



Les produits psychotropes et leurs effets

Quelle prévention à l'école?

Journée cantonale de promotion de la
santé et de la prévention, 23 avril 2009

Geneviève Praplan

ISPA

www.ispa.ch

ISPA

Organisation privée



La consommation des jeunes

- Quelles substances consomment les adolescent-e-s?



Présentation

Effets, risques et chiffres:

- Alcool, tabac, cannabis
- Les facteurs protecteurs
- La prévention en milieu scolaire



L'alcool

- Est un
 - Euphorisant
 - Liant social
 - Produit présent dans toutes les fêtes
 - Produit culture
 - ...



ALCOOL

Effets:

- Influence la perception, l'attention, la capacité de réaction
- Produit également des effets sur les émotions et le comportement et les fonctions physiologiques (la température du corps et la respiration...)
- ...



ALCOOL



Risques:

- Intoxication alcoolique, risque de coma
- Chez les enfants, les intoxications alcooliques provoquent souvent des lésions cérébrales irréversibles
- ...

ALCOOL

Risques:

- Accidents de circulation
- Violence à l'égard d'autrui, contre soi-même
- Relations sexuelles non désirées / non protégées: risque de grossesse non désirée ou d'infections sexuellement transmissibles (IST)
- ...

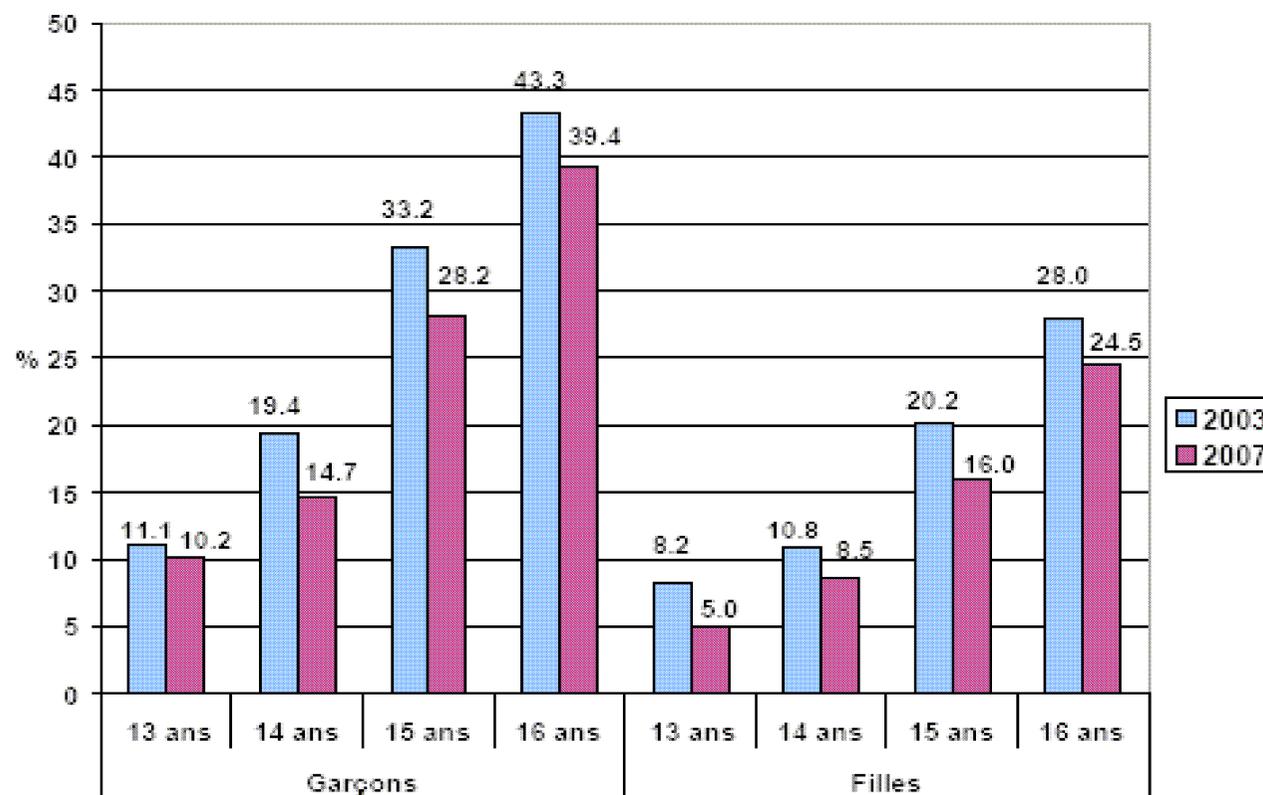


ALCOOL

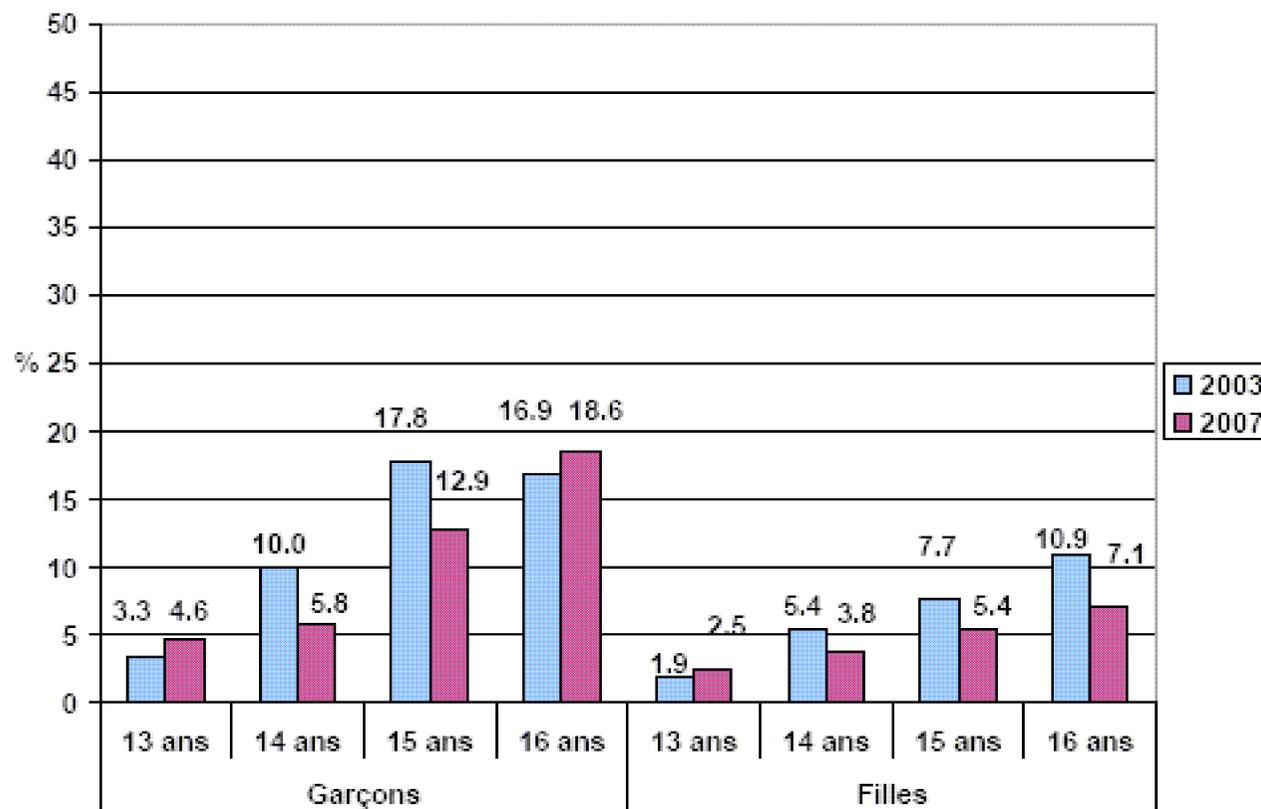


Plus un jeune commence tôt à consommer régulièrement de l'alcool et à expérimenter des ivresses fréquentes, plus le risque est grand de développer des problèmes de consommation à l'âge adulte

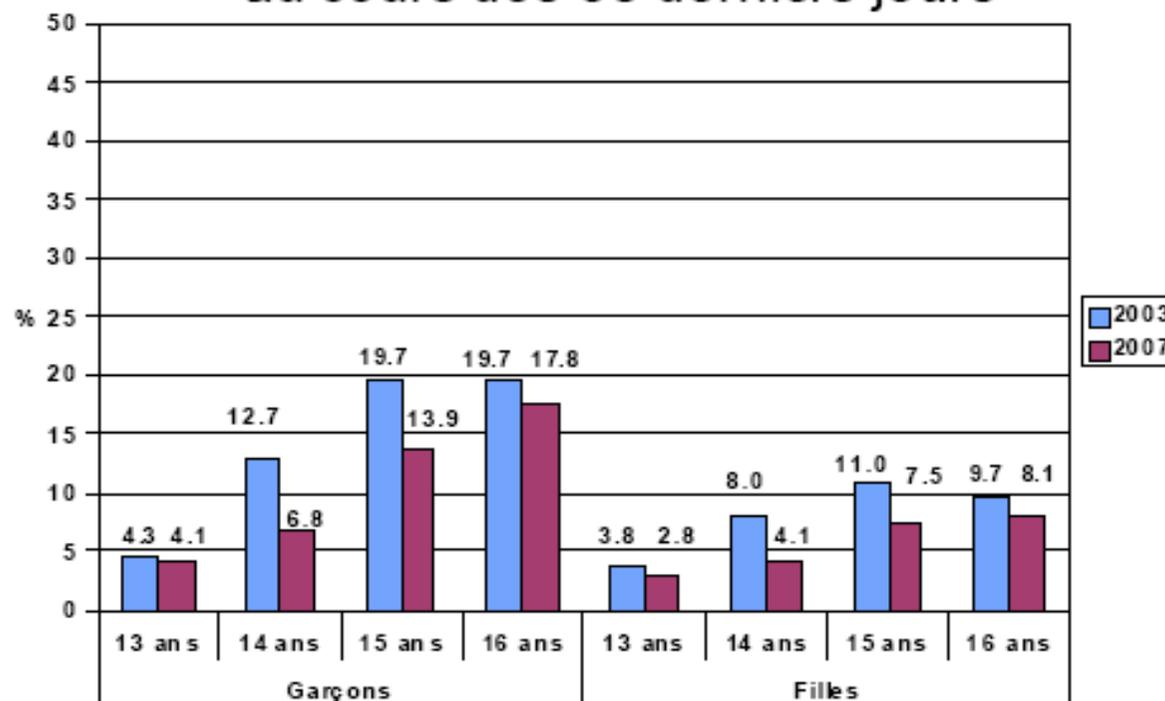
Consommation d'alcool lors de 40 occasions ou plus, au cours de la vie, selon l'âge et le sexe (en %)



Consommation d'alcool lors de 10 occasions ou plus, au cours des 30 derniers jours



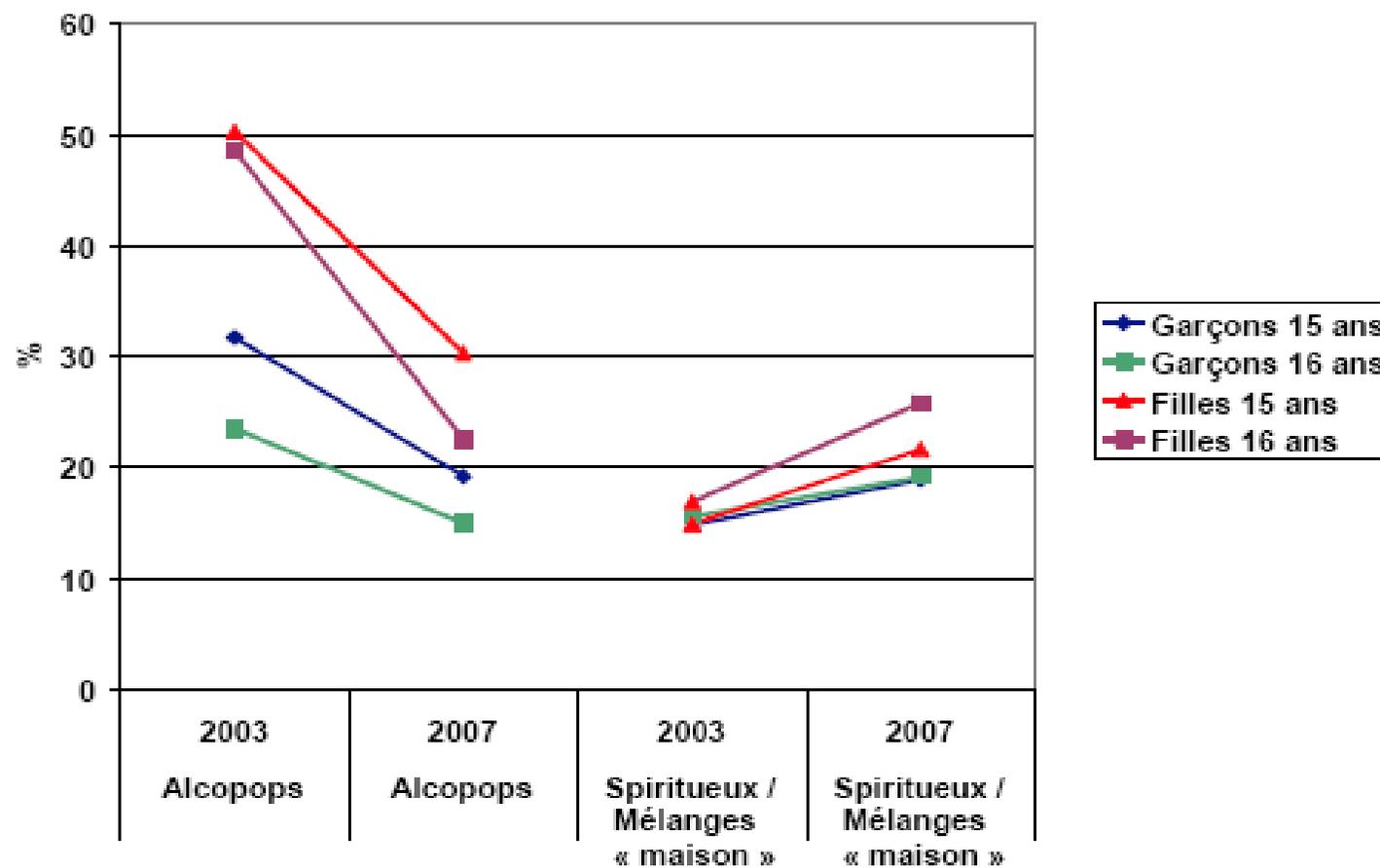
Consommation d'au moins 5 verres* d'alcool par occasion, lors de 3 occasions ou plus ("binge"), au cours des 30 derniers jours



* 1 verre = environ 15 grammes d'alcool pur par jour, selon les standards ESPAD

Population de référence: population totale

Premix ou mélanges „maison“?



Population de référence: consommateurs au cours des 30 derniers jours

Alcool, outils pédagogiques

- Alcool et tabac: prévention à l'école
- Les cahiers



- ✓ Pourquoi consomme-t-on de l'alcool? Raisons et motifs
- ✓ Alcool et publicité: de l'incitation à la consommation
- ✓ Alcool et ivresse: entre risques et plaisir
- ✓ Alcool et circulation routière: connaître les risques et adapter les comportements
- ✓ L'alcool dans notre société - hier et aujourd'hui

- Pour les parents

- ✓ L'alcool - comment en parler avec les ados



Tabac

- Riche en un alcaloïde faiblement psychoactif, la nicotine
- La nicotine est responsable de la dépendance physique au tabac (poison violent)

La fumée contient plus de 4'000 substances différentes



Tabac

Les principales substances:

- L'oxyde de carbone se fixe sur les globules rouges du sang, prend la place de l'oxygène, diminue jusqu'à 15% la quantité d'oxygène véhiculé par le sang dans l'organisme
- Les substances irritantes qui détériorent la muqueuse respiratoire
- Les goudrons qui sont les principaux responsables des cancers liés au tabagisme



Tabac, effets

- La nicotine est active sur le système nerveux central et périphérique
- Elle passe dans le sang au niveau des alvéoles pulmonaires, l'effet est ressenti en quelques secondes
- La nicotine peut maintenir éveillé en cas de fatigue
- Elle peut avoir un effet calmant en cas d'anxiété ou lorsque l'on est légèrement tendu
- L'effet est de courte durée et conduit à répéter la consommation



Tabac

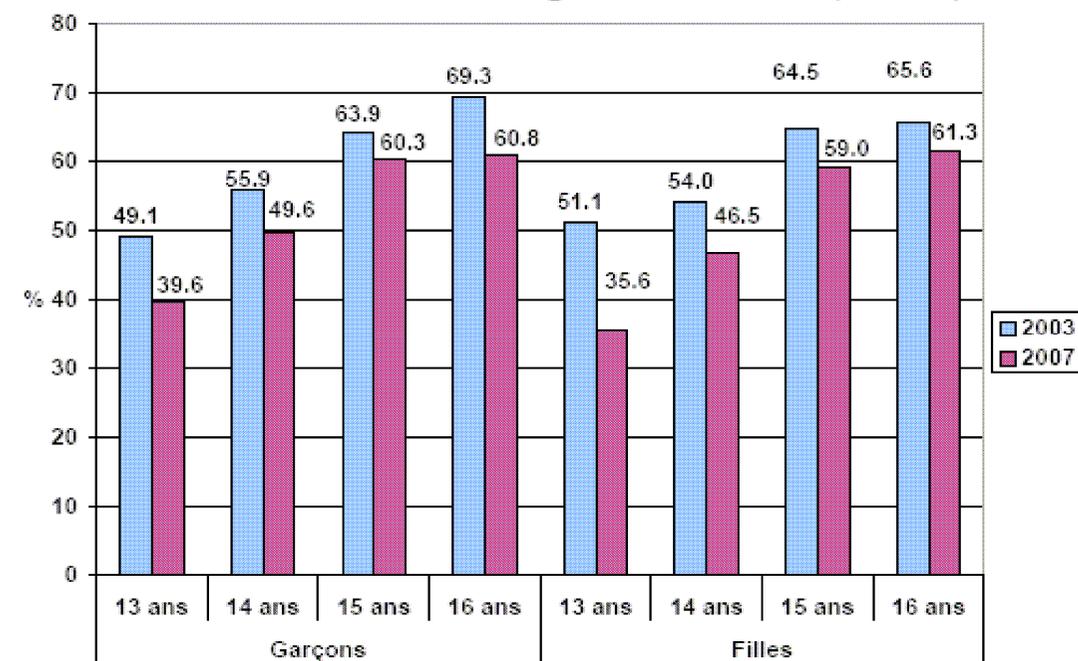
- La cigarette est la drogue qui tue le plus au monde, en Suisse on estime que chaque année plus de 8'300 personnes décèdent des suites de tabagisme



Risques

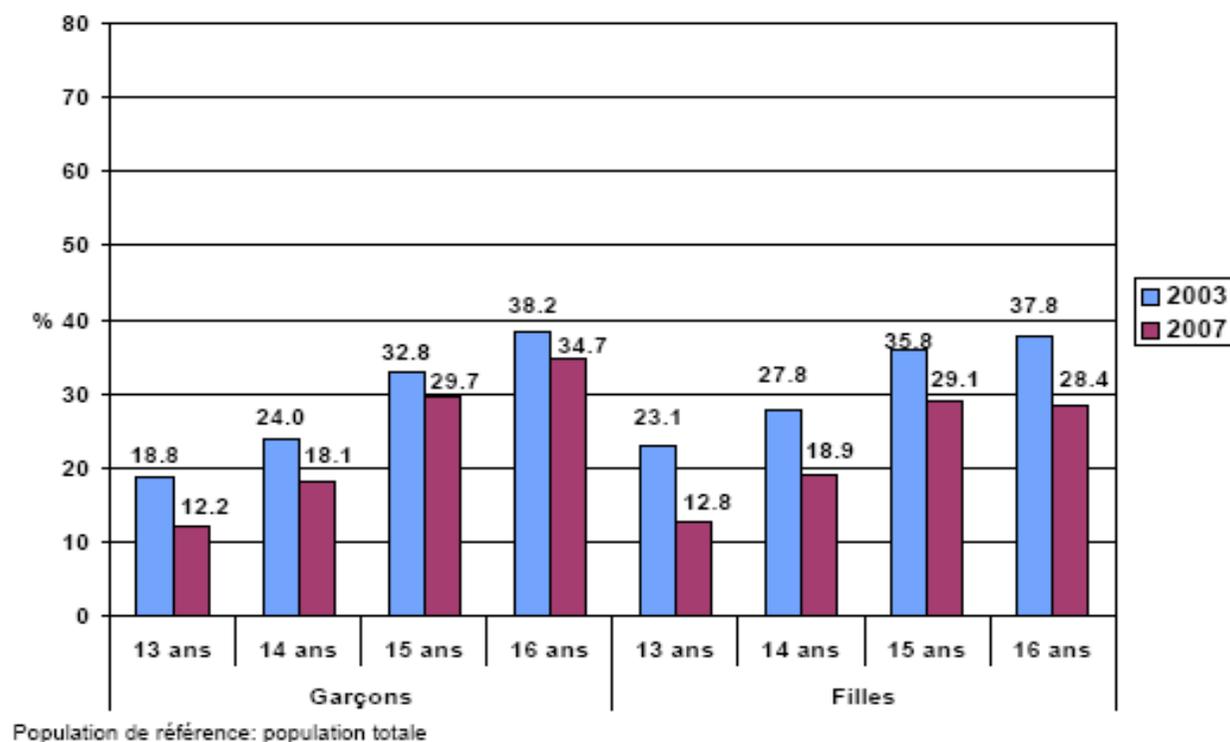


Consommation de tabac au moins une fois au cours de la vie, selon l'âge et le sexe (en %)



Population de référence: population totale

Consommation de tabac au cours des 30 derniers jours, selon l'âge et le sexe (en %)



Tabac, outils pédagogiques

- Alcool et tabac, prévention à l'école
- Fumer – en parler avec les enfants et les adolescent-e-s
- Cahiers Tabac, en élaboration



Cannabis

- **Substance active:** THC (delta-9-tétrahydrocannabinol)
- **Stupéfiant** si le taux de THC est supérieur ou égal à 0,3%
- **Evolution du taux de THC:** nette augmentation depuis quelques années



Types de préparations

- **Marijuana:** herbe, pot, grass, beuh, ganja... = feuilles et sommités fleuries séchées; teneur en THC: en moyenne 15% (0,5-40%)
- **Haschich:** shit, teuch, hasch... = résine sous forme de pâte ferme; teneur en THC: en moyenne 13% (7-30%)
- **Huile de cannabis:** (concentré visqueux avec une teneur en THC en moyenne 30%)



Modes de consommation

- **Inhalation**

- **Joint** (cigarette de haschich et tabac ou marijuana et tabac ou seulement marijuana)
- **Effets**: 10 minutes après, taux maximum THC: 15 à 30 minutes après. Durée: 2 à 4 heures



- **Ingestion**

- **Boissons**: tisanes, mélangé avec lait
- **Mets**: space-cake, confitures
- **Effets**: plus tardifs



Types d'effets

variables selon

- **la substance** (quantité, taux THC, mélanges...)
- **le consommateur** (attentes, état d'esprit: THC=révéléateur de l'humeur)
- **le contexte**



Effets psychiques

A faible dose:

Euphorie, détente, perceptions exacerbées, bien-être, loquacité, rires...

Usage occasionnel:

Diminution de l'attention, de la concentration, des réflexes

A doses élevées:

États psychotiques, hallucinations, dépression, angoisse, confusion, panique,



Risques psychiques, usage chronique

- Mémoire: diminution de la mémoire immédiate
- Dépendance psychique: perte de contrôle de la consommation
- Épisodes de flash-back (produit nouveau des effets) bad trip
- Pas de phénomène d'escalade vers d'autres drogues...



Effets physiques

- Accélération du rythme cardiaque
- Rougeur des yeux, sensation de faim
- Sécheresse de bouche et gorge
- Diminution de la température corporelle
- Augmentation de la tension artérielle en position couchée / diminution en position debout...

...



Risques physiques, usage chronique

- Appareil respiratoire – irritations (cancer)
- Grossesse et reproduction – gestation plus courte, malformation, qualité / quantité des spermatozoïdes
- Diminution des fonctions immunitaires
- ...
- Dépendance physique - signes de sevrage (nausées, sueurs, tremblements, insomnies, baisse de l'appétit...)



Dommmages psycho-affectifs et sociaux

- Incapacité de remplir des obligations majeures: travail, école ou maison
- Conduite de véhicules motorisés sous l'emprise du produit
- Problèmes judiciaires
- Problèmes interpersonnels familiaux ou sociaux...

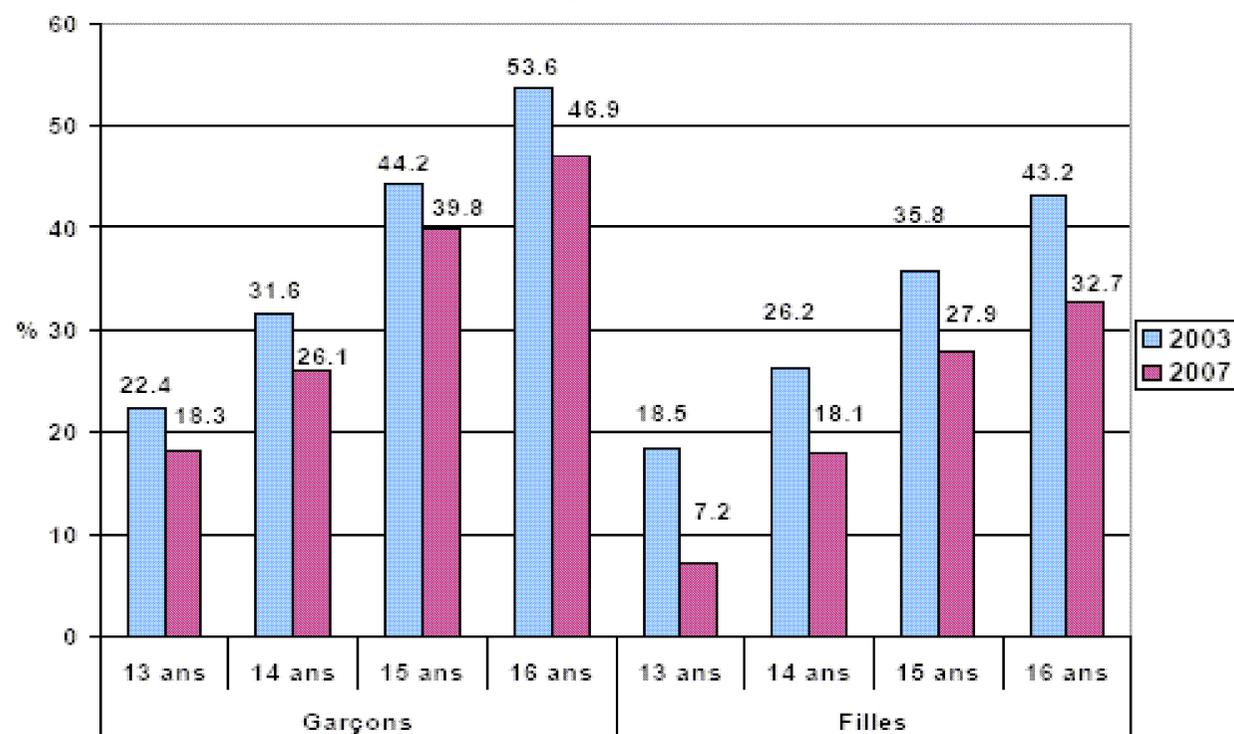
Motifs de consommation

- 
- parce que j'ai **envie** d'essayer (43,6%)
 - parce que **j'aime bien l'effet** des drogues (23%)
 - parce que mes **amis** en prennent (7,1%)
 - parce que ce n'est **pas dangereux** pour moi (4,6%)
 - parce que je me **sens mieux** lorsque j'en prends (4,3%)

Motifs de non consommation

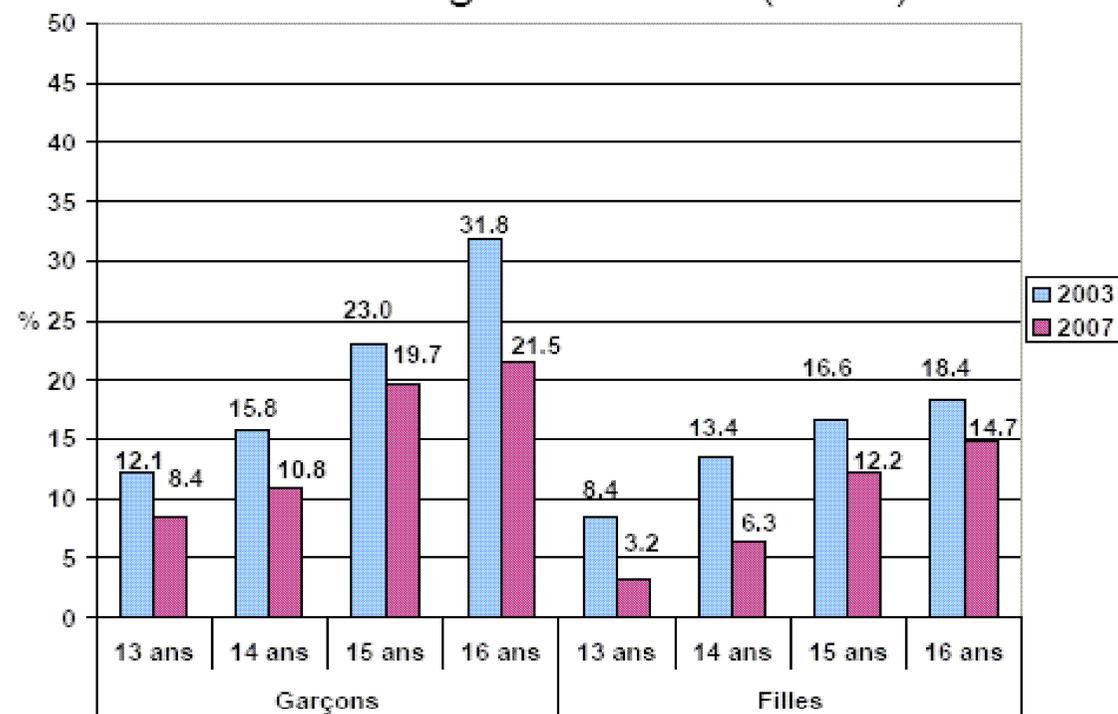
- 
- parce que c'est **mauvais** pour la santé (22,7%)
 - parce que je risquerais de **ne plus** pouvoir m'en passer (21,9%)
 - parce que c'est trop **cher** (14%)
 - parce que cela pourrait changer mon **caractère** (13,5%)
 - parce que je **n'aime pas l'effet** des drogues (7,2%)

Usage de cannabis au moins une fois au cours de la vie, selon l'âge et le sexe (en %)



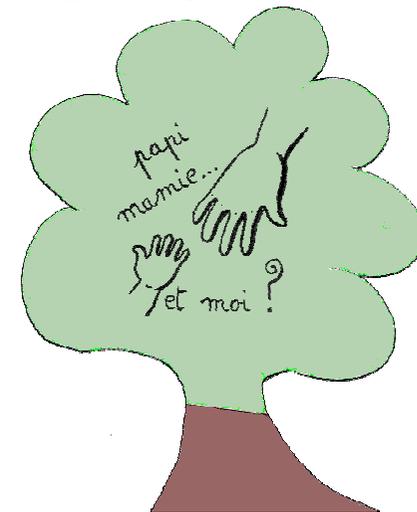
Population de référence: population totale

Usage de cannabis au cours des 30 derniers jours, selon l'âge et le sexe (en %)



La prévention cherche à:

- Renforcer les facteurs protecteurs
 - Confiance en soi, estime de soi
 - Sens des responsabilités
 - Implication dans l'organisation d'un groupe
 - Autonomie
 - Résolution de conflits
 - Milieux scolaire, prof. Social, familial chaleureux et encadrant



La prévention c'est aussi...

- Dialogue
- Renforcer, recréer les liens
- Considérer le jeune comme une personne à part entière
- Attitude bienveillante des adultes à l'égard des jeunes, permettant d'exprimer des repères éducatifs (valeurs, règles, contraintes, qui ne disqualifient personne)

Ce que fait l'école

- Met en place des projets de prévention sur le long terme
- Intègre tous les acteurs scolaires
- Intègre les parents
- Se fait accompagner par des professionnel-le-s de proximité

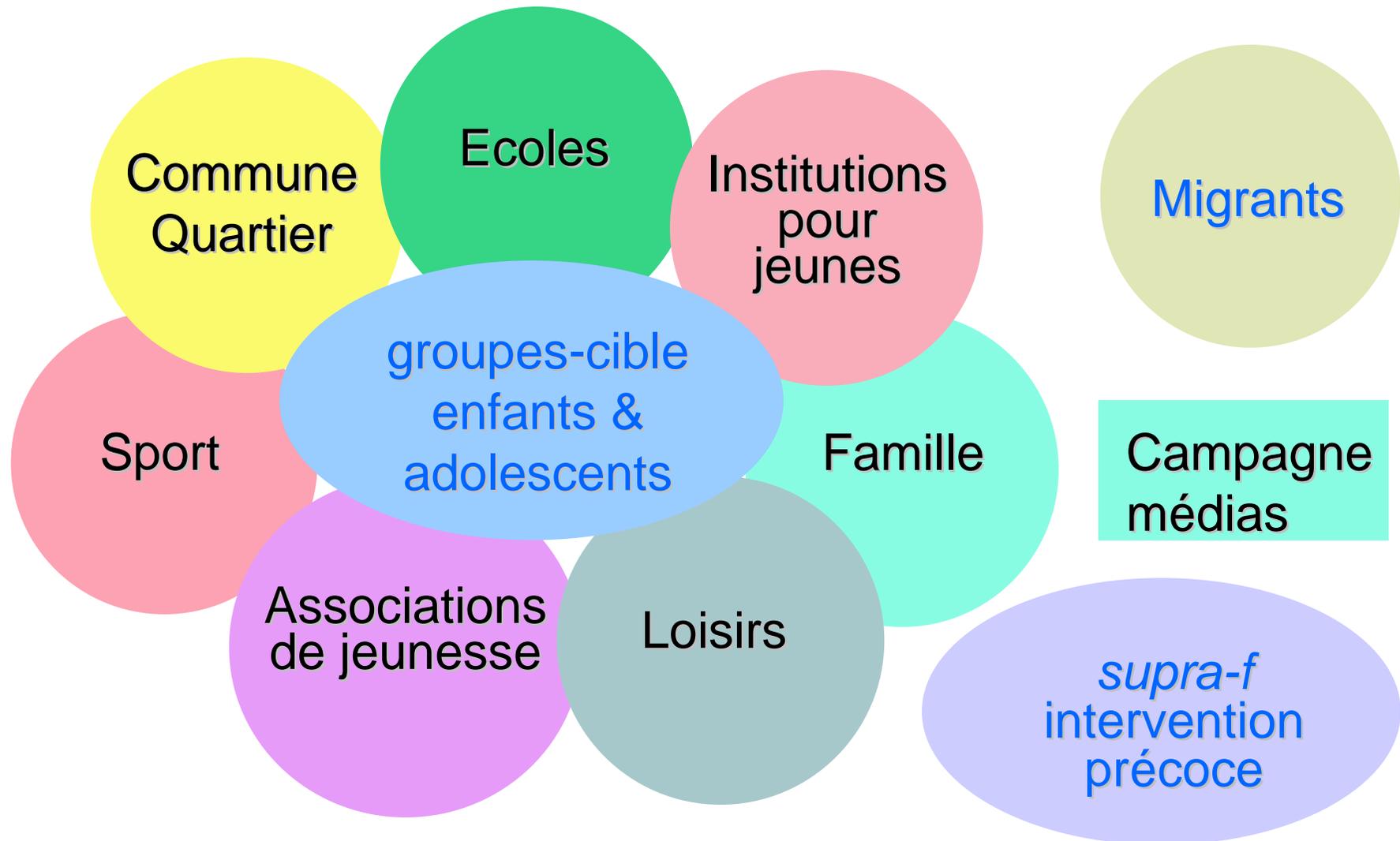


Les nouvelles approches de prévention intègre l'ensemble des collectivités

- La famille
- L'école
- Le monde professionnel
- Le monde politique
- Le monde du sport
- Les médias
- Les Lois



Les programmes de prévention pour enfants et adolescents





La prévention est une attitude

Merci pour votre attention