



---

**ado**

---

**PAS**

---

**accro**

---

GUIDE D'INFORMATION SUR LES ADDICTIONS



LA HAUTE-GARONNE C'EST VOUS !

---

## SOMMAIRE

### L'ADOLESCENCE, UNE PÉRIODE PARTICULIÈRE

### DÉPENDANCE, ADDICTION:

De quoi parle-t-on ?

#### LES ADDICTIONS AVEC PRODUITS

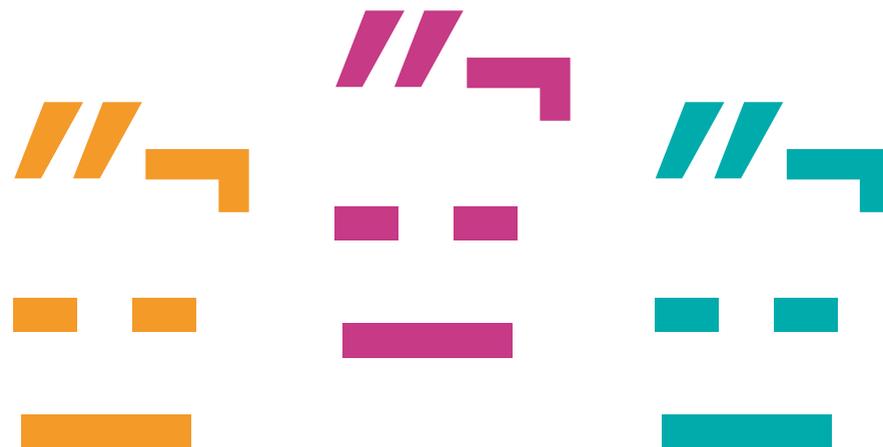
Les produits psychoactifs  
Le tabac  
L'alcool  
Le cannabis

#### LES ADDICTIONS SANS PRODUIT

Ecrans et numérique

#### CE QU'IL FAUT RETENIR...

#### CE QUI PEUT M'AIDER



---

## L'adolescence, une période particulière.

La majorité des jeunes n'a pas de problème d'addiction ; néanmoins, ponctuellement, on peut se sentir mal : en parler est la première étape pour aller mieux.

Ce guide a pour but de vous informer sur des pratiques qui peuvent entraver votre liberté et nuire à votre santé.

**63%**

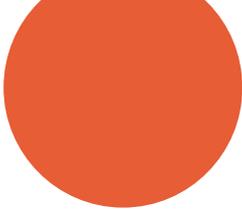
des jeunes  
ne fument pas  
quotidiennement

**85%**

des jeunes  
ne boivent pas  
régulièrement  
d'alcool

**88%**

des jeunes  
ne fument pas  
de cannabis  
quotidiennement



---

# Dépendance, addiction:

De quoi parle-t-on ?

Une drogue, c'est toute substance ou toute pratique qui modifie la manière de percevoir les choses, de ressentir les émotions, de penser et de se comporter.

Quand un produit a une action sur le cerveau, on parle de produit « psychoactif ». Les plus répandus sont le tabac, l'alcool, le cannabis.

**ADDICTION**  
**DÉPENDANCE**

**ACCRO**  
**ADDICT**

**Ces termes décrivent le même phénomène :**

avoir besoin de quelque chose pour atteindre un certain bien-être, ne plus pouvoir s'en passer et ressentir un mal-être ou un malaise lorsqu'on en est privé.



---

On ne devient pas dépendant  
à la première consommation,  
**mais en passant  
par plusieurs étapes :**

• **L'usage simple**



• **L'abus :**

on consomme de façon répétée ; les problèmes apparaissent mais ne sont pas suffisamment importants pour susciter l'envie d'arrêter



• **L'addiction :**

on ne peut plus se passer du produit ou de la pratique.

**TOUTE CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE PRODUIT  
PEUT PROGRESSIVEMENT ENTRAÎNER :**



• **Une tolérance au produit :**

il faut en augmenter les doses pour ressentir le même effet



• **Une dépendance :**

on a besoin de continuer à consommer ; l'arrêt de la consommation entraîne un malaise et un mal-être.

# Accro à quoi?

On peut être dépendant à un produit (tabac, alcool, cannabis, boissons énergisantes, médicaments), une pratique (jeux vidéo, jeux d'argent, sport...), ou d'un comportement (recherche de sensations fortes, anorexie, boulimie...)

**Ce n'est pas le produit qui fait l'addiction, mais le fait de ne plus pouvoir se passer de quelque chose : une substance, une pratique, un comportement.**

Néanmoins, certains produits rendent plus vite ou plus facilement dépendant : le tabac, l'héroïne, la cocaïne, l'alcool. Parmi les jeux vidéo, ceux qui se jouent en réseau et particulièrement les jeux de rôles multi-joueurs sont particulièrement addictifs.



# Êtes-vous accro?



**FAITES LE TEST !**

**C'EST À PARTIR DE PLUSIEURS CRITÈRES QUE L'ADDICTION EST DIAGNOSTIQUÉE, NOTAMMENT :**

- la perte de contrôle, c'est-à-dire l'incapacité répétée à restreindre ou arrêter la consommation ou le comportement ;
- la tolérance (ou accoutumance) c'est-à-dire la nécessité d'augmenter les doses pour obtenir l'effet recherché ;
- le « craving » ou désir intense, conscient et envahissant de consommer une substance ou de satisfaire le besoin (de boire un verre d'alcool par exemple) ;
- le syndrome de sevrage, qui est un état de mal-être physique ou psychique (ou les deux) lorsque la substance vient à manquer, et qui disparaît dès la reprise de la consommation ou du comportement...
- la poursuite des consommations malgré la conscience de leur nocivité (je m'endette à force de jouer)

**SI ON RÉPOND POSITIVEMENT À 3 DE CES CRITÈRES, IL EST CONSEILLÉ D'EN PARLER.**



## Pourquoi devient-on dépendant ?

De manière générale, le cerveau s'adapte pour maintenir son fonctionnement habituel.

**Cet état d'équilibre est perturbé par les produits et le cerveau doit alors trouver un nouvel équilibre.**

A la longue, les produits deviennent indispensables au fonctionnement du cerveau; sans eux un état de manque se fait sentir.

Le produit est ainsi devenu indispensable. Mais avec l'habitude, les effets du produit sur le cerveau diminuent, et le cerveau a besoin de plus de quantités pour atteindre la sensation de bien-être.

Lorsqu'on est dépendant à une pratique (jeux vidéos...), le processus est globalement similaire: le plaisir provoqué par une pratique active le « circuit de la récompense » dans le cerveau, perturbant son fonctionnement habituel.

Jusqu'à l'âge de 25 ans, le cerveau est en construction: il est donc plus vulnérable aux effets des produits et peut plus facilement en devenir dépendant. Les études scientifiques montrent ainsi que plus la consommation se fait tôt, plus le risque d'être dépendant augmente.

**< 25 ans** **risque × 10**  
le cerveau est en construction de devenir alcoolodépendant

Par exemple, consommer de l'alcool au début de l'adolescence multiplie par dix le risque de devenir alcoolodépendant à l'âge adulte, par rapport à une initiation plus tardive vers l'âge de 20 ans.



## Le système de récompense

un fonctionnement de base du cerveau.

**Il sert à encourager les comportements nécessaires à notre survie – boire, manger...**

Lorsqu'on réalise ces actions, on ressent des sensations plaisantes; le cerveau libère des substances agréables qui nous poussent à vouloir reproduire l'expérience (d'où l'expression de « circuit de récompense »).

C'est en partie ainsi que nous apprenons et la plupart du temps, ce système de récompense nous est bénéfique.

Les produits psychoactifs tels que le tabac, l'alcool ou le cannabis activent le système de récompense du cerveau et le dérèglent: ils augmentent beaucoup et très rapidement la sensation de plaisir et nous poussent à reproduire la consommation. Puis la prise de produit ne provoque plus de récompense: elle ne sert plus qu'à supprimer le mal-être dû au manque. Le cerveau passe ainsi de l'envie, qu'on peut contrôler, au besoin qu'on cherche absolument à satisfaire pour ne plus se sentir mal.

---

# Addiction :

Où est le problème ?

Que les dépendances soient à un produit ou à autre chose, elles ont des conséquences : sur la santé, la concentration, l'humeur, la relation avec les amis, le moral...

L'addiction, comme la consommation de produits, a non seulement un effet sur soi, mais aussi sur les autres : accidents de la route, violences...

**Ce qui pose également problème, c'est le fait de devenir esclave d'un produit ou d'un comportement qu'on ne maîtrise plus...**

**On n'est plus libre de choisir de consommer ou pas : consommer est devenu un besoin, plus une envie.**



---

## Quels sont les effets des addictions

Selon les produits ou les pratiques, les effets sont différents et surviennent plus ou moins rapidement.

**GLOBALEMENT, CES EFFETS SONT DE TROIS TYPES :**

- **Sur la santé :** maladies, problèmes physiques, accidents, difficulté à dormir...
- **Sur la concentration et les compétences du cerveau :** difficulté à se concentrer, à mémoriser...
- **Sur la vie sociale :** isolement, repli sur soi, sautes d'humeur...

**Mais, même si on est déjà dépendant à un produit à une pratique, il est toujours possible de s'en sortir !**

# Qu'est-ce que je risque quand je consomme ?

## ON PEUT METTRE SA VIE OU CELLE DES AUTRES EN DANGER :

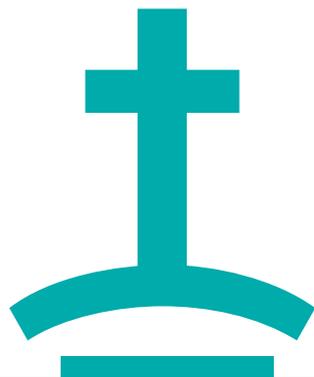
les produits modifient nos perceptions, nos réflexes. On est plus sûr de soi, plus agressif, moins conscient des dangers... dans cet état de non maîtrise, des bagarres ou des relations sexuelles non voulues peuvent arriver.

En cas de surdose, on peut aussi en arriver à l'intoxication : coma éthylique (potentiellement mortel, notamment par étouffement dans son vomi), délires...

Se déplacer (à pied, à vélo, sur un deux roues ou en voiture) quand on est sous l'effet de produits, c'est aussi créer un risque pour soi ou pour les autres : **les accidents de la route sont la première cause de mortalité chez les 14-24 ans**, et c'est le weekend que le nombre de morts est le plus élevé.

## ON MET ÉGALEMENT SA VIE SOCIALE ET SES RELATIONS EN DANGER :

la consommation excessive de produits, même une seule fois, peut aussi avoir de graves conséquences : être photographié ivre et voir son image diffusée sur les réseaux sociaux a des répercussions sur sa vie, sa recherche de stage...



En règle générale, la consommation festive de produits se passe en groupe. Lorsque l'on se retrouve, il est important que chacun veille sur les autres. Cela est d'autant plus important si l'on veut éviter le pire.

**Jusqu'à sa majorité, l'adolescent reste sous la responsabilité légale de ses parents.** En cas d'actes relevant de la justice (comme la diffusion d'images dégradantes) commis par un mineur, les parents, ainsi que le jeune, devront rendre des comptes.



## Les produits psychoactifs

Qu'ils soient en vente légale ou à usage illicite, les produits psychoactifs agissent sur le cerveau, modifient notre façon de ressentir les choses, et peuvent entraîner une dépendance.. Ils ont différents types d'effets :

- Les produits qui rendent « mou » : cannabis, héroïne, codéine...
- Les produits qui perturbent gravement la perception de la réalité : LSD (qui provoque de puissantes hallucinations), solvants (colle...), champignons hallucinogènes...
- Les produits qui rendent agité : tabac, alcool, cocaïne, crack, amphétamines, ecstasy...

**ATTENTION AUX COCKTAILS !  
Consommer plusieurs produits à la fois amplifie les effets des substances et augmente les risques.**

la vidéo « **Toxic Corp** » accessible sur Youtube dévoile les manipulations de l'industrie du tabac

# 6/10

jeunes ne fument pas du tout

## Tabac

### LES ENJEUX FINANCIERS LIÉS AU TABAC SONT IMPORTANTS:

- « **Si les jeunes adultes ne fument pas, l'industrie périlitera** » déclarait une représentante d'une marque de cigarettes.

Les industriels du tabac ont donc tout intérêt, pour garantir leurs profits, à attirer les jeunes par différentes stratégies (création de marques de vêtements...) et à renforcer la dépendance en ajoutant certaines substances au tabac.

- Pour les jeunes eux-mêmes : **fumer 10 cigarettes par jour coûte en moyenne près de 1 200€ par an** – c'est la valeur d'une TV LED 3D...

**Une séance de chicha correspond à 20 à 30 cigarettes fumées.**

**Les dangers du tabac pour la santé** sont nombreux, et les effets sur le corps sont loin d'être agréables : ongles et dents jaunis, teint grisâtre, mauvaise haleine...

**Lorsqu'on fume**, tous les produits chimiques contenus dans la cigarette se mélangent et forment un goudron qui colle aux vêtements, à la peau, mais aussi aux cils recouvrant l'intérieur des poumons. Ces cils ne peuvent alors plus évacuer les poussières et les germes, qui restent donc dans les poumons où ils causent des maladies.

**Fumer une cigarette roulée correspond à fumer plusieurs cigarettes industrielles**

**Le tabac est aussi souvent une « porte d'entrée » pour d'autres consommations**: les adolescents fumeurs expérimentent plus tôt l'alcool que les adolescents non fumeurs, et en soirée, les fumeurs ont tendance à fumer plus que d'habitude quand ils consomment de l'alcool en même temps.

# L'alcool

**L'alcool a des effets secondaires, qui augmentent à mesure que l'on boit. Plus la concentration dans le sang est forte, plus les effets sont importants.**

La concentration d'alcool dans le sang est le résultat de la quantité consommée, la vitesse à laquelle on consomme, le fait d'avoir mangé ou pas, sa corpulence, son état de fatigue...

 **Entre 0,2 et 0,5 gr / l\* de sang** (un demi verre à deux verres dans un bar) le principal effet est la désinhibition (facilité d'aller vers les autres, modification des repères et codes sociaux), prises de risque.

 **Entre 0,5 et 0,8 gr / l\* de sang** (deux à quatre verres dans un bar) les effets commencent à être importants (perte de vigilance, diminution des automatismes, agressivité, rapport sexuel à risque et/ou non désiré, ...)

 **Entre 1 et 2 gr / l\* de sang** (soit quatre à cinq verres dans un bar) les effets sont dangereux pour la santé (confusion, risque d'étouffement dans son vomi, ...)

 **Dès 2 gr / l\* de sang et au-delà**, le risque principal est le coma éthylique, avec risque mortel

\* Gramme(s) d'alcool par litre de sang

### ATTENTION AUX MÉLANGES !

Les prémix, proposés dans des emballages attrayants, sont des mélanges d'alcool et de sodas ou jus de fruits, très sucrés pour masquer le goût de l'alcool. Ils ont été développés par les producteurs d'alcool pour « fidéliser » les consommateurs en les habituant au goût de l'alcool. Les consommateurs peuvent ensuite évoluer vers d'autres types de boissons et générer des ventes.

### POUR NE PAS SE GÂCHER LA FÊTE ...

- Mangez avant de boire
- Buvez régulièrement de l'eau pour éviter la déshydratation et l'envie de boire toujours plus d'alcool

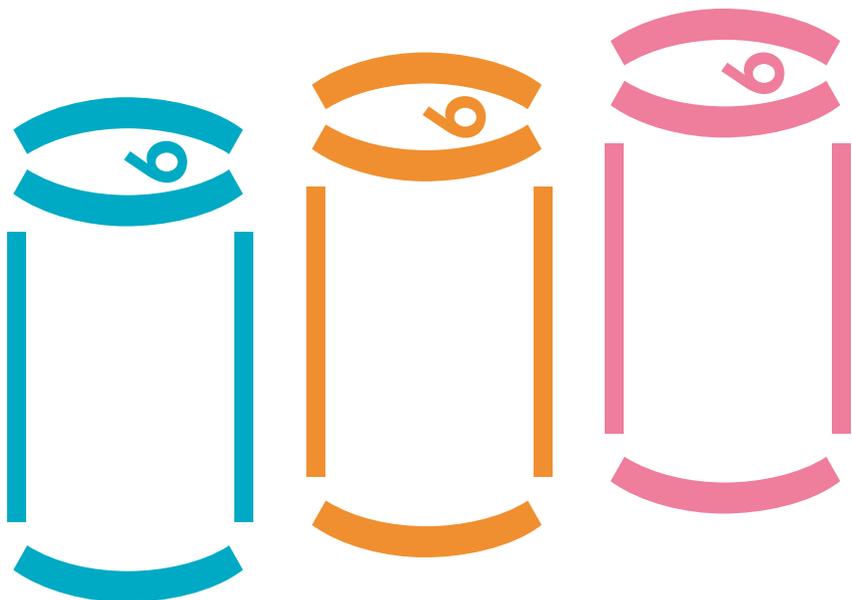
---

# Boissons énergisantes

Les boissons énergisantes se présentent comme des stimulants physiques et intellectuels mais leurs effets ne sont pas si désirables que ce que prétendent les fabricants ...

Elles contiennent des stimulants qui perturbent l'adaptation du cœur à l'effort et peuvent conduire à des malaises cardiaques. Peu hydratantes, elles ne sont pas adaptées à l'effort physique. Dans le sport, pour se préparer à un examen ou en soirée, mieux vaut donc les éviter.

**Mélangées à de l'alcool, elles constituent un réel danger car elles rendent irritables et accentuent la déshydratation, engendrant des maux de tête, des pertes de connaissance.**



---

# Cannabis

Le cannabis contient

**400**

Agents chimiques différents reconnus comme toxiques et cancérigènes

**Il possède des propriétés psychoactives agissant sur le psychisme ; il reste présent dans l'organisme pendant plus d'un mois.**

**Consommer un joint de cannabis cause aux poumons autant de dégâts que le fait de fumer 5 cigarettes de tabac.**

Le cannabis agit dès le premier joint, ses effets sont plus ou moins importants en fonction de la personne.

**Plus la consommation régulière de cannabis est précoce, plus le développement cérébral est freiné, en particulier si la consommation a débuté avant l'âge de 15 ans.**

La consommation de cannabis entraîne une accélération des battements du cœur, une désorientation, un manque de coordination physique, de la somnolence et un état dépressif.



Certains jeunes peuvent aussi connaître des **crises de panique ou d'anxiété.**

**A long terme, les performances intellectuelles peuvent être altérées :** troubles de l'attention, du temps de réaction, de la mémoire à court terme, et de la faculté à prendre des décisions.

On constate également **un risque de troubles psychiques** plus fréquent chez ceux ayant consommé régulièrement du cannabis à l'adolescence.



**Le cannabis est un produit stupéfiant et à ce titre, son usage, sa consommation et sa vente sont interdits en France et donnent lieu à des amendes et/ou des peines de prison.**



## Vrai ou Faux

### **Le tabac contient de l'arsenic (poison à rats):**

**Vrai** – il contient également du formaldéhyde (utilisé pour embaumer les corps), de l'acétone (composant des vernis à ongles), de la naphthalène (avec laquelle on fabrique les boules à mites) ...

### **Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants au tabac que les adultes.**

**Vrai** – Une étude canadienne a montré que la dépendance existe déjà chez 10% des 13-14 ans en phase d'expérimentation, 28% des fumeurs occasionnels, et 93% des fumeurs quotidiens.

### **L'alcool désaltère:**

**Faux** – l'alcool fait uriner davantage et déshydrate, ce qui provoque les « gueules de bois ».

### **Le café ou la douche d'été:**

**Faux** – Seul le temps permet de faire diminuer le taux d'alcool dans le sang: il faut compter environ 1h30 pour éliminer chaque verre d'alcool.

### **L'alcool fait grossir:**

**Vrai** – L'alcool apporte des calories et favorise le stockage des graisses.

### **Le Cannabis est une «drogue douce»**

**Faux** – Comme toutes les drogues, le cannabis perturbe le fonctionnement cérébral et peut créer une dépendance.

### **Le cannabis aide à mieux dormir**

**Faux** – Après les premiers effets euphorisants, le cannabis crée une somnolence. Mais il perturbe les cycles de sommeil et en altère la qualité. Les fumeurs réguliers de cannabis sont souvent fatigués et ont souvent des difficultés à se réveiller.

## Les addictions sans produits

On peut devenir dépendant à un comportement, comme à un produit. Il existe en effet des similitudes en termes neurobiologiques, entre une addiction à un produit et un comportement addictif.

Les addictions comportementales peuvent prendre différentes formes. Les plus fréquemment rencontrées sont :

**L'ADDICTION AU JEU**  
(dont jeu vidéo)

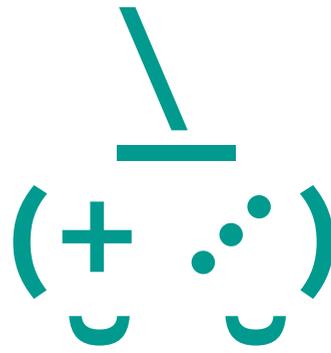
**LES ACHATS COMPULSIFS**  
(on ne peut pas s'empêcher d'acheter)

**LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE**  
(anorexie, boulimie...)

**LES DÉPENDANCES SECTAIRES...**

Comme pour les addictions avec produit, les addictions comportementales ont une répercussion sur la vie quotidienne: relation avec les amis, la famille, isolement...





# Les écrans, le numérique

Smartphone, tablette, ordinateurs...  
En moyenne, un jeune de 13 à 19 ans passe 13h30 par semaine sur Internet. Dans la majorité des cas, les adolescents ne sont pas dépendants des écrans, même sur parfois certains en font un usage excessif.

Il faut simplement veiller à ce que les activités sur écran n'empiètent pas sur son quotidien, son sommeil, ses autres activités.

Certains signes peuvent alerter sur le fait que les écrans prennent trop de place dans sa vie ou dans celle d'un ami :

- être devant un écran toute la nuit, ou se relever pour allumer son écran
- abandonner ses autres loisirs
- délaissier ses amis
- avoir des troubles de l'humeur quand on est privé d'écran
- son sommeil, son alimentation en pâtissent

## ATTENTION AUX RISQUES !

Ne plus pouvoir se passer de son écran est un risque. Mais sur internet, il en existe d'autres. Mieux vaut donc les connaître pour repérer les pièges tendus...

## MA VIE M'APPARTIENT !

Dévoiler sa vie privée sur Internet, donner des informations personnelles, poster des photos de soi dans des situations ou des tenues légères, cela revient à ouvrir la porte de sa chambre à tout le monde. Des personnes mal intentionnées peuvent alors y entrer ; pédophiles, mouvements extrémistes ou sectaires, maîtres chanteurs, escrocs ...

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La plupart des réseaux sociaux sont interdits au moins de 13 ans à la fois parce que la responsabilité pénale en France est fixée à 13 ans mais aussi car certains contenus sont inadaptés.

## Sur Internet, tout n'est pas permis !

Le cyber harcèlement est puni par la loi :

un an d'emprisonnement et 15000 d'amende.

La victime a 6 ans après les faits pour déposer plainte.



# Ce qui peut m'aider

La consommation de produits n'est pas une fatalité ni une obligation et la grande majorité des adolescents ne tombe pas dans la dépendance. Pour rester maître du jeu, certaines attitudes sont des forces :

- **S'informer** : mieux connaître les produits, pour savoir à quoi on s'expose. De nombreuses ressources existent, sur les différentes substances.
- **Développer son esprit critique** et apprendre à défendre ses opinions face à la pression – du groupe, des industries... Derrière la pression se cache souvent une volonté de prendre le pouvoir.
- Apprendre à **gérer son stress** et ses émotions
- **S'entourer d'amis** qui respectent nos choix : une véritable relation se construit sur autre chose que la prise ou non de produits.
- Ne pas hésiter à **parler, poser des questions** : de nombreuses structures pourront vous répondre.

# Ce qu'il faut retenir

En conclusion

Quand une pratique ou toute consommation devient répétée, quand on ne peut plus s'en passer, ou quand elle a des répercussions dans sa vie de tous les jours, il est important d'aller en parler.

**La Maison départementale des adolescents accueille les jeunes (11 à 21 ans), pour toutes les questions qui les préoccupent : n'hésitez pas à la contacter.**

L'accueil (gratuit) se fait sans rendez-vous au premier contact (du lundi au vendredi de 13h à 18h) et une permanence téléphonique est assurée (du lundi au vendredi de 9h30 à 12h15 et de 13h à 18h).

Tél : 05 34 46 37 64 – 16 rue Riquet 31 000 Toulouse

#### Modalités d'accès :

Métro ligne B : Station François Verdier;

Bus : Ligne 16 ou 22, arrêt Place Dupuy;

Ligne 27, arrêt Port Saint-Etienne ou Guilhemery

## Des questions sur votre consommation ou vos pratiques ?

Des tests existent pour faire le point, évaluer sa consommation, son risque d'addiction ou mesurer la gravité de son addiction.

[www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr)

# J'ai des questions

J'ai besoin d'aide

Que vous soyez vous-même concerné-e, ou que vous vous inquiétez pour un-e ami-e, des interlocuteurs peuvent vous répondre et vous aider :

- les parents, un adulte en qui vous avez confiance.
- le médecin de famille
- au sein du collège : un professeur, la CPE, l'infirmière scolaire (qui est soumise au secret médical).

#### DES STRUCTURES PROPOSENT UNE ÉCOUTE ET UN ACCOMPAGNEMENT POUR LES JEUNES :

L'association **Addiction accueil thérapeutique (AAT)** accueille et accompagne les personnes concernées par l'addiction et leur entourage. Des permanences de l'AAT sont proposées à la Maison départementale des adolescents.

- Accueil du lundi au vendredi, de 9h30 à 18h00, (17h00 le vendredi)  
35 Route de Blagnac- 31200 Toulouse

Tél. : 05 34 40 01 40

[aatcsapa@orange.fr](mailto:aatcsapa@orange.fr)

[aat31.wordpress.com](http://aat31.wordpress.com)

Le Centre de planification et d'éducation familiale (CDPEF) accueille gratuitement les adolescents, sur tous les sujets liés à la contraception et la sexualité.

Il propose conseils et consultations. Pour les mineurs, aucune autorisation parentale n'est requise. L'accueil est assuré par une équipe de médecins et de sages-femmes conseillères conjugales et familiales, qui exerce ses consultations sous couvert du secret médical.

3, rue du Pont-Vieux

31000 Toulouse

Tél. : 05 62 13 23 77

#### DES SITES POUR S'INFORMER :

- **drogues-info-service.fr**  
**0 800 23 13 13** (numéro gratuit depuis un poste fixe ; de 8h à 2h)
- **maad-digital.fr**  
l'addiction expliquée par les sciences, avec des vidéos, des infographies...
- **internetsanscrainte.fr**  
des quizz, des jeux et des conseils pour garder la maîtrise de sa vie numérique



CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-GARONNE  
1, boulevard de la Marquette  
3 1090 TOULOUSE Cedex 9