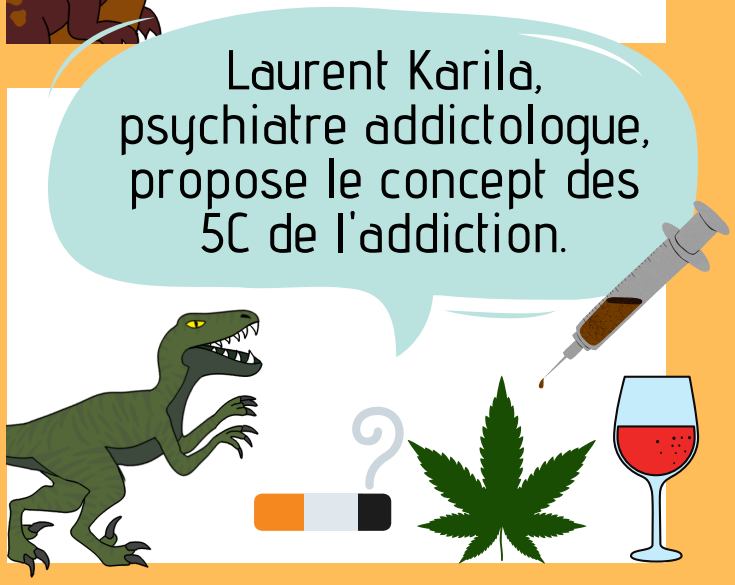
Les Addictions

Nous remercions Mme Iris CHIPAUX, psychologue spécialisée en neuropsychologie, qui nous a fourni un contenu riche et de qualité sur le sujet !

Selon l'OMS, "on appelle drogue toute **substance naturelle** ou **synthétique** qui agit sur le **système nerveux central** et peut modifier la **conscience** et le **comportement** de l'utilisateur."



5C

Contrôle

Perte de contrôle

Consommation

Envie irrépressible de consommer

Compulsion

Activité compulsive

Continu

Usage continu

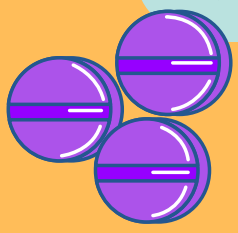
Conséquences

Usage continu malgré les conséquences négatives

RAPTOR NEUROPSY

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy ©

Le DSM-5 propose des critères de classification pour les addictions, qui sera évaluée selon le nombre de critères remplis par la personne évaluée : **craving**, perte de **contrôle**, temps consacré à la recherche du produit, augmentation de la **tolérance** au produit, syndrome de **sevrage** à l'arrêt brutal, problèmes personnels ou sociaux, etc.



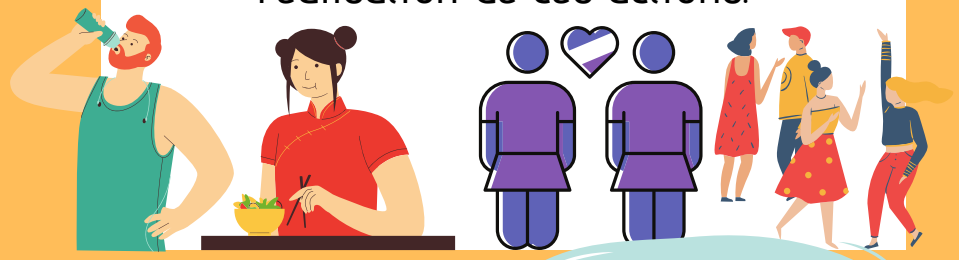
	Dépresseurs	Stimulants	Perturbateurs Hallucinogènes
Effets	Diminuent l'activité cérébrale	Augmentent l'activité cérébrale	Perturbent les fonctions cérébrales (notamment perceptives)
Substances	**Alcool** **Opiacés** (morphine, héroïne...) **Tranquillisants** (anxiolytiques, neuroleptiques, antihistaminiques) **Anesthésiques** (GHB, kétamine...) **Solvants/colles**	**Tabac** **Caféine/Théine** **Cocaïne** **Amphétaminiques** (speed, MD, ritaline...) **Antidépresseurs** **Poppers** **Khat**	**Cannabis** **Hallucinogènes** LSD, champignons, ayahuasca... **Gaz hilarant** **MDMA** **Phencyclidine**

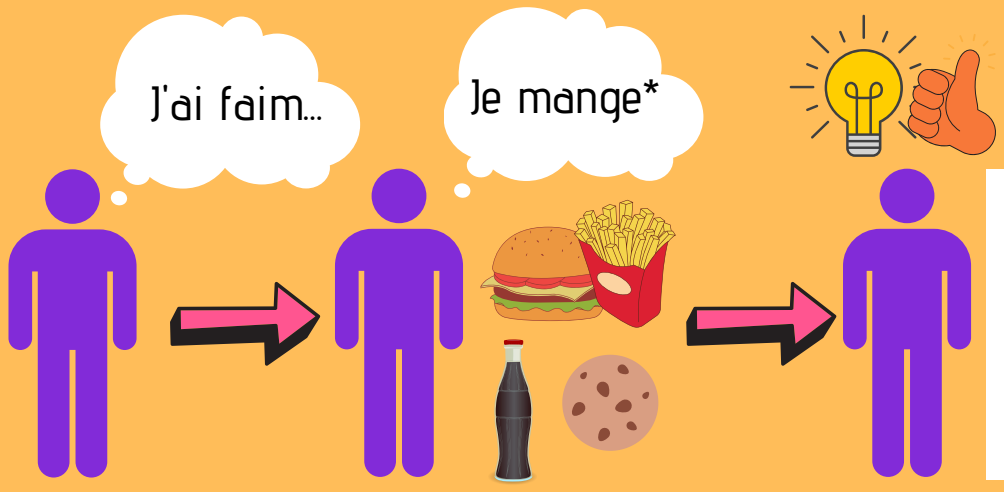
Mais comment ces substances agissent-elles sur notre cerveau ?

RAPTOR NEUROPSY

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy ©

C'est un système qui implique plusieurs régions du cerveau et qui favorise la reproduction d'actions nécessaires à notre survie (boire, manger, se reproduire, interagir socialement...) en procurant du plaisir lors de la réalisation de ces actions.





Le circuit de la récompense m'envoie une sensation agréable (satiété)...

Donc je veux renouveler l'expérience pour retrouver la sensation agréable !

Ce n'est pas pour rien que le circuit de la récompense s'appelle aussi le système hédonique (le système du plaisir !)

Et pour les droques, c'est pareil !

*mangerbouger.fr

RAPTOR NEUROPSY

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy ©

Le mécanisme de l'addiction

1. Lors de la consommation d'une droque, l'**agréabilité** ressentie est bien plus importante que lors d'une récompense "naturelle".

2. Avec l'augmentation de la consommation, les plaisirs quotidiens deviennent moins importants et la droque prend la place de **source de plaisir privilégiée**.

3. Le cerveau se défend : c'est l'**accoutumance**, qui entraîne le phénomène de **tolérance**. Les effets diminuent et l'usager est alors contraint d'augmenter la dose pour ressentir les mêmes effets qu'au début.

4. L'envie de consommer étant ancrée, l'individu a un besoin irrépressible de consommer le produit, et va le rechercher de façon compulsive : c'est le **craving**. L'absence du produit va alors conduire au phénomène de **manque**.

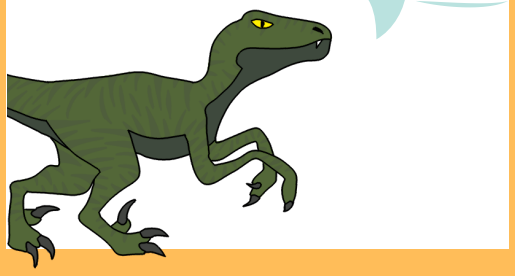
5. Lorsque la consommation du produit est progressivement ou brutalement arrêtée, il apparaîtra alors un **syndrome de sevrage**. Celui sera plus ou moins intense et dangereux selon le degré de dépendance et le produit consommé.*

*A noter que le sevrage de la consommation d'alcool peut être mortel ! D'où l'intérêt d'être suivi et encadré pour gérer l'arrêt de la consommation.

RAPTOR NEUROPSY

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy ©

Les droques peuvent être divisées en deux types : endogènes et exogènes



Les droques exogènes vont modifier le fonctionnement du cerveau en s'infiltrant là où agissent les substances endogènes !

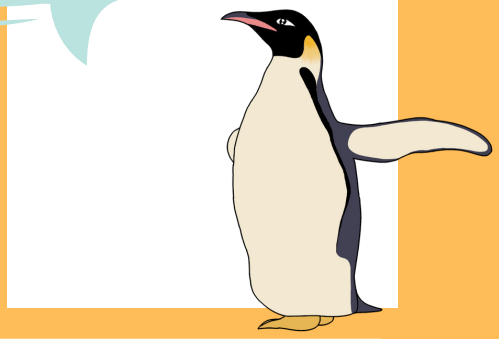
Les substances endogènes sont quant à elles naturellement produites par le corps, et le produit addictif va alors modifier cette production (dopamine, adrénaline, endorphines...)

Par exemple, la morphine (substance exogène) se place dans les récepteurs à endorphine (substance endogène). La nicotine se place elle dans les récepteurs à acétylcholine.*

Et pour illustrer l'autre cas : la cocaïne augmente la présence de dopamine, et l'ecstasy augmente la présence de la sérotonine. L'alcool, quant à lui, bloque les récepteurs du glutamate.

Pour faire dans la métaphore, c'est un peu comme si la morphine et la nicotine allaient sur le terrain à la place des joueurs...

...Tandis que la cocaïne et l'ecstasy ajoutaient au calme des joueurs sur la pelouse !



Et dans les deux cas, le match est carrément faussé... !

Bref ! Les addictions avec substance agissent donc, selon le produit, par le biais de droques exogènes ou endogènes.

En revanche, les addictions sans substance (sport, jeux d'argent, sexe, jeux vidéo, shopping, etc.) agissent nécessairement sur les droques endogènes.

*Assez-t-il tout étant

RAPTOR NEUROPSY

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy ©

La recherche de **plaisir** (désinhibition, euphorie, sensations inhabituelles intenses et agréables...)

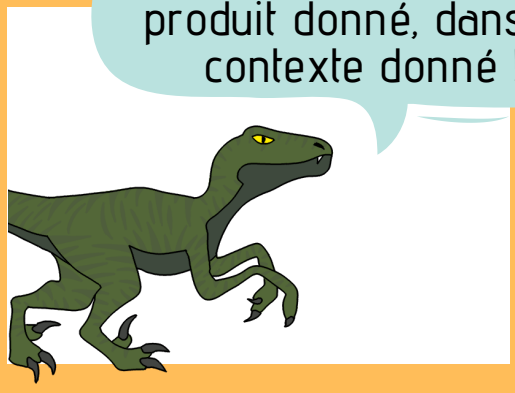
La recherche de **lien social** (socialisation, partage des codes sociaux, intégration à un groupe...)

La recherche de **soulagement** (rupture de l'ennui, apaisement du stress et des symptômes dépressifs, anesthésie de la souffrance, recherche de performance...)

Et qu'est-ce qui fait qu'on deviendra accro... ou pas ?

C'est l'heure de vous parler du...

Modèle bio-psycho-social



L'addiction s'explique ainsi par l'interaction entre...

Un **individu** (génétique, traits de personnalités, maladie psychiatrique...)

Un **environnement** (familial, social, fonctionnement des pairs...)

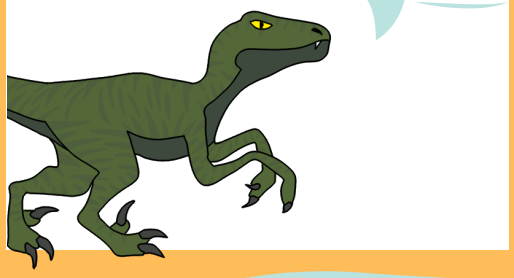
Un **produit** (type de produit, disponibilité, mode de consommation...)

Et aucun des 3 facteurs ne pèse plus que les autres ! On ne peut donc pas expliquer une addiction par l'individu seul ou par le produit, mais par l'intrication entre tous ces éléments !

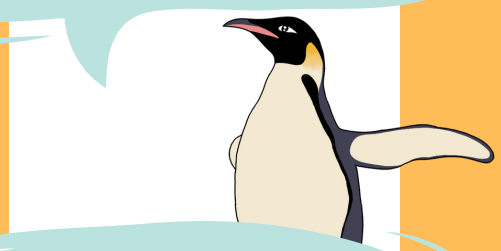
RAPTOR NEUROPSY

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy ©

Aussi, les effets ressentis lors de la prise de substance vont varier d'une personne à l'autre.

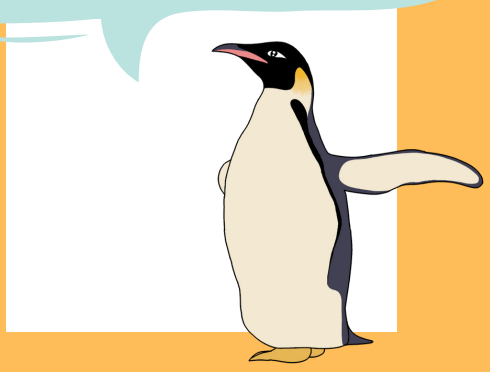


Déjà, selon la **substance** et sa **quantité** (fréquence de consommation, qualité du produit, rapidité et mode de consommation, combinaison de produits...)

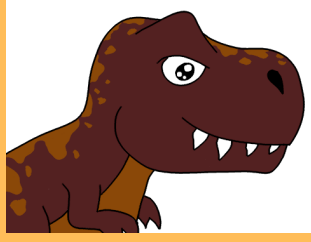


Mais également selon l'**individu** (âge, sexe, taille/poids, état physique, humeur...)

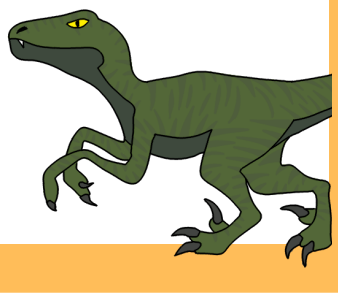
Et enfin selon le **contexte** (endroit, ambiance, moment de la journée, relations avec les autres, conflits éventuels...)



Mais y a-t-il objectivement une droque plus dangereuse que les autres ?



Épineuse question, Lex ! Disons que tout dépend de ce que l'on choisit de comparer !



Une gigantesque analyse menée en 2010 par David Nutt et son équipe a compilé tout un tas de critères afin de décrire la dangerosité des différentes substances (mortalité, risque de blessures, dépendance, perte des relations, conflits familiaux, coût économique...)

RAPTOR NEUROPSY

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy ©

Et la drogue qui a le plus fort impact négatif est...

Vous n'êtes tellement pas prêts...

L'alcool !

TADAAA !

Lorsque l'on compile une multitude de variables, c'est bien l'alcool qui a l'impact négatif le plus fort. Vous pouvez vérifier dans l'étude en question.

Une Unité d'Alcool (UA), c'est :

- 25 cl de à 5°
- 3 cl de à 40°
- 10 cl de à 12°
- 2 cl de à 50°

Donc finalement, la pinte (50 cl) d'une bière à 8 ou 9°, ça ne représente pas "un verre", mais 4 doses bar ! De quoi avoir déjà 1 g/L, deux fois le seuil à partir duquel on ne peut plus conduire !

Ah, que ferait-on sans Sam...

L'OMS nous dit de ne pas dépasser 2 UA d'alcool par jour, et de ne pas boire tous les jours. Maintenant, vous savez faire le calcul !
N'oubliez pas... la modération est la clé du succès.

YAY!

RAPTOR NEUROPSY

Contenu proposé par le Raptor Neuropsy ©