- Déprime
- Hallucinations
- Impulsivité et hostilité
- Perte d'appétit
- Troubles cardiaques

Ecstasy et grossesse¹⁻²

Si tu consommes de l'ecstasy durant la grossesse, ton bébé risque de présenter un retard dans le développement psychomoteur, des anomalies cardiovasculaires, musculaires et/ou squelettiques.



QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

- *Essaye de réveiller la victime, appelle, crie, défais ses vêtements, aère la pièce.*
- *Appelle les agents pénitentiaires et/ou l'infirmier.*
- *Décris la personne comme suit : consciente / inconsciente – respire / ne respire plus – son cœur bat / son cœur ne bat pas.*
- *Si tu es à l'extérieur : appelle le 112 et donne l'adresse exacte (rue, n°, étage).*
- *L'état de la personne et le lieu de l'accident sont les seules informations nécessaires !*
- *Une fois le personnel médical sur place, signale-lui les produits consommés : il est tenu au secret professionnel.*

[1] Parrott, A., Moore, D., Turner, J., Goodwin, J., Min, M. and Singer, L. (2014). MDMA and heightened cortisol: a neurohormonal perspective on the pregnancy outcomes of mothers used 'Ecstasy' during pregnancy. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 29(1), pp. 1-7.

[2] Singer, L., Moore, D., Fulton, S., Goodwin, J., Turner, J., Min, M. and Parrott, A. (2012). Neurobehavioral outcomes of infants exposed to MDMA (Ecstasy) and other recreational drugs during pregnancy. *Neurotoxicology and Teratology*, 34(3), pp.303-310.

LA POLYCONSOMMATION

Savais-tu que les mélanges entre les différentes substances psychoactives vont/ peuvent augmenter les effets secondaires, et donc multiplier les risques ?

Tu trouveras ci-dessous un tableau¹ reprenant quelques associations de produits et leurs risques.

ASSOCIATION DE PRODUITS	RISQUES À COURT TERME
Alcool + cannabis	<p><i>Risques d'accidents démultipliés (conduite de véhicules, utilisation de machines) :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Conduire sous cannabis double le risque d'être responsable d'un accident</i> - <i>Conduire après avoir bu de l'alcool multiplie par 8,5 ce risque</i> - <i>Conduire après avoir « cumulé » cannabis et alcool multiplie par 15 ce risque</i> <p><i>Risques accrus de crises d'angoisse ou de panique chez certains usagers.</i></p>
Alcool + médicaments psychoactifs	<p><i>Risques accrus de somnolence et d'accidents (conduite de véhicules, utilisation de machines)</i></p>
Alcool + cocaïne	<p><i>Risques accrus de coma éthylique, de maladies cardiaques (troubles du rythme cardiaque, infarctus, arrêt cardiaque...)</i></p>
Alcool + ecstasy	<p><i>Risques accrus de troubles cardiaques, de déshydratation et d'hyperthermie accru</i></p>
Alcool + héroïne	<p><i>Risques accrus de surdose</i></p>
Cocaïne + cannabis	<p><i>Risques accrus de problèmes cardiaques et, chez certains usagers, de crises d'angoisse et de panique</i></p>

[1] | Inspiré de www.drogues.gouv.fr/comprendre/ce-qu-il-faut-savoir-sur/la-polyconsommation

ASSOCIATION DE PRODUITS	RISQUES À COURT TERME
<i>Cocaïne + ecstasy</i>	<i>Risque de « surchauffe » du cerveau et de l'organisme, déshydratation importante</i>
<i>Cocaïne + amphétamines</i>	<i>Risque de « surchauffe » du cerveau et de l'organisme, déshydratation importante, risques cardiaques accrus</i>
<i>Héroïne + certains médicaments psychoactifs</i>	<i>Risque de surdose accru</i>
<i>Héroïne + cocaïne Héroïne + amphétamines</i>	<i>Risques cardiaques accrus, risque de surdose accru</i>

Nous te rappelons que les mélanges, peu importe lesquels, restent un danger et sont à éviter.



SOURCES

Liste des sites Internet :

- <https://aide-alcool.be/alcool-troubles-de-la-memoire>
- http://www.camh.ca/fr/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/ecstasy/Pages/default.aspx
- <http://www.cept.lu/fr>
- <https://drugabuse.com>
- <http://www.drogues-dependance.fr>
- <http://www.drogues.gouv.fr>
- <http://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Le-dico-des-drogues/Cannabis-de-synthese-Spice#.Wrou6KVR0c>
- <http://www.efurgences.net/seformer/toxicologie/160-methanol.html>
- http://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/337/Insight6_64336.pdf
- <http://www.e-sante.fr/coma-ethylique-taux-alcoolemie-symptomes-risques/actualite/745>
- <http://www.futura-sciences.com/sante/dossiers/medecine-drogues-effets-dependance-961/page/3>
- https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2014-12/outil_rpiib_v2.pdf
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1125867>
- <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=risques-coma-ethylique>
- <https://www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/schwangerschaft>
- <http://www.sante.public.lu>
- <https://www.stop-cannabis.ch/statistiques/augmentation-du-taux-de-thc>
- <http://www.toxquebec.com>
- <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/fr>
- http://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_03/i_03_m/i_03_m_par/i_03_m_par_heroin.html

Livres et articles :

- Goldschmidt, L., Day, N. and Richardson, G. (2000). Effects of prenatal marijuana exposure on child behavior problems at age 10. *Neurotoxicology and Teratology*, 22(3), pp.325-336
- Hall, W. and Degenhardt, L. (2009). Adverse health effects of non-medical cannabis use. *The Lancet*, 374(9698), pp.1383-1391
- Hall, W. and Degenhardt, L. (2013). The adverse health effects of chronic cannabis use. *Drug Testing and Analysis*, 6(1-2), pp.39-45
- Le corps du fumeur, http://www.who.int/tobacco/publications/health_effects/smokers_body/fr
- McLaren, J., Swift, W., Dillon, P. and Allsop, S. (2008). Cannabis potency and contamination: a review of the literature. *Addiction*, 103(7), pp.1100-1109
- Mikolajczak, M. (2013) *Les interventions en psychologie de la santé*. Paris : Dunod
- Moir, D., Rickert, W., Levasseur, G., Larose, Y., Maertens, R., White, P. and Desjardins, S. (2008). A Comparison of Mainstream and Sidestream Marijuana and Tobacco Cigarette Smoke Produced under Two Machine Smoking Conditions. *Chemical Research in Toxicology*, 21(2), pp.494-502
- Morgan, M. (2000). Ecstasy (MDMA): a review of its possible persistent psychological effects. *Psychopharmacology*, 152(3), pp.230-248
- Parrott, A., Moore, D., Turner, J., Goodwin, J., Min, M. and Singer, L. (2014). MDMA and heightened cortisol: a neurohormonal perspective on the pregnancy outcomes of mothers used 'Ecstasy' during pregnancy. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 29(1), pp.1-7
- Règlement grand-ducal du 27 janvier 1994 relatif à la bière, <http://legilux.public.lu/eli/etat/leg/rgd/1994/01/27/n4/jo>
- Singer, L., Moore, D., Fulton, S., Goodwin, J., Turner, J., Min, M. and Parrott, A. (2012). Neurobehavioral outcomes of infants exposed to MDMA (Ecstasy) and other recreational drugs during pregnancy. *Neurotoxicology and Teratology*, 34(3), pp.303-310
- Spilka, Janssen & Legleye (2013) *Détection des usages problématiques de cannabis : le cannabis abuse screening test (CAST)*, <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eisxsst9.pdf>
- Tashkin, D. (2013). Effects of Marijuana Smoking on the Lung. *Annals of the American Thoracic Society*, 10(3), pp.239-247