

EXPOSITION

les DROGUES: parlons-en !



Conception et rédaction : Sépia – Dr Jean Meynard

Conseil scientifique : Dr Jean Meynard, médecin Transmetteur

Réalisation : Éditions Sépia

Création charte graphique, maquette & mise en page : Anne Lebossé

Dessins originaux : Régis Vidal

Crédits photographiques :

Page 10 : jayant / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- Fotolia.com - spax / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 11 : Carreau / iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- Fotolia.com - iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 12 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 13 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 14 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 15 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 16 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com

Page 17 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 18 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 19 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 20 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
Page 21 : iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com
- iStockphoto.com / iStockphoto.com / iStockphoto.com



L'usage du peyotl remonte à plus de 3 000 ans. Les colons européens découvrent ses « vertus » hallucinogènes dès les années 1500.

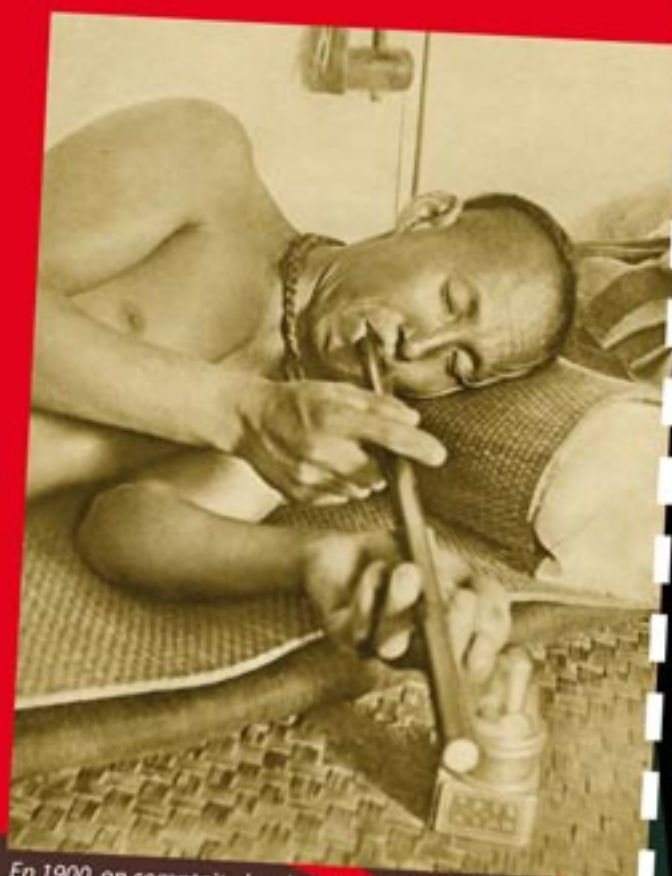


Le calumet des Indiens d'Amérique, objet de médecine traditionnelle, permettait de communiquer avec le « grand esprit ». Il était aussi utilisé dans les palabres de paix.

À l'Ouest, rien de nouveau !

Depuis le début de l'humanité et dans toutes les régions du monde, l'usage de drogues a été largement répandu. Mais on est loin maintenant des coupe-faim ou des anti-fatigue...

drogue



En 1900, on comptait plus de mille fumeries d'opium à Shanghai ! Et elles étaient loin d'être aussi luxueuses que Le Lotus Bleu, fumerie imaginée par Hergé !

Du peyotl des Indiens du Mexique au calumet de la paix en Amérique du Nord, en passant par le khat encore si présent dans la corne de l'Afrique et au Yémen : les drogues sont multiples et sont utilisées soit pour calmer la faim ou la fatigue, soit pour faire oublier les soucis. Elles créent une sensation de bien-être, d'euphorie passagère. Et leur usage entraîne plus ou moins rapidement une dépendance.



En médecine, les vertus du tabac furent prônées dès le **xvi^e** siècle comme « médicament universel » et celles de l'opium par les Européens voyageant et commerçant en Asie.



Colbert, ministre de Louis XIV, créa « la Ferme du tabac » en 1674, ainsi que des manufactures. Le commerce du tabac devint alors monopole d'État.

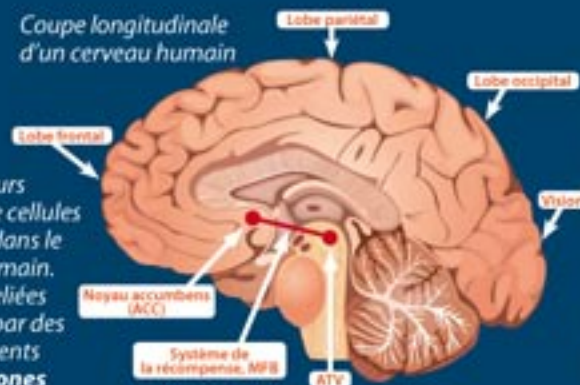
阿片

L'opium, exporté d'Inde vers la Chine par les Britanniques, déclencha les « guerres de l'opium » au milieu du **xix^e** siècle, ouvrant ainsi les ports chinois à des navires de commerce européens et américains. C'est à ce moment que Hong Kong devint une colonie britannique (et le restera jusqu'en 1997).

L'absinthe, appelée autrefois la « fée verte », est interdite en France en 1915 en raison de sa nocivité. En 2011, elle fait sa réapparition.



Coupe longitudinale
d'un cerveau humain



Il y a plusieurs milliards de cellules nerveuses dans le cerveau humain. Elles sont reliées entre elles par des prolongements appelés **axones**

qui vont conduire un influx nerveux (comparable à un courant électrique) vers différents organes : muscles, glandes, cœur, poumons, intestins, peau, etc. ou recevoir, de cellules nerveuses, périphériques, un influx nerveux (sensation de douleur, de froid, de chaud, de contact, de plaisir...).

Comment cela fonctionne-t-il ?

La jonction entre une cellule nerveuse centrale et une cellule nerveuse périphérique n'est pas continue, elle se fait par l'intermédiaire d'une **synapse**. La synapse est donc un véritable « bac », assurant et contrôlant les effets périphériques. Elle fonctionne dans les deux sens.



Les drogues agissent principalement sur les synapses. L'influx nerveux provoque, au niveau des cellules de l'extrémité de l'axone « central » la sécrétion d'une substance chimique (en rouge sur la photo), un neurotransmetteur qui, par sa présence, déclenche au niveau des cellules de l'extrémité de l'axone périphérique, un influx nerveux.

L'équilibre des neurotransmetteurs (sérotonine, noradrénaline et autres) est fragile et capital tout au long de notre vie et fait partie de notre identité physiologique. Or, l'usage des drogues modifie cet équilibre.

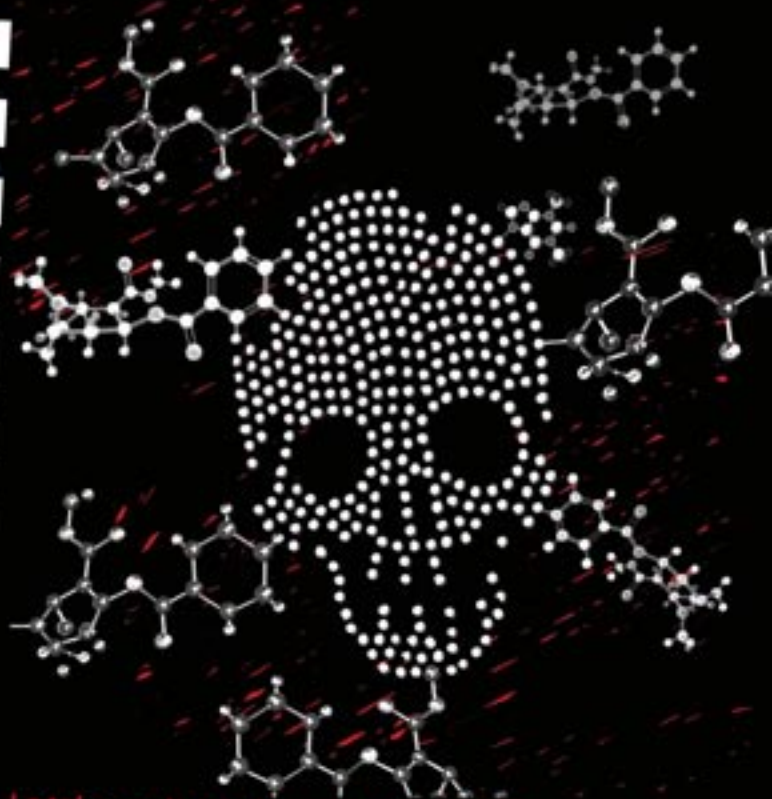
Au niveau du cerveau, c'est la dopamine qui agit et entraîne, sur une zone centrale précise (colorée en rouge sur la coupe du cerveau ci-dessus), une sensation de plaisir intense. Quand cette sensation cesse, la personne n'a plus qu'une envie : recommencer ! La dépendance est lancée.

Quand cette sensation cesse, la personne n'a plus qu'une envie : recommencer ! La dépendance est lancée.



Mais qu'est-ce qu'une drogue ?

Une drogue est une substance, naturelle ou de synthèse, qui entraîne une modification sensorielle ou comportementale. Elle agit sur la physiologie de la personne qui éprouve ce besoin et qui risque ainsi la dépendance.



Le tabac et l'alcool sont donc bien des drogues. Le cannabis, la cocaïne et l'héroïne sont les drogues illicites les plus courantes. De nouvelles drogues de synthèse sont mises sur le marché régulièrement.



Aucune drogue n'est anodine

Croire que l'organisme sort indemne de l'usage d'une drogue est un leurre, soigneusement entretenu par ceux qui y ont intérêt.



Le tabac peut être fumé (cigarette, cigare, pipe, narguilé ou shisha), mâché, sucé, prisé. On a toujours mis en valeur son côté festif, convivial, valorisant, viril... On a soupçonné très tôt les risques de sa consommation, en les minimisant, en les niant. Si le tabac était découvert actuellement, il serait interdit.



Un passage à tabac mouvementé

« À 15 ans, on commence à fumer pour être un homme, 15 ans plus tard, on essaie d'arrêter pour la même raison. »

Ernest Hemingway

Chez la femme enceinte, on note, par échographie, un retard de croissance intra-utérine du bébé qui sera donc de petit gabarit à la naissance.



Qui fume ?

Il y a actuellement 14 millions de fumeurs en France, dont la moitié mourront des effets du tabac. Il y a actuellement 73 000 morts par an, soit 200 par jour.



Les cigarettes dites « light », pur produit commercial, sont aussi sinon plus dangereuses que les autres cigarettes. On trompe le consommateur sans vergogne !



La consommation de tabac est plutôt en baisse mais elle continue à être une cause importante de mortalité. Et les filles rattrapent les garçons ! L'âge de début de consommation a tendance à baisser (12-14 ans dans les pays occidentaux).



La consommation de tabac est à l'origine de bronchites chroniques, d'emphysèmes, de cancers des bronches et des poumons, de cancers de la bouche, de l'œsophage, de la vessie, d'une aggravation des maladies artérielles, coronariennes en particulier.



4 000 substances ont été découvertes dans le tabac utilisées actuellement dont une quarantaine sont cancérigènes - nicotine, goudrons, arsenic, acétone, additifs, agents de saveur et de texture, benzène, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac, mercure, cadmium, plomb, chrome...



En 25 ans, 368 milliards de dollars ont été payés à ce jour (mai 2013) par les industries du tabac à des consommateurs floués qui se sont regroupés. C'est la reconnaissance de la dangerosité du produit sans parler de mensonges, duperies, recels de preuves de toxicité, mis à jour récemment par des documents internes détournés.



Comment s'arrêter ?

Peut-on y parvenir seul ?
C'est souvent difficile.
On peut donc associer à un soutien
psychologique la prise d'un produit
chimique : nicotine en patch,
en liquide, en comprimé à sucer,
en gomme à mâcher.



La « e-cigarette »

Elle n'a rien
d'électronique !
Imaginée par un
pharmacien chinois
en 2003, elle envahit
les pays occidentaux.
C'est un petit appareil
électrique grâce auquel
on simule l'acte de
fumer. La « e-cigarette »
produit une fumée
à partir d'un liquide

contenant de la nicotine, chauffé par une résistance électrique,
aromatisé au tabac, à un fruit ou à d'autres saveurs.
Depuis quelques années, la « e-cigarette » fait un tabac !



Les cigarettes roulées par soi-même sont aussi
dangereuses que celles achetées en paquet.

Une personne qui fume un paquet par jour depuis l'âge de
18 ans aura consommé, à 50 ans, plus de 230 000 cigarettes
(1 150 cartouches, 11 500 paquets ! À 6,5 euros, en moyenne
le paquet, cela représente quand même 74 750 euros...)



les **DROGUES** 4
parlons-en !

Surmonter le coup de tabac !

On peut fumer et ne jamais développer de
cancer. On peut aussi en être atteint sans
jamais avoir fumé mais sur 10 cancers du
poumon, 9 s'observent chez des fumeurs.



Avant de choisir une méthode
pour arrêter de fumer, il vaut
mieux connaître son degré de
dépendance au tabac.

Il peut donc être utile de faire un test
chargeable via le QR-code
ci-dessous. Mais l'important, avant
tout, est d'avoir envie de cesser de
fumer !



Le tabagisme passif tue environ
3 000 personnes par an. Il peut
être la cause de la mort subite du
nourrisson.



La loi interdit la vente de
tabac aux mineurs de moins
de 16 ans et de fumer dans
les lieux publics (même dans
les cours de récréation...).

Elle oblige également les fabricants
à faire figurer la teneur moyenne en
goudrons, nicotine et monoxyde
de carbone sur les paquets de
cigarettes. On est loin du temps où
les comptines, les chansons, les films
faisaient la promotion du tabac.

Qu'est-ce qu'un « verre standard » ?

C'est la quantité d'alcool contenue dans un verre, soit environ 10 grammes d'alcool pur :



Un verre de 7 cl pour un apéritif à 18°

Un verre de 25 cl de cidre ou de bière à 5° (attention, certaines bières affichent 8,6 voire 9,5°)

Un verre de 2,5 cl de whisky, d'anisette (avec ou sans eau) ou de digestif à 45°

Un verre de 10 cl de vin rouge, blanc ou de champagne à 12°



Ajouter de l'eau, du soda ou des jus de fruits ou manger ne diminue pas la quantité d'alcool : l'alcool passe immédiatement dans le sang sans être digéré.



Ash, C. : « Quand j'bois j'ai moins peur des autres, j'me sens bien, j'plane, j'me fous de c'qui pensent... après c'est le trou noir... au réveil, des fois j'ai vomi, j'ai mal à la tête, j'vais mal, c'est dur... mais j'sais que je recommencerai... »



Alcool : plaisir et dépendances

L'alcool est la première cause d'accidents graves sur les routes. Les comportements n'évoluent pas vraiment dans le bon sens malgré une baisse constante de la consommation de vin.



En cas de maladie, de grossesse, d'allaitement, il est impératif de s'abstenir de consommer de l'alcool, même en petite quantité. Vous ne donneriez pas d'alcool à un bébé ? N'en donnez pas à un fœtus en pleine formation !



Le vin fait partie de notre histoire, de notre façon de vivre, il est de toutes les fêtes. Sa consommation raisonnable est symbole de convivialité et il contient des éléments bénéfiques. Mais...



L'alcool-dépendance suit toujours le même mécanisme : neurotransmetteurs, dopamine, circuit de la récompense, sensation de plaisir intense, donc envie de renouveler ! Quand la dépendance apparaît, le besoin d'alcool devient impérieux.



En cas d'accident avec dégâts corporels, il y a désormais une recherche systématique d'alcool et de stupéfiants. Ce qui était au siècle dernier considéré comme une circonstance atténuante est devenu une circonstance aggravante. Votre assureur peut se retourner contre vous.



Les filles ne sont pas épargnées par cette pratique qui peut être mortelle pour tout le monde. Il suffit d'aller aux urgences des hôpitaux pour prendre conscience de la gravité de la situation...



Depuis 2000, on trouve sur le marché des boissons sucrées, faiblement alcoolisées dont la consommation est largement encouragée par les fabricants : les prémix ou alcopops. Mais, en y ajoutant des alcools forts, on s'alcooïlise sans s'en rendre compte : le piège est refermé !



En empêchant un ami de conduire quand il a bu, on devient « citoyen-responsable » en lui sauvant la vie et celle des autres.



les **DROGUES** 6
parlons-en !

« Binge drinking » : danger de mort !

Les comportements à risques deviennent de plus en plus graves (comas éthyliques, entre autres) avec des pratiques encouragées (inconsciemment ?) par l'industrie de l'alcool.



Un nouveau comportement est apparu dans les années 2000 : le « binge drinking » ou « biture express ».

Il ne s'agit plus de prendre « une cuite » pour faire la fête entre amis mais d'arriver le plus vite possible à un état d'inconscience...

L'alcool est impliqué dans 60 % des meurtres, 35 % des accidents mortels sur les routes et 20 % des accidents domestiques sans parler des suicides et des cancers (du foie, pancréas...).



Le baclofène est un médicament utilisé pour son action nette de diminution de l'appétence à l'alcool. Ne pas hésiter à en parler avec un médecin.



Le coma éthylique est une perte de conscience avec amenuisement des fonctions vitales. Il est d'autant plus dangereux qu'il dure longtemps. Il peut entraîner la mort en cas de taux élevé d'alcool dans le sang.

Le piège du cannabis

Qu'en est-il vraiment de cette drogue dite « douce » pour des raisons marketing ? Pourquoi le cannabis est-il, en fait, aussi dangereux ?

En France, on compte plus de 1,2 million de consommateurs de cannabis qui se ravitaillent auprès de dealers : ce trafic représente plus de 2 milliards d'euros par an. À qui profite le crime ?



Moulin à cannabis.



Le fumeur de cannabis adapte des comportements dont il ne prend pas toujours conscience : il peut rire sans raison, prendre les autres de très haut, être démotivé... Peu à peu, il risque de se désocialiser et de perdre le contact avec son entourage.

On peut acheter du cannabis sous plusieurs formes : herbe (beuh, marijuana, ganja...) ou sous forme de résine (shit, chichon, teuch, bedo, kif...). La résine contient davantage de THC (jusqu'à 25%) et peut conduire à une baisse des performances intellectuelles et provoquer des affections psychiatriques.



Soyons responsables !
La consommation de cannabis est **INCOMPATIBLE** avec la conduite d'une automobile ou d'une moto. En cas d'accident grave, les recherches sont systématiques et les peines sont de plus en plus lourdes.



Témoignage
« Certains pays ont légalisé le cannabis dans des « coffee shops » : ce n'est donc pas si dangereux que cela... »

FAUX !



Le cannabis contient une substance particulièrement nocive : le THC (TetraHydroCannabinol) qui active et perturbe les cellules du cerveau. De plus, le cannabis contient 4 à 5 fois plus de goudrons que le tabac.

Le Code pénal est très clair : la culture du cannabis est interdite en France, même chez soi !





Le taux d'alcool maximum autorisé par le Code de la route est toujours fixé à 0,5 gramme d'alcool par litre de sang (soit moins de deux verres de vin au cours d'un repas pour un homme de corpulence moyenne).



Fumer (ou boire) ou conduire, il faut choisir !

Le gros problème avec la drogue au volant, c'est qu'on ne se rend pas compte de la perte de ses capacités : normal, puisque les drogues sont justement utilisées pour modifier les perceptions.

HÉROÏNE



cannabis ^{et} **Alcool**
Cocaïne

Témoignage

« Quand on voit un bouquet de fleurs sur une route, on est presque sûr que c'est pour un jeune qui avait fumé... Les familles des conducteurs les plus âgés qui ont des accidents après avoir trop bu ne mettent pas de fleurs. C'est pas dans leurs habitudes. »



Après avoir consommé du cannabis, les conducteurs modifient leurs comportements au volant

- sans s'en rendre compte :
- vigilance diminuée,
 - mauvaise appréciation des distances,
 - diminution des réflexes.



C'est le fameux THC (agent actif du cannabis) qui modifie le comportement. Il peut être décelé dans le sang jusqu'à 10 heures après sa consommation, et très longtemps après grâce à d'autres prélèvements. L'ivresse cannabique est très proche de l'ivresse alcoolique.



Après un accident sous l'emprise du cannabis, le conducteur peut perdre 6 points de permis et être soumis à une amende pouvant aller jusqu'à 4 500 euros. En cas de présence d'alcool simultanément, c'est la suspension du permis et une amende de 9 000 euros.

Attention



Pour le cannabis, il n'y a pas de seuil minimum. Aucune tolérance n'est admise.





Cocaïne, héroïne : tickets pour le paradis ou pour l'enfer ?

La poudre blanche souvent coupée avec de la soude ou du sucre est sniffée, fumée ou injectée. Son effet est rapide (2 minutes) et dure environ une heure. Elle provoque des troubles cardiaques graves pouvant entraîner des comas qui peuvent être mortels.



La cocaïne stimule le système nerveux central : elle provoque une euphorie immédiate et une indifférence à la douleur suivies d'un état dépressif et de crises d'anxiété qui conduisent à en reprendre...



En Europe, la consommation de cocaïne est de l'ordre de 300 à 400 tonnes par an, ce qui représente environ 30 milliards d'euros. Une économie parallèle qui ne se soucie nullement des conséquences sur la santé...



La prise de cocaïne provoque des troubles du rythme cardiaque, des insomnies, à long terme des pertes de mémoire, des dépressions et même des paranoïas. Tout ça pour ça!



La cocaïne agit sur le système nerveux central au niveau des synapses et perturbe certains neurotransmetteurs (substances libérées par les cellules nerveuses) dans diverses régions du cerveau. La cocaïne entraîne une addiction particulièrement tenace, d'autant plus dangereuse qu'elle est progressive. La gravité des troubles psychiques en fait l'une des drogues les plus dangereuses.





Une substance injectée passe directement dans le sang. « sniffée », elle passe en partie à travers la muqueuse du nez, puis, inhalée, passe dans le sang au niveau des poumons, avalée, elle passe lentement dans la circulation lors de la digestion, avec des aliments. En aucun cas, un verre d'eau ou un morceau de pain ne permet de limiter l'action des molécules actives.

Le danger des injections d'héroïne est d'autant plus fort que les produits achetés aux dealers sont frelatés et mélangés à d'autres produits : les cocktails sont extrêmement dangereux. SIDA et hépatites font partie des risques les plus importants.

Les produits de synthèse : du « **lourd** » !

Les nouveaux produits de synthèse sont de plus en plus consommés. Selon l'Observatoire français des drogues et toxicomanies, il y a, en moyenne, une nouvelle substance qui apparaît par mois.



Qu'est-ce que l'ecstasy ?

C'est une drogue de synthèse, le MDMA. Classée comme amphétamine, c'est un psychostimulant hallucinogène. Elle est apparue surtout au cours des rave-parties et free-parties dans les années 1990.

Les poppers

Ce sont des liquides très volatils entraînant une dilatation des vaisseaux d'où sensation de chaleur intense, d'euphorie, de relaxation et de désir sexuel accru. Autorisés à la vente en sex-shops, puis interdits, ils viennent d'être à nouveau autorisés car soi-disant moins dangereux que d'autres produits... Associés au sildénafil (médicament contre l'impuissance), ils entraînent des risques mortels.



Le crack, (qui doit son nom au bruit qu'il fait en chauffant), à base de cocaïne mélangée à plusieurs produits chimiques, entraîne des effets rapides et violents : dilatation des pupilles, augmentation de la température, de la pression artérielle, du rythme cardiaque. Après un flash, il peut conduire à l'anxiété, à l'agressivité, voire à des hallucinations.



Les amphétamines sont des psychostimulants très puissants. Elles sont absorbées soit en comprimés soit « sniffées » sous forme de poudre. Leur dérivé, la métamphétamine, appelée crystal, ice, yaba... est particulièrement dangereuse car elle entraîne des lésions des cellules nerveuses qui peuvent devenir irréversibles. Attention : si les amphétamines donnent l'illusion de supprimer la fatigue, elles peuvent être la cause de troubles du sommeil, de délires, de troubles cardio-vasculaires ou de dépressions.



S'en sortir...

Les meilleures personnes avec qui parler de problèmes de drogues sont certainement du corps médical ou paramédical : médecins, infirmières, psychologues... Les parents ? C'est difficile pour eux. À moins d'en être très proche, ce ne sont pas toujours les meilleurs interlocuteurs.

L'une des conséquences les plus douloureuses dans l'usage des drogues psychotropes est le repli sur soi, la désocialisation progressive. Il existe plus de 240 consultations cannabis en France. Elles sont gratuites et sont garanties par le secret professionnel.

**Toxicomane,
délinquant, dealer :
attention à l'amalgame !**

DROGUES



URGENCES

drogues, alcool, tabac info service

DATIS

0800 23 13 13

24h/24 • 7/7 • GRATUIT




Quelle que soit la drogue dont on ne veut plus dépendre, il est souvent difficile de décrocher seul. Un accompagnement professionnel garantit les meilleures chances de succès.






MAIF

PREVENTION



**La prévention,
valeur du groupe MAIF**

Parce que son rôle ne peut s'arrêter à la seule assurance, la MAIF a mis en œuvre une politique active de prévention en créant, en 1980, l'association Prévention MAIF.



Un réseau de bénévoles

L'association dispose d'un réseau de 2 000 bénévoles, pédagogues qui mettent leur expérience et leur savoir-faire au service de leurs collègues pour les aider à mener à bien des projets éducatifs de prévention. Prévention MAIF met également à disposition des enseignants une documentation pédagogique riche et variée : logiciels, films, brochures, livres...



Depuis 1980, **Prévention MAIF** s'engage pour prévenir les accidents.

**Sensibiliser, Informer,
Éduquer**

Tout au long de la vie, Prévention MAIF affirme son engagement dans une action éducative à la sécurité surtout en milieu scolaire mais aussi auprès des adultes.



**L'accident lié à la
consommation de drogues**

engendre des souffrances immédiates, parfois sur le long terme. Ses conséquences sont souvent dramatiques : c'est pourquoi Prévention MAIF a choisi de collaborer à la réalisation de cette exposition.

