

n°4

Bulletin Santé



Janvier - février - mars 2015

Les drogues



Cannabis Alcool

GHB Héroïne TABAC

Ecstasy LSD **Amphétamines**

Cocaïne Champignons

L'homme a toujours trouvé dans son environnement naturel et a consciemment utilisé des substances qui modifient son état physique et psychique. Les drogues font partie intégrante de l'histoire humaine. Autrefois limitées à ces utilisations, la maîtrise scientifique a permis l'élaboration des produits de synthèse et la création de nouveaux emplois : consommation festive, échappatoire psychologique, etc. Autant de motifs qui pour certains ont eu des conséquences dramatiques. Aujourd'hui donc, la sémantique du terme « drogue » nous renvoie à de mul-

tiples images. Drogues licites et illi- cites ou bien encore drogue douces et drogues dures, il n'est pas toujours évident de faire la part des choses.

Véritable fléau social ou potentiel curatif inexploité? Une chose est sûre, le sujet pousse à la réflexion et les avis divergent. Mais comme bien souvent quand on aborde une matière propre à l'homme, il n'existe pas de solution normalisée et la réponse au problème se situe entre les extrêmes.



Liège



Précision

Les ouvrages médicaux récents définissent désormais la drogue comme suit : « *Substance naturelle ou de synthèse dont les effets psychotropes¹ suscitent des sensations apparentées au plaisir, incitant à un usage répétitif qui conduit à instaurer la permanence de cet effet et à prévenir les troubles psychiques (dépendance psychique), voire même physiques (dépendance physique), survenant à l'arrêt de cette consommation qui, de ce fait, s'est muée en besoin.* »

Drogue dure, drogue douce

Dans le vocabulaire commun, il arrive encore que l'on mette en balance les termes de drogues dures et de drogues douces. Mais concrètement que sous-entend cette formulation ?

- **Les drogues dures** sont considérées comme étant les plus dangereuses, fortement addictives et dont l'usage est hautement nocif pour la santé. (Héroïne, cocaïne...)
- **Les drogues douces** seront celles dont l'absorption ne causera pas de dommages trop marqués physiquement et psychiquement. Elles sont souvent issues de composants naturels (cannabis, cigarette, alcool, ecstasy...).

Cependant, cette classification reste un peu simpliste et ne concorde pas toujours avec la réalité des faits. Il reste fondamental de considérer **l'importance** et **l'impact de la consommation sur la vie** (relation sociale, travail) et la **santé** des consommateurs. Il est donc crucial d'aborder le problème **individuellement**.

D'ailleurs dans un souci de justesse terminologique, c'est le terme **substance psychoactive** qui est dorénavant employé. Plus complet que le mot « drogue », il englobe l'ensemble des produits agissant sur le cerveau et ce, indépendamment de leur légalité ou non. Cette dénomination concerne donc tant les drogues illicites que l'alcool, le tabac et les médicaments psychotropes.

1. Substance pouvant influencer sur le psychisme. Ex : antidépresseur, somnifères, cannabis, etc.



Classification des drogues

Les professionnels du milieu de la toxicologie et de l'addictologie s'accordent sur un classement des drogues en trois grandes catégories selon leur impact quant au système nerveux : les **dépresseurs**, les **stimulants** et les **perturbateurs**.

1

Les dépresseurs et sédatifs

Ralentissement des fonctions psychiques d'un individu et diminution de l'éveil ainsi que de l'activité cérébrale générale. Effet relaxant. (Alcool, GHB, héroïne, barbituriques, colle, solvant, essence)



Alcool

Alcool

Origine : boisson obtenue par la fermentation de végétaux riches en sucre.

Ingestion : voie orale

Effets secondaires ou surdose : ivresse, ralentissement des capacités psychomotrices, troubles intestinaux et digestifs (voire cirrhose du foie), vomissement, confusion, coma, perte de conscience, perte de réflexes, troubles hormonaux (type menstruation irrégulière), augmentation du taux de sucre dans le sang.

Dépendance : sur le long terme et en grande quantité risque de développer une dépendance psychique & physique forte.

nation, dérèglement du rythme cardiaque, dépression respiratoire pouvant entraîner le coma.

Dépendance : risque de développer une dépendance physique.

Héroïne

Origine : végétale, poudre blanche ou brune issue de la morphine, synthèse de la graine de pavot.

Ingestion : voie nasale, fumée ou en injection

Effets secondaires ou surdose : ralentissement des capacités psychomotrices, difficulté d'élocution et de concentration, troubles de la vision, arrêt cardio-respiratoire. Risques liés à l'absorption par intraveineuse (sida, hépatites, septicémie)

Dépendance : installation rapide d'une dépendance psychique et physique très importante.



GHB

GHB

Origine : drogue de synthèse sous forme de liquide transparent (usage médical détourné)

Ingestion : voie orale, sous forme de poudre dissoluble ou liquide. Il peut également être obtenu sur base du GBL (décapant & solvant) qui une fois absorbé mue en GHB dans le corps.

Effets secondaires ou surdose : diminution de volonté, amnésie, vomissement et nausée, incontinence, problème de coordination, halluci-



Héroïne

2

Les stimulants

Stimulation du processus mental, augmentation de l'éveil et de l'activité cérébrale générale. Effet énergisant (nicotine, amphétamines, cocaïne)



Cocaïne



Amphétamines



Tabac

Cocaïne

Origine : végétale, extraite des feuilles de coca. Sous l'aspect de poudre ou de cristaux.

Effets secondaires ou surdose : hyperactivité, convulsion, fièvre, tachycardie, confusion, migraine, douleurs thoracique, AVC, amenuisement des capacités de coordination et d'élocution.

Dépendance : la cocaïne induit une forte accoutumance psychique qui poussera le cocaïnomane à augmenter sa consommation pour maintenir l'effet.

Amphétamines/ Métamphétamine

Origine : groupe de molécules sous forme de comprimés, poudre ou cristaux

Ingestion : voie orale, nasale, fumée.

Effets secondaires ou surdose : fièvre, saignements de nez, perte de poids, problèmes cutanés, paranoïa, agressivité, dégâts cérébraux permanents. Lors de la retombée des effets : épuisement suite à l'éveil prolongé, crise d'angoisse, crispation, dépression.

Dépendance : les amphétamines conduisent à une accoutumance psychique car sans elles les personnes se sentent incapables d'affronter leur réalité. Au niveau physique les avis divergent. Certains scientifiques pensent qu'il n'y a pas de « crises de manque » mais que le mal-être serait le résultat de l'accumulation de fatigue.

Les **métamphétamines** ont les mêmes effets que les amphétamines en 2x plus fort.

Tabac et nicotine

Origine : végétale.

Ingestion : voie orale (fumé, chiqué) & voie nasale (prisé).

Effets secondaires ou surdose : le goudron, la nicotine et le monoxyde de carbone entraînent des maladies telles que le cancer, problèmes cardiaques, respiratoires et digestifs.

Dépendance : le tabagisme entraîne rapidement une forte dépendance physique



3

Les perturbateurs et hallucinogènes

Déstabilisation des fonctions psychiques, perturbation plus ou moins marquées de la perception du réel, modification de l'humeur et altération du processus cognitif. (Cannabis, ecstasy, LSD, champignon, kétamine...)



Haschisch

Cannabis et dérivés (Marijuana, Haschisch, huile de Haschisch)

Origine : végétale, issu du pavot

Ingestion : voie orale (fumée ou incorporée dans de la nourriture)

Effets secondaires ou surdose : baisse de la concentration, migraines, dépression, perception faussée du temps, humeur changeante, hypoglycémie, appétit accru, tachycardie. Le cannabis fumé crée les mêmes effets secondaires que le tabac.

Dépendance : considéré comme une drogue « douce », le cannabis peut entraîner une dépendance physique et psychique



Ecstasy

Ecstasy

Origine : amphétamine modifiée, pilules aux formes et couleurs variées.

Ingestion : voie orale.

Effets secondaires : trouble de la perception visuelle, auditive et tactile, déshydratation, paranoïa, crise de panique, claquements incontrôlables et clignements des yeux rapides. Hallucinations en cas de forte consommation

Dépendance : forte dépendance au bout de quelques jours de consommation.



Champignons



LSD

Champignons hallucinogènes

Origine : végétale, frais, séché, en poudre, en gélule.

Ingestion : voie orale.

Effets secondaires ou surdose : perception des couleurs et du temps altérée, tachycardie, forte pression artérielle.

Dépendance : pas vraiment de dépendance physique ou psychique, mais la grande tolérance par rapport au produit pousse à en augmenter les doses et accroît le risque d'intoxication.

LSD

Origine : végétale, acide issu de l'ergot de seigle (champignon)

Ingestion : voie orale (papier buvard imprégné de LSD, comprimés, forme liquide)..

Effets secondaires ou surdose : perception sensorielle modifiée, dilatation des pupilles. La « descente » peut être particulièrement violente : crise de panique, confusion, angoisse

Dépendance : le LSD n'entraîne pas de dépendance physique. D'un point de vue psychologique la réaction sera propre à chaque consommateur mais sera moindre en comparaison avec l'héroïne par exemple.

Comportements à risque

Eviter à tout prix : la consommation en période de **croissance** (enfants et adolescents), en parallèle avec la prise de médicaments, durant une **grossesse**, lors d'**activités qui nécessitent un certain degré de concentration** afin d'éviter tout risque d'accident.

Les drogues illégales ne sont soumises à **aucun contrôle** de qualité quant **au dosage** et à la pureté des produits qui sont souvent coupés avec des produits hautement toxiques. De plus, les risques différeront en fonction du mode d'absorption de la drogue.

En outre, il est impératif d'**éviter la prise simultanée** de différentes substances telles que la drogue et l'alcool ou bien encore de drogues entre elles, par exemple : un stimulant+ un relaxant pendant la descente.

Ces cas de figure peuvent entraîner de graves complications de santé, une overdose, voire un décès...

En cas d'urgence?

Si une situation de « *bad trip* » ou de malaise survient suite à l'absorption d'une substance psychoactive, deux cas de figure s'offrent à vous :



1 La personne est **consciente** : soyez rassurant !

- Dirigez-la vers un endroit propice à la détente.
- Proposez-lui un verre d'eau et réhydratez-la.
- Expliquez-lui que c'est un moment passager et que les effets vont se dissiper.
- Veillez à maintenir la personne éveillée.
- Evitez d'être dans le jugement ou de forcer la communication pour ne pas accentuer l'état de mal-être.

2 La personne est **inconsciente** **ou en danger** : faites appel à un service d'urgence médicale

- Garde médicale du Glamo : 04/341 33 33
- Urgence médicale : n°100
- Urgence médicale + police : n° 112
- Centre Anti-poison (24h/24) : 070 245 245
- Infor-Drogues (24h/24) : 02/227 52 52





Le traitement de **substitution** en Belgique

Méthode thérapeutique prescrite par des généralistes ou des professionnels de la toxicomanie pour les personnes souffrant de dépendances aux opiacés (le plus souvent de l'héroïne). Elle a pour objectif de leur administrer des doses contrôlées et personnalisées de méthadone ou de buprénorphine². Ce traitement vise la diminution voire l'arrêt de la consommation grâce à un **encadrement psycho-social** essentiel dans le processus de guérison.

En plus de l'objectif curatif, le traitement permet d'obtenir d'autres bénéfices :

- ✓ réduction de la propagation des maladies infectieuses
- ✓ baisse de la criminalité et de la prostitution induites par la toxicomanie
- ✓ diminution de la consommation illégale et des risques d'overdose
- ✓ meilleur état de santé général (physique et psychique)
- ✓ contenir les symptômes du sevrage

2. Ces deux substances sont autorisées par la législation belge depuis 1994.

Fiche santé

Cette semaine votre Bulletin Santé vous propose une recette avec un ingrédient au pouvoir addictif savoureux : le chocolat !

Plus particulièrement du **chocolat noir**, dont les vertus sont appréciables ! En effet, sa teneur en magnésium et en fer lui confère de nombreux bienfaits : antidépresseur, antioxydant, anti-stress, anti-fatigue, prévention des maladies cardio-vasculaires, réduction du cholestérol, diminution de la tension artérielle, etc.



Gâteau au chocolat moelleux ! Pour 6 personnes³

Ingrédients

- 200g de chocolat noir
- un sachet de sucre vanillé pour le goût,
- 100 g de farine,
- 140 g de sucre en poudre,
- 4 œufs entiers
- un demi-sachet de levure chimique
- un verre de lait selon votre envie
- 140 g de beurre

Préparation

1. Préchauffez votre four à 170°C (thermostat 5) pendant une dizaine de minutes.
2. Beurrez et farinez votre moule à gâteau.
3. Dans un récipient ou un saladier, mélangez les œufs et le sucre à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et blanchisse. Incorporez progressivement la farine et la levure chimique.
4. Faites fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie, ou à feu très doux dans une casserole. Lorsque le chocolat est bien fondu, vous pouvez y ajouter le lait.
5. Versez le chocolat fondu dans la pâte et mélangez bien.
6. Enfin, versez la pâte dans le moule et enfournez pour 25 à 30 minutes. Une cuisson plus courte assurera plus de moelleux à votre gâteau ! Testez en piquant la pâte avec un couteau.



Liège

**Échevinat de la Santé
et de la Jeunesse**

Rue Mère-Dieu, 4/11 - 4000 Liège
Tél : 04 238 52 00
Fax : 04 223 70 85