



## LES QUESTIONS QUE NOUS ALLONS ABORDER DANS CE DOSSIER

- Quels effets la consommation de drogues provoque-t-elle sur le cerveau et le reste du corps ? Sont-ils liés entre eux ? Quels sont les facteurs qui les augmentent ou les diminuent ?
- Quels sont les risques sanitaires liés à la consommation de drogues ? Qu'est-ce que l'addiction, qu'est-ce qui la favorise ou la freine et comment fonctionne-t-elle ? Comment réduire les risques ? Quelles sont les bonnes pratiques ?

## LES DROGUES : LEURS EFFETS ET TROUBLES

On consomme des drogues dans le but d'obtenir certains effets physiques et/ou psychiques, en particulier par leur action sur le système nerveux central. Ces effets sont voulus et dépendent notamment de la substance et de la quantité consommée. Les drogues provoquent trois grandes catégories d'effets :

- **Anxiolytique ou dépresseur :**

l'activité du corps est ralentie, ce qui lui permet physiquement de se détendre.

Exemples : Alcool, GHB, Héroïne...

- **Stimulant :** l'activité du cerveau et du corps est accélérée et les douleurs physiques sont moins perçues par l'utilisateur.

Exemples : Cocaïne, Amphétamines...

- **Hallucinogènes :** la perception de la réalité est modifiée par altération des sens.

Exemples : Cannabis, Champignons, LSD, MDMA/Ecstasy

Mais d'autres effets, non recherchés, peuvent survenir après une consommation, ce que l'on appelle les "troubles".

- **Physiques :** le corps peut mal réagir à la prise de drogues, du fait de la substance ou plus souvent de la quantité consommée lors de la prise, au cours de la présence de la substance dans l'organisme ou au moment de son élimination par le corps (effet de "descente" ou de manque).
- **Psychiques :** L'état mental est impacté à court ou moyen terme, généralement au moment de la phase de "descente" qui peut durer quelques jours, ou à plus long terme, ce qui dépend fortement de l'état mental et physique de l'utilisateur.
- **Sociaux :** la désinhibition peut entraîner des accès de violence et/ou une incapacité à se défendre, et la modification de la perception peut mettre en danger l'entourage, voire provoquer des accidents.

Qu'il s'agisse des effets ou des troubles, de nombreux facteurs rentrent en compte dans leur formation et leur force, parmi lesquels la quantité et la qualité (pureté et stabilité chimiques) des substances, l'état physique et mental de l'utilisateur ou la combinaison avec d'autres substances.

## LE RISQUE DES DROGUES, UN SUJET COMPLEXE

Les drogues sont des substances chimiques très différentes dont les effets sur le cerveau et sur le corps le sont aussi. On a tendance à croire que les drogues sont toutes dangereuses, autant les unes que les autres et surtout de la même manière -- les études nous montrent pourtant que ce sujet est plus complexe.

Les drogues présentent **deux grands types de risque sanitaire**. D'un côté, **l'addiction** avec le potentiel addictif (puissance de l'effet d'accrochage et de dépendance) et l'effet de sevrage (manque ressenti une fois passés les effets). De l'autre, la **toxicité** physique et neurologique désigne les effets de dégradation biologique du corps et du cerveau consécutifs à la consommation de substances.

Bien qu'on les associe souvent à la même notion de "danger", **toxicité et addiction sont deux phénomènes complexes pas systématiquement liés** : les **substances** ont un potentiel de risque qui ne peut s'accomplir que du fait de l'**usage** qui est fait de la substance dans un certain **environnement**. Prendre en compte cette complexité est essentiel si l'on veut comprendre la réalité des drogues, réduire les risques et agir efficacement contre les usages abusifs et dangereux.

Dans cette optique, nous proposons dans ce livret une explication des différents facteurs qui augmentent ou réduisent les risques d'addiction pour les usagers.



# DROGUES & SANTÉ

## DÉFINITION DE L'ADDICTION

La définition médicale de l'addiction ou de la dépendance aux substances psychoactives généralement acceptée est celle de l'Institut National américain sur l'abus des Drogues (National Institute of Drug Abuse - NIDA) : « L'addiction est une affection cérébrale chronique, récidivante, caractérisée par la recherche et l'usage compulsifs de drogue, malgré la connaissance de ses conséquences nocives. »

## LE RÔLE LIMITÉ DE LA SUBSTANCE

Les études montrent que l'addiction ne dépend pas seulement de la substance consommée, mais plutôt d'un ensemble de facteurs, tout aussi important les uns que les autres.

## LES 11 CRITÈRES DE L'ADDICTION SELON L'AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION

1. Besoin impérieux et irrépressible de consommer la substance ou de jouer (craving)
2. Perte de contrôle sur la quantité et le temps dédié à la prise de substance ou au jeu
3. Beaucoup de temps consacré à la recherche de substances ou au jeu
4. Augmentation de la tolérance au produit addictif
5. Présence d'un syndrome de sevrage, c'est-à-dire de l'ensemble des symptômes provoqués par l'arrêt brutal de la consommation ou du jeu
6. Incapacité de remplir des obligations importantes
7. Usage même lorsqu'il y a un risque physique
8. Problèmes personnels ou sociaux
9. Désir ou efforts persistants pour diminuer les doses ou l'activité
10. Activités réduites au profit de la consommation ou du jeu
11. Poursuite de la consommation malgré les dégâts physiques ou psychologiques

## FACTEURS DE RISQUE

### DISPOSITIONS GÉNÉTIQUES

Les disposition génétiques de l'usager peuvent le rendre plus résistant aux substances ou au contraire provoquer des réactions physiques soudaines, à la manière d'une allergie. En outre, des études estiment que certains individus ont un terrain génétique favorable aux comportements addictifs : dès lors, l'usage de produits au potentiel addictif comporte plus de risques.

### ÉTAT PHYSIOLOGIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

De même, l'état physiologique et psychologique de l'usager est déterminant dans sa capacité de résistance aux effets négatifs des substances et de résilience. Les états de santé particuliers (maladies chroniques, femmes enceintes, diabète, fragilité cardiaque) peuvent rendre l'individu beaucoup plus sensible aux produits et à leurs risques, notamment addictifs.

## L'INDIVIDU

### LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET COGNITIVES

Dans notre monde qui connaît la présence de drogues, la limitation de la consommation nécessite que l'individu ait connaissance des produits et de leurs risques d'une part, et la conscience de ses propres limites d'autre part.

Ces compétences cognitives et psychosociales s'acquièrent par l'éducation, l'information et la prévention. Si la famille et l'entourage jouent un rôle important dans la transmission de ces connaissances, une politique publique efficacement pensée et suffisamment dotée pour limiter les addictions et leur impact.

### LES CONDITIONS DE VIE

Les études montrent que les usagers ayant de bonnes relations avec leur famille et une vie sociale positive ont moins de risques de développer une addiction. De même, l'activité associative ou professionnelle réduit ce risque.

### MODES D'USAGE

Par manque d'information, de moyens matériels ou financiers, les usagers de drogues peuvent adopter des modalités d'usage dangereuses :

- Des quantités trop élevées
- Des substances trop puissantes, addictives
- Des substances peu sûres, de mauvaise qualité
- Des consommations trop rapprochées
- Des modes de consommation risqués mal maîtrisés (injection, sniff, inhalation, binge drinking)

### POLYCONSOMMATION

La consommation simultanée de plusieurs substances peut entraîner un effet de potentialisation, autrement dit d'augmentation des effets de chaque substance, et par là même du risque.

## L'USAGE ET SON CONTEXTE

### LES PREMIERS USAGES

L'âge des premières consommations et les premiers effets ressentis peuvent favoriser ou freiner l'usage et ainsi augmenter ou réduire le risque d'addiction. Faire reculer voire permettre que la première consommation n'arrive pas, par choix conscient de l'individu, est un enjeu crucial pour limiter les problèmes d'addiction et leur impact sur la santé.

### PRATIQUES DE RÉDUCTION DES RISQUES

Lorsqu'une consommation a lieu, il est essentiel que les usagers connaissent les bonnes pratiques permettant de réduire les risques et aient la possibilité d'accès à du matériel de consommation sûr et propre. Ceci permet notamment de réduire les risques de transmission de maladies infectieuses, essentiellement des usages par injection ou sniff. Pour les usagers problématiques et/ou isolés socialement, les structures permettant la consommation à moindre risque peuvent être des solutions très efficaces pour réduire le risque.

## LA TROP GRANDE DISPONIBILITÉ DES DROGUES POSE DES PROBLÈMES DE SANTÉ...

La France autorise la vente libre de deux drogues : le tabac et l'alcool. La seule limite à leur achat est d'avoir plus de 18 ans. Si le tabac n'est officiellement disponible que chez les buralistes autorisés, l'alcool l'est quant à lui très facilement : dans les supermarchés et épiceries, les débits de boissons, les restaurants. Cette grande disponibilité, doublée d'une certaine valorisation dans la culture populaire, contribue à rendre problématiques les niveaux de consommation et les conséquences négatives qui en résultent pour la santé publique.

## ...MAIS L'ILLÉGALITÉ CRÉE AUSSI BEAUCOUP DE PROBLÈMES

L'encadrement légal des médicaments psychotropes limite leur disponibilité. De même, l'interdiction pour les substances illicites. Mais ces substances restent disponibles, et ce décalage entre la règle et la réalité crée des problèmes importants en termes de santé, principalement à deux niveaux :

- **Qualité des produits** : Parce qu'il n'y a pas de contrôle, elle est souvent mauvaise ou altérée par les producteurs et intermédiaires afin d'augmenter leurs profits. Ceci supprime la visibilité pour les consommateurs et augmente considérablement le risque lié aux consommations.
- **Isolement** : L'usage de drogues doit se faire dans le secret, un facteur d'isolement social. Cela favorise aussi la construction de cercles de consommateurs marginalisés, qui posent beaucoup de risques en termes de santé physique et mentale, notamment pour les usages en injection.

L'isolement éloigne les usagers les plus problématiques des logiques et des structures de soins. La répression touche surtout les usagers les plus faibles socialement, ce qui renforce encore les problèmes sanitaires. Et en faisant augmenter les prix, elle impacte négativement les pauvres. Enfin, la prison rend la sortie de consommations problématiques extrêmement difficile.

## L'ENVIRONNEMENT

### ÉDUCATION, INFORMATION, PRÉVENTION

Les politiques de prévention et d'information des citoyens et usagers de drogues font régulièrement la preuve de leur efficacité lorsqu'elles sont bien pensées, inscrites dans le temps long et suffisamment dotées financièrement. Dans le cas des drogues légales (alcool et tabac) elles sont des leviers d'action complémentaires de l'encadrement légal de la consommation de ces substances et ont permis une réduction importante des niveaux de consommation ces dernières décennies.

**DÉVELOPPEMENT DE L'ADDICTOLOGIE ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE**  
En outre, cette logique qui tient de la réduction des risques et des dommages permet à la fois de mettre en place des dispositifs de prévention beaucoup plus efficaces et le développement de structures d'accompagnement et de soins en addictologie (CSAPA, CAARUD). Ceci abaisse les barrières à l'accès à ces structures pour les usagers, un point essentiel pour limiter le risque sanitaire des consommations de drogues.

**EXISTENCE DE RECHERCHES SUR LES PSYCHOTROPES ET LA SANTÉ**  
L'addictologie se nourrit des informations obtenues au travers d'expériences scientifiques, qu'elles soient médicales, sociologiques ou psychologiques. Une politique active favorisant les recherches, les expériences et leur utilisation par les professionnels permet une amélioration sur le long terme du traitement des addictions et de l'accompagnement des usagers.

## FACTEURS DE PROTECTION



# DROGUES & SANTÉ

Lutter contre les addictions, c'est agir sur des facteurs très différents, à plusieurs niveaux. La répression mise en place en France ne peut agir que sur certains de ces facteurs, et pas forcément les plus déterminants pour la formation des comportements addictifs. Pire, elle peut se révéler contre-productive en isolant les usagers problématiques des structures de soins. Agir sur les facteurs déterminants implique d'agir au niveau de l'éducation, de la prévention, de l'information et de l'accompagnement des citoyens, qu'ils soient usagers ou non, en matière de drogues. La loi Evin, bien que régulièrement amoindrie et réaménagée sous l'influence de lobbies économiques a pu permettre une baisse de la consommation, en établissant le principe d'une interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif, et en limitant fortement le droit de faire de la publicité pour les boissons alcoolisées. Cette logique a été appliquée dans de nombreuses expériences, en France et à l'étranger, avec certains succès et certaines limites. Voici quelques exemples d'initiatives :

## LES POLITIQUES DE PRÉVENTION AUTOUR DES DROGUES LÉGALES

Pris entre une société qui considère ces substances comme liées à la culture française et les impacts négatifs de la consommation massive de tabac et d'alcool en matière de santé publique et de sécurité routière, les pouvoirs publics ont développé une **stratégie de régulation de la consommation**. Cette stratégie est passée notamment par une **limitation des zones de consommation autorisée** (interdiction de fumer dans les bâtiments à destination du public), une **augmentation importante des taxes et donc des prix**, ainsi que des amendes pour consommation d'alcool au volant, la mise en place de **programmes de prévention, d'éducation et d'accompagnement** à destination des citoyens, en particulier des plus vulnérables (jeunes, femmes enceintes). Pour le tabac, des **dispositifs de substitution** ont aussi été promus par l'Etat via des primes et des programmes comme le Moi(s) sans tabac. **Cette stratégie a permis la réduction de moitié de la consommation d'alcool depuis les années 60 et la baisse importante du nombre de cigarettes fumées chaque année.**

## LA RÉDUCTION DES RISQUES ET DES DOMMAGES (RDRD)

La réduction des risques et des dommages, ou "RdRD" est une méthode pragmatique de gestion de la consommation de stupéfiants basée sur **l'information active des usagers de drogues, la prévention des risques et le soin**.

La RdRD évacue l'aspect moral de la question "drogues" pour se concentrer sur les **facteurs de protection** des usagers. Ainsi, elle promeut les **opérations de terrain** comme la **diffusion d'information sur les produits, la distribution de matériel stérile et de kits de test** aux usagers ou la **création de structures** (CSAPA, CAARUD notamment) **dédiées à l'accompagnement et aux soins** des usagers à la consommation problématique. Ces programmes permettent aux usagers de réduire voire de supprimer les dommages liés à leur consommation, aussi bien au niveau sanitaire que social, en étant accompagnés par du personnel qualifié et professionnel.

La RdRD est inscrite dans la loi française depuis 2004 pour lutter contre le risque infectieux et depuis 2016 dans la lutte contre les addictions. Une petite révolution sur le papier mais dans la réalité les programmes de RdRD sont mal répartis sur le territoire et surtout **manquent énormément de ressources** pour répondre aux besoins.

## LA DÉPÉNALISATION DE L'USAGE ET DE LA POSSESSION DE STUPÉFIANTS

Lutter contre les usages abusifs ne passe pas nécessairement par l'interdiction de tout usage assorti d'une punition légale, au contraire. Ainsi, **certains pays connaissant d'importants problèmes d'abus de drogues ont fait le choix au cours des années 1990 et 2000 de décriminaliser voire de dépénaliser l'usage de drogues**. Ce changement a permis de modifier la conception de l'usage problématique de drogues pour en faire un **enjeu de santé publique, et non de criminalité**.

**Au Portugal**, qui a dépénalisé l'usage de drogues en 2001, ce changement enclenché par une réforme législative fut plus général et a permis une réduction drastique de la violence, de la criminalité, de la mortalité et des maladies infectieuses liées aux drogues.

## L'ACCOMPAGNEMENT DES USAGERS PROBLÉMATIQUES DANS DES STRUCTURES DÉDIÉES

Des **expériences** ont été menées auprès d'usagers de drogues problématiques qui n'arrivaient pas à se sortir du risque, consistant à les accompagner dans leur consommation, jusqu'à leur fournir des doses de drogue à consommer dans des structures de soins dédiées. L'objectif était de permettre à ces usagers de sortir des **cercles de consommateurs marginalisés** qui enferment l'individu dans une **spirale dangereuse**. Ces dispositifs, qui doivent être très contrôlés, se révèlent **efficaces pour les usagers les plus problématiques**, et au niveau social en limitant le nombre de nouveaux consommateurs et les violences liées au trafic. Les **salles de consommation à moindre risque**, connues sous le nom de "salles de shoot", répondent de cette logique mais sont très controversées en France.