THÈME 2 : LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET LES CONDUITES ADDICTIVES

Faire la fête en gardant le contrôle

S'amuser en s'assurant de sa sécurité et de celle de ses amis

Faire la fête est souvent synonyme de retrouvailles avec des amis, de moments de détente et d'évasion, de lieu privilégié pour faire des rencontres. Cependant, pour certains jeunes, c'est aussi l'occasion de consommer tabac, alcool, cannabis, ou d'autres substances psychoactives (protoxyde d'azote par exemple) qui peuvent être à l'origine d'intoxications aigues aux conséquences parfois graves (coma éthylique, *bad trip*, malaises, accidents...), mais également avoir des conséquences sur le long terme, notamment l'addiction.

Avec en premier lieu l'idée que l'alcool est le carburant indispensable de la fête, ces situations favorisent également les prises de risque : conduite en état d'ivresse, violences, relations sexuelles non protégées voire non consenties.

Le danger des substances à l'adolescence

Le cerveau des ados est particulièrement vulnérable car il poursuit **d'importantes étapes de maturation entre 15 et 25 ans.** Ces processus sont perturbés par les substances psychoactives, notamment l'alcool et le cannabis. **Les adolescents sont ainsi particulièrement vulnérables aux conséquences à long terme** de consommations de ces substances (vulnérabilité, risques de dépendance accrue, etc).

À 17 ans, **l'alcool est la substance la plus largement consommée** : 2/3 des jeunes en ont bu au cours du mois écoulé (66% en 2017) et 4 jeunes sur 10 déclarent avoir eu une alcoolisation importante (plus de 5 verres en une occasion) au cours du dernier mois. La consommation excessive est dangereuse et **3 % des jeunes disent avoir été déjà admis aux urgences parce qu'ils avaient trop bu.**

Parmi les 87 % d'étudiants ayant déjà consommé de l'alcool dans leur vie, 55 % en consomment de manière occasionnelle (trois fois par mois au maximum) et 40 % en consomment au moins une fois par semaine. Les étudiants les plus concernés par le « binge-drinking » (Alcoolisation Ponctuelle Importante, au moins 6 verres d'alcool par occasion) sont les hommes et les 20-25 ans.

Concernant le **cannabis, près de la moitié des étudiants** ont déjà consommé du cannabis dans leur vie.

Situations/messages

Paroles de jeunes	Messages
L'alcool dilué avec du jus de fruits c'est moins fort	Il y a autant d'alcool dans une vodka pomme ou un whisky coca que dans une vodka ou un whisky seuls. Le jus de fruit ou le soda masquent le goût de l'alcool mais ne modifient pas la quantité d'alcool pur absorbée.
Une « *cuite* » de temps en temps ce n'est pas grave	Une « *cuite* » ce n'est pas rien, on peut se mettre en danger. Dans les pires cas, c'est le trou noir, le coma éthylique, l'accident, la violence, ou des relations sexuelles non protégées ou non souhaitées. C'est souvent une soirée gâchée : paroles, sms, photos que l'on regrette, comportements qui nous font honte.
L'alcool augmente la libido.	Si l'alcool désinhibe et peut jouer sur le désir à faible dose, il perturbe l'érection chez les hommes et la lubrification chez les femmes, et atténue le plaisir.
Ce sont les nouveaux fumeurs de joint qui font des *bad trips*.	Que l'on soit un gros, petit ou un fumeur occasionnel, tout le monde peut faire un *bad trip*. Cela peut être lié à la composition du produit, au contexte (consommer alors qu'on est fatigué, stressé), entre autres…
Fumer du cannabis, c'est plus sain que fumer du tabac	Fumer du cannabis (résine et herbe) augmente le risque de maladies respiratoires et de cancer. La fumée issue du cannabis contient des substances cancérigènes, tout comme celle du tabac. Le mélange tabac-cannabis en contient encore plus et le fumeur s'expose à des risques de cancer de la bouche, larynx, œsophage, vessie, poumon, etc. C'est aussi un risque accru de devenir dépendant de ces substances.
Le cannabis, c'est naturel, bio	Le cannabis est issu d'une plante naturelle. Comme toute substance fumée, bio ou pas, la combustion génère des substances toxiques : des goudrons, des irritants bronchiques, du

	monoxyde de carbone. Il comporte de nombreux risques : troubles de la mémoire, problèmes digestifs, crises cardiaques…
Prendre de l'alcool et des boissons énergisantes, des produits stimulants comme l'ecstasy, c'est bien car on peut faire la fête plus longtemps	Les boissons énergisantes, les stimulants masquent les effets de l'ivresse alors que cela peut inciter à enchainer les verres et au final mener au coma éthylique

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Faire connaitre les comportements protecteurs dans une soirée, par exemple :
  - Calmer le jeu quand quelqu'un boit trop vite en proposant des softs par exemple ;
  - Si quelqu'un titube au moment de partir, rester avec lui pour qu'il ne soit pas seul ;
  - Désigner un Sam, capitaine de soirée, rappel du message de la sécurité routière : « celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas » ;
  - Dès qu'il y a des échanges violents, apaiser l'ambiance.
- Proposer aux jeunes de faire le quiz « Es-tu un.e pur.e pote en soirée ? »
- Rappeler le numéro d'urgence, notamment en cas de malaise 15 SAMU et 112 (à l'étranger).

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

https://www.drogues.gouv.fr/produits

https://www.alcool-info-service.fr/

https://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Le-dico-des-drogueshttps://www.ofdt.fr/produits-et-addictions/de-z/cannabis/

https://www.ofdt.fr/publications/collections/periodiques/lettre-tendances/les-drogues-17-ans-analyse-de-lenquete-escapad-2017-tendances-123-fevrier-2018/

https://www.ofdt.fr/publications/collections/periodiques/lettre-tendances/usages-dalcool-de-tabac-et-de-cannabis-chez-les-eleves-de-3supesup-en-2021-tendances-148-decembre-2021/

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=binge-drining-cerveau

https://www.addictaide.fr/comprendre-l-addiction/

https://jeunes.gouv.fr/Respect-SAM-a-toi-qui-est-la-quand?recommander=oui

Les ressources à faire connaitre aux jeunes

- Pour poser toutes les questions sur l'alcool et les drogues illicites et trouver des informations: https://www.drogues-info-service.fr/ et https://www.alcool-info-service.fr/
- Le kit de survie de la fête ! https://jeunes.alcool-info-service.fr/alcool-et-vous/Kit-de-survie-en-soiree
- "Parlons en" – Alcool Info Service - 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h)
- Pour les bons conseils https://www.amisaussilanuit.fr/
- Pour faire le test « Es-tu un·e pur·e pote en soirée ? https://www.konbini.com/fr/partners/quiz-pure-pote-soiree
- Pour une fête plus responsable: ressources et outils pratiques par l'association Avenir santé https://montetasoiree.com/boite-a-outils/
- Les Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) : ce sont des consultations gratuites et anonymes pour les 12-25 ans, qui proposent accueil, écoute, sans jugement. On peut faire un bilan de ses consommations et des risques associés, être aidé. Il y a 540 lieux d'accueil, partout en France, On trouve la liste sur les sites de Drogues info service https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles ou Addictaide. L'accueil est gratuit et confidentiel
- Drogues info service au 0 800 23 13 13, de 8h à 2h, 7 jours sur 7. appel anonyme et gratuit
- Par chat de 8h à minuit du lundi au dimanche, https://www.drogues-info-service.fr/Drogues/Chat

THEME 2 : LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET LES CONDUITES ADDICTIVES

Le tabac

Je prends conscience de l'impact du tabac sur ma santé !

L'âge moyen de l'expérimentation du tabac est aux alentours de 14 ans et, à 17 ans, environ 1 jeune sur 4 fume quotidiennement. Ce chiffre monte à 38.4% de fumeurs chez les apprentis de 17 ans.

Chez les étudiants 36% sont fumeurs quotidiens.

La dépendance au tabac

La dépendance physique : c'est le manque de nicotine dans l'organisme. Ce manque peut entrainer des effets physiques : rendre irritable, donner faim, déconcentrer, rendre triste ou anxieux, etc.

La dépendance psychologique : Le fumeur associe à la cigarette du moins au début un ou plusieurs bénéfices : relaxation, concentration, décompression, sensation de bien-être, socialisation…Fumer pour ressentir ces plaisirs, définit la dimension psychologique de la dépendance au tabac

La dépendance comportementale ou environnementale : Certaines situations, personnes ou lieux particuliers déclenchent l'envie de fumer. La pause au travail, la cigarette après le café, l'alcool en soirée etc. La consommation de tabac est alors un geste réflexe.

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
Le cancer du poumon ne touche que les « vieux »	C'est aussi un cancer qui touche des jeunes adultes fumeurs dès 35 ans
Je fume mais je fais du sport : ça élimine	RIEN ne nettoie les poumons. Il n'y a qu'un traitement qui marche : arrêter de fumer.
Je ne fume que 3 ou 4 cigarettes par jour, c'est sans danger	Quatre cigarettes par jour suffisent à multiplier « par trois le risque de décès par infarctus ». Plus la consommation dure dans le temps, même s'il s'agit d'une petite consommation, plus les risques de maladie se multiplient.
Fumer d'autres produits que la cigarette est moins dangereux	Le tabac est dangereux sous toutes ces formes, il n'existe pas de tabac sans danger : cigarettes avec filtre ou sans

	filtre, tabac à rouler, cigares, chichas, tabac à chauffer sont tous mauvais pour la santé.
Je m'arrête quand je veux	Arrêter de fumer sans aide, est changer ses habitudes, et si on est dépendant, se faire aider par un professionnel de santé pour choisir la méthode adaptée.
Le tabac à rouler c'est moins dangereux	Le tabac à rouler est plus dangereux que la cigarette car il génère une fumée plus toxique avec plus de produits cancérigènes. La chicha aussi est plus dangereuse que la cigarette (fumée de chicha est plus toxique)

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Rappeler ce qui dit la loi : Il est interdit de vendre ou d'offrir gratuitement, dans les débits de tabac et tous commerces ou lieux publics, à des mineurs de moins de dix-huit ans des produits du tabac ou leurs ingrédients, y compris le papier et le filtre.
- Donnez les explications qui justifient ces règles (protection des non-fumeurs, respect du collectif, favoriser l'arrêt du tabac)
- Calculer avec les jeunes les frais de dépense du tabac : Avec un paquet de 20 cigarettes à 10 euros en moyenne, pour une consommation entre 10 et 20 cigarettes par jour, l'économie peut représenter jusqu'à 200 euros par mois, soit 2400 euros par an.
- Discutez avec les jeunes du « Paquet neutre » et les mises en garde sanitaires qui l'illustrent
- Organisez une chasse aux mégots en démontrant l'impact sur l'environnement : un mégot met jusqu'à 12 ans pour se dégrader dans la nature car c'est un déchet qui contient des plastiques et des substances chimiques. Il est écotoxique.
- Si vous êtes vous-même fumeur, montrez l'exemple en ne fumant que dans les lieux autorisés et pas lorsque les jeunes sont présents
- N'hésitez pas à orienter vers un professionnel de santé en cas de demande ou de difficulté liée au sevrage du tabac chez un jeune

Les ressources sur lesquelles vous pouvez vous appuyer

- Pour ne plus être seul devant l'addiction Addict'Aide https://www.addictaide.fr/
- Conséquences du tabagisme sur la santé https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/articles/quelles-sont-les-consequences-du-tabagisme-sur-la-sante

Les ressources à faire connaitre aux jeunes

- Tabac info service par téléphone 39 89 : possibilité d'entretien avec un tabacologue (du lundi au samedi de 8h à 20h, service gratuit + coût de l'appel). Il rappelle gratuitement pour aider à arrêter de fumer en proposant des rendez-vous téléphoniques.
- Demain sera Non-fumeur : https://dnf.asso.fr/
- Génération sans tabac : https://www.generationsanstabac.org/
- Avenir santé : Avenir Santé s'engage pour la santé des jeunes (avenir-sante.com)
- MAAD Digital : MAAD DIGITAL | Média d'information scientifique sur les addictions (maad-digital.fr)

THEME 2 : LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET LES CONDUITES ADDICTIVES

La cigarette électronique et la puff

Un nouveau type de cigarette électronique est apparu depuis quelques années, avec un dispositif de vapotage jetable, prêt à l'emploi et aromatisé avec des saveurs généralement sucrées.

Ce dispositif, dénommé de façon courante « puff », (« bouffée » en anglais) contient le plus souvent de la nicotine (sans que les taux soient clairement affichés voire respectueux du cadre légal).

De par la promotion faite via les réseaux sociaux comme Tik Tok et Instagram et un marketing ciblant principalement les jeunes (emballage coloré, nom de bonbon, etc.), fumeurs ou pas, et ce malgré l'interdiction de la publicité et la propagande en faveur de ces produits, un engouement a été observé en 2022 auprès des adolescents. Le fait de pouvoir l'acheter sur internet ou via ces réseaux, en a également facilité sa diffusion, malgré l'interdiction de vente des produits du vapotage aux moins de 18 ans. De par leur format, ces produits sont facilement dissimulables (par exemple dans une trousse).

Outre les effets néfastes bien connus de la nicotine (substance addictive), ce type de produit « incruste » dans le cerveau des rituels (le geste, acheter son produit, avec son propre argent, etc.) qui se rapprochent de ceux d'une consommation de tabac.

Ces nouveaux produits ont un impact grandissant chez les jeunes : chez les adolescents de 17 ans, que ce soit les filles ou les garçons, l'usage de cigarettes électroniques est en nette progression. Entre 2017 et 2022, l'usage récent (dans le mois) progresse de 16,8 % à 30,7 % et l'usage quotidien a triplé, passant de 1,9 % à 6,2 %. L'âge moyen de la première utilisation est désormais de 15 ans en 2022.

Ces produits ne sont pas dénués de risques et sont de possibles passerelles pour les jeunes vers des consommations de tabac.

Situations/messages

Paroles de jeunes	Message
La cigarette électronique c'est mieux que le tabac	Les cigarettes électroniques ne contiennent pas du tabac, et ne produisent pas les mêmes émissions toxiques et cancérigènes qu'une cigarette traditionnelle. Toutefois les liquides qui sont vaporisées dans les poumons contiennent différentes substances chimiques dont les impacts sont inconnus

	à l'heure actuelle sur le corps et la santé à moyen et long terme. Des réactions allergiques et des irritations des voies respiratoires peuvent en outre apparaitre. Par ailleurs, la nicotine contenue dans certains liquides ou dans les « puffs » provoque un phénomène de dépendance et peut avoir un effet durable et dommageable, particulièrement chez les jeunes dont le cerveau est en développement jusque 25 ans.
Une puff de temps en temps ce n'est pas dangereux	Les adolescents sous estiment ou n'ont pas conscience des dangers pour leur santé : risque d'addiction à la nicotine, banalisation du fait de fumer, risques pour le cerveau, pour la mémoire, la concentration, inflammation des voies respiratoires, etc.
C'est pratique car jetable	Ces produits ont un impact environnemental énorme : les « puffs » polluent à cause de leur composition en plastique et du lithium présent dans leurs batteries et qui finissent en masse dans les décharges ou dans la nature.
Les goûts originaux des puffs c'est sans danger	Les arômes utilisés dans le produit du vapotage sont des substances chimiques qui peuvent avoir un impact sur la santé, car ils ont été testés majoritairement pour être ingérés et non pas inhalés.

Ce que vous pouvez faire concrètement pour illustrer vos messages

- Vous pouvez rappeler la loi: La vente des produits du vapotage, rechargeables ou jetables (type "puff"), est interdite aux mineurs ainsi que la publicité et la promotion de ces produits.
- Vous pouvez interroger les jeunes sur leurs motivations à consommer ce type de produits: est- ce par mode? Est-ce une tentative pour arrêter de fumer?
- Vous pouvez leur rappeler les risques à consommer ce type de produit, notamment l'addiction a la nicotine.
- Vous pouvez aussi développer leur esprit critique en les faisant réflechir aux composantes du produit, aux e-liquides respirés dont les impacts à long terme, notamment sur les voies respiratoires ne sont pas connus, et aussi sur l'impact environnemental de ce produit jetable, fabriqué en plastique et comportant une batterie en lithium.
- Vous pouvez aussi les amener à réfléchir sur l'usage des techniques de marketing utilisés pour rendre populaire ces produits auprès des jeunes
- Vous pouvez donner des informations sur les contacts adaptés pour les jeunes: les consulations jeunes consommateurs (CJC), qui sont des lieux anonymes et

gratuits qui répondent aux questions et permettent de faire le point sur les consommations.

Les ressources

Génération sans tabac : Le désastre environnemental des cigarettes électroniques jetables (generationsanstabac.org)

Alliance contre le tabac : 1 ado sur 10 a déjà utilisé la Puff. L'ACT réclame son interdiction - Alliance Contre le Tabac