

L'Apel92 vous propose

une conférence en visio

Addictions
drogue
alcool

comment sensibiliser et
protéger nos enfants ?

mercredi 18 déc 24
à 20h



La puissance des lobbys du tabac et de l'alcool, ainsi que l'omniprésence du cannabis, même sous forme de CBD, imposent aux parents d'être proactifs auprès de leurs jeunes.



Intervenant **Dr. Nicolas Bonnet**, Docteur en Pharmacie, expert depuis plus de 20 ans de la prévention des addictions, en particulier chez les jeunes.

Dr Nicolas BONNET exerce comme Directeur du RESPADD (Réseau des Etablissements de Santé pour la Prévention des ADDictions) et comme responsable de la consultation d'addictologie pour adolescents et jeunes adultes à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière.

apel
Hauts-
de-Seine

The logo for Apel Hauts-de-Seine. It features the word "apel" in a lowercase, teal, sans-serif font. To the right of the text is a stylized illustration of a dandelion seed head, with the seeds blowing away to the right. Below the word "apel" is the text "Hauts-de-Seine" in a smaller, teal, sans-serif font.

Mot d'accueil

L'Apel Départementale
des Hauts-de-Seine



La commission ICF de l'Apel92



Véronique
BEVILACQUA



Laure
DECHEZLEPRETRE

La **commission Information Conseil aux Familles** se porte sur 3 axes :

- l'orientation et le rapprochement école et monde professionnel
- l'école inclusive
- les réflexions éducatives autour de conférences

SOYEZ LES BIENVENU.E.S !!

Tabac, alcool, drogues illicites et pratiques à risque

Prévenir et accompagner

Nicolas BONNET
CJC Pitié-Salpêtrière
RESPADD

nicolas.bonnet@respadd.org / www.respadd.org

Le RESPADD...

18 membres au CA
34 délégués régionaux
9 salariés
+ 1 alternante
+ 1 stagiaire

28 ans d'existence
597 adhérents
(personnes morales)

5 sites internet
2 comptes LinkedIn
1 chaîne Youtube
2 comptes X
Des colloques

Représentation aux bureaux :
FFA
HPH
GNTH

3 périodiques (LR, AA, LSPS)
20 titres
13 affiches




2 stratégies nationales


Newsletters
RESPADD : bimensuelle
Addictions : mensuelle
Thématiques

Des thématiques et projets nombreux et variés (cibles, contenus, formes, substances, etc.)

De nombreux partenaires

Comité d'appui technique
Addictions SPF
Expert HAS

Des subventions :
• MNH, AP-HP, DGS
• CNAM, SpF

Organigramme fonctionnel projets

Prévention des addictions

LSST

Lieu de santé sans tabac 

ESST

École de santé sans tabac 

Alcool CAPU



Dry January

Autres Tabac Mois sans tabac

Maternité sans tabac 

Drogues

Cannabinoscope
TSO
PESP
Pharmaciens
Psychédéliques



Santé sexuelle / Médicaments psychotropes / Estime de soi : APARÉA

Indicateurs d'efficience

Coût-efficacité des stratégies de prévention et promotion de la santé

Promotion de la santé

Lieu de santé promoteur de santé



HPH



Autres

Frontline Politeia
INEBRIA

Vie de l'association

Adhérents

Commandes
Cotisations

Instances

CA + AG
Délégués régionaux

Partenariats

Rencontres du RESPADD et colloques

Administratif

Ressources humaines
Comptabilité

Formations Tabac/alcool

Diffusion RPIB
Formateurs relais
Entretien
motivationnel



Communication Publications

AA, LR, LP
Réseaux sociaux
Youtube, Twitter, LI
Newsletter
Sites internet

What else ?

...notre webinaire

Des questions...

- Le repérage
- L'ouverture du dialogue
- La posture

« Comment amener le jeune à une prise de conscience, voir une adhésion ? »

« Comment faire émerger chez le jeune le besoin/l'envie d'être accompagné ? »

« Comment dialoguer avec l'entourage des adolescents, parents, école, copains... »

« Comment aborder la notion du plaisir, des bénéfices et des risques liés aux consommations ? »

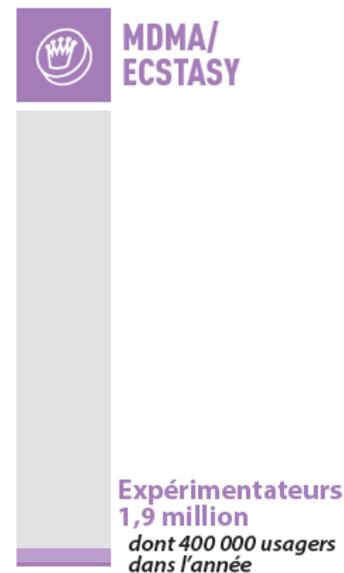
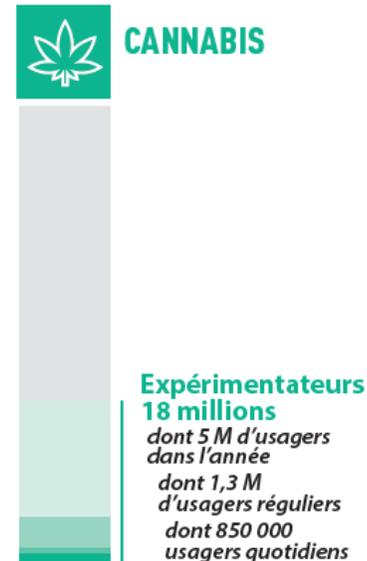
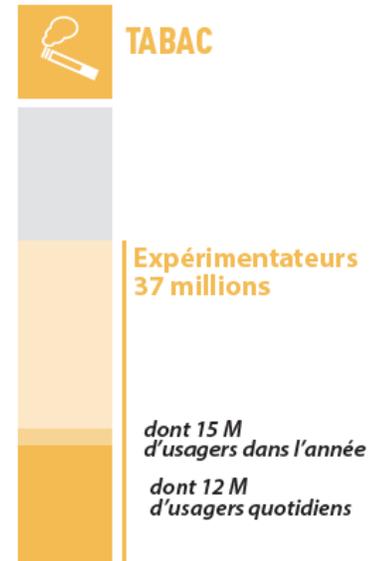
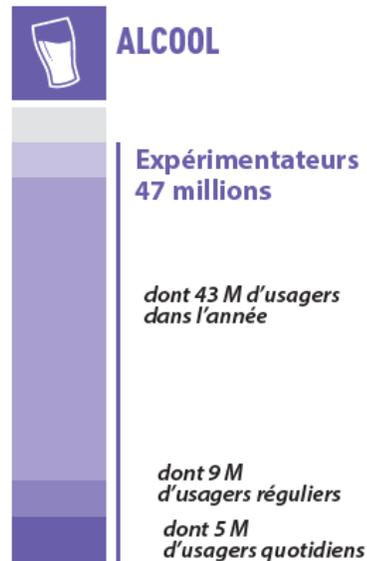
- Qu'est-ce que vous en connaissez ? Qu'est-ce que vous croyez savoir ? Qu'est ce que vous voudriez savoir ?
- Comment vous repérez / intervenez // consommations problématiques // prises de risque ?
 - Outils
 - Ressources
- En quoi cela n'est pas suffisant?
- Qu'est-ce que vous proposeriez?

PRÉAMBULE

- Les produits ne sont pas l'unique cause des troubles individuels ou sociaux repérés par l'usage : l'abstinence n'est pas la solution à tous les problèmes...
- Un usage de pds puissants ne fait pas nécessairement pb et à l'inverse un usage même réduit de certains psychotropes peut être lourd de csq individuelles ou sociales

Mais qui fait quoi ?

Estimation du nombre de consommateurs de substances psychoactives parmi les 11-75 ans et de joueurs parmi les 18-75 ans, en France

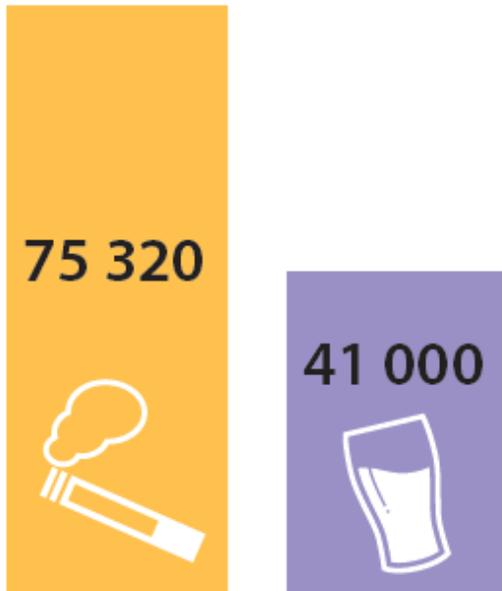


■ **Expérimentation** : au moins un usage au cours de la vie (cet indicateur sert principalement à mesurer la diffusion d'un produit dans la population).

■ **Usage dans l'année** : consommation au moins une fois au cours de l'année ; pour le tabac, cela inclut les personnes déclarant fumer actuellement, ne serait-ce que de temps en temps. Pour les jeux d'argent et de hasard, l'usage dans l'année regroupe les individus ayant réalisé une mise au moins une fois au cours des 12 derniers mois.

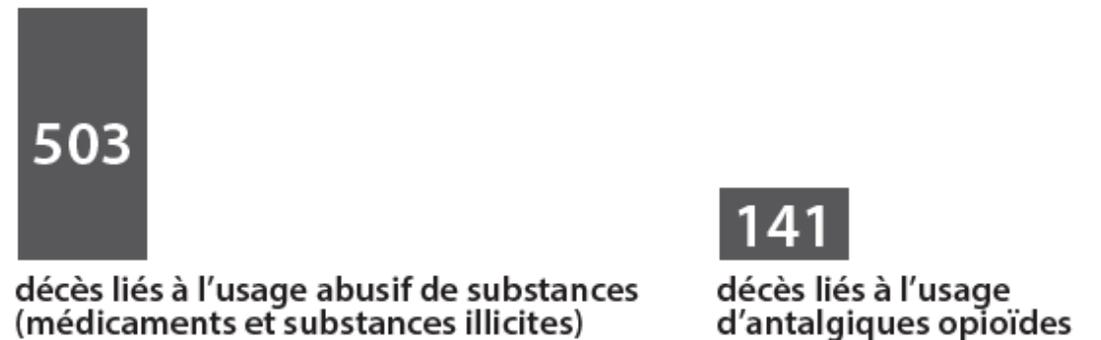
■ **Usage régulier** : consommation de cannabis au moins 10 fois au cours du mois, au moins 3 consommations d'alcool dans la semaine, usage quotidien de tabac ou de jeux.

Décès attribuables aux usages de tabac et d'alcool en 2015



Source : Estimation SpF 2019

Décès directs liés à l'usage de substances illicites et de médicaments opioïdes en 2019



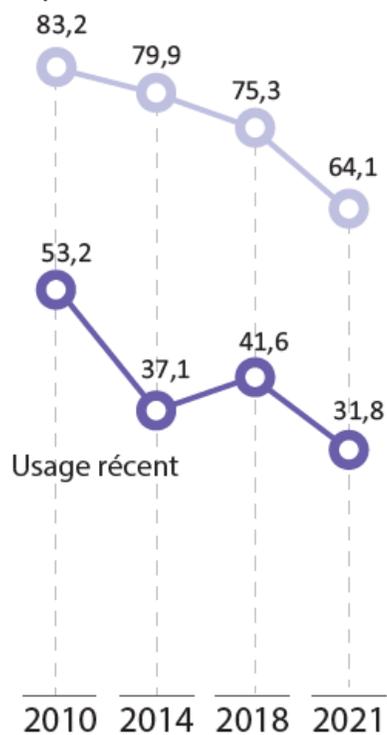
Source : Décès déclarés par les experts toxicologues, données DRAMES et DTA, CEIP-A de Grenoble et ANSM, 2019

Évolution des niveaux de consommation pour les 3 produits les plus consommés, parmi les élèves de 3^e (en %)



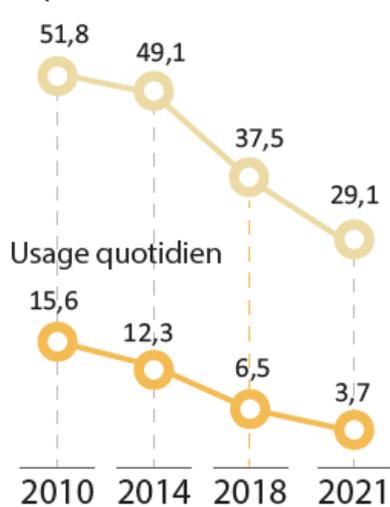
ALCOOL

Expérimentation



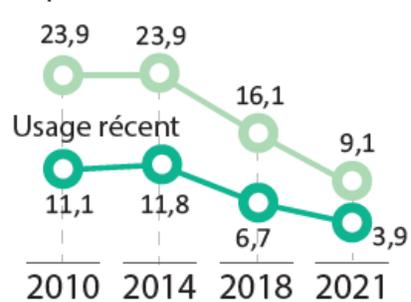
TABAC

Expérimentation



CANNABIS

Expérimentation

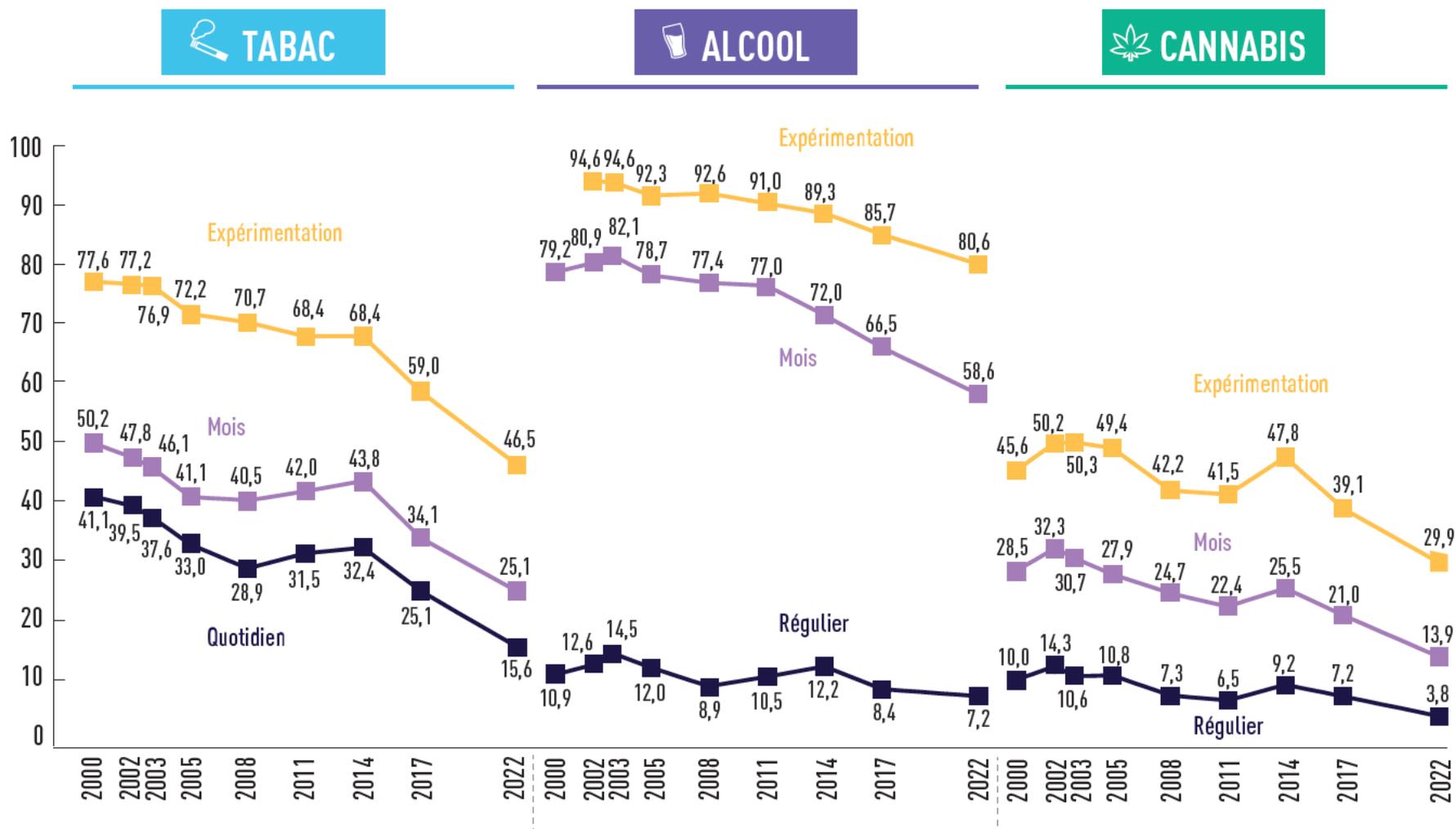


- **Expérimentation** : au moins un usage au cours de la vie.
- **Usage dans le mois ou usage récent** : au moins un usage au cours des 30 jours précédant l'enquête.
- **Usage quotidien** : au moins un usage par jour au cours des 30 jours précédant l'enquête.

34,2 %
des élèves de 3^e
ont expérimenté
la cigarette
électronique
en 2021.



Figure 1. Évolution 2000-2022 des niveaux d'usage de tabac (cigarettes), de boissons alcoolisées et de cannabis à 17 ans (%)

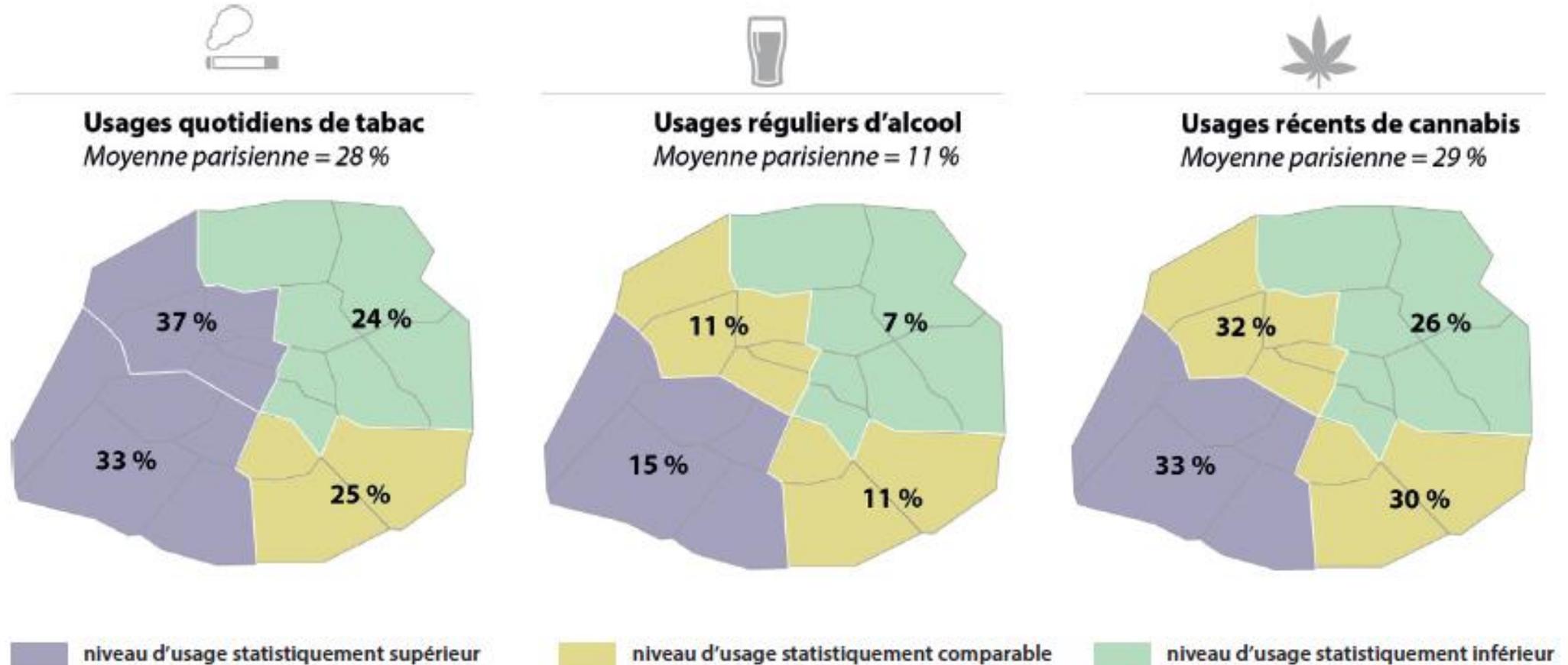


Source : enquêtes ESCAPAD (France métropolitaine), OFDT

Légende : usage « régulier » signifie au moins 10 usages dans les 30 derniers jours précédant l'enquête.

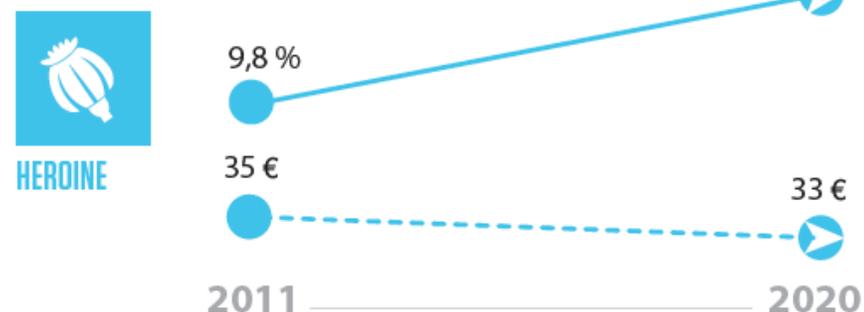
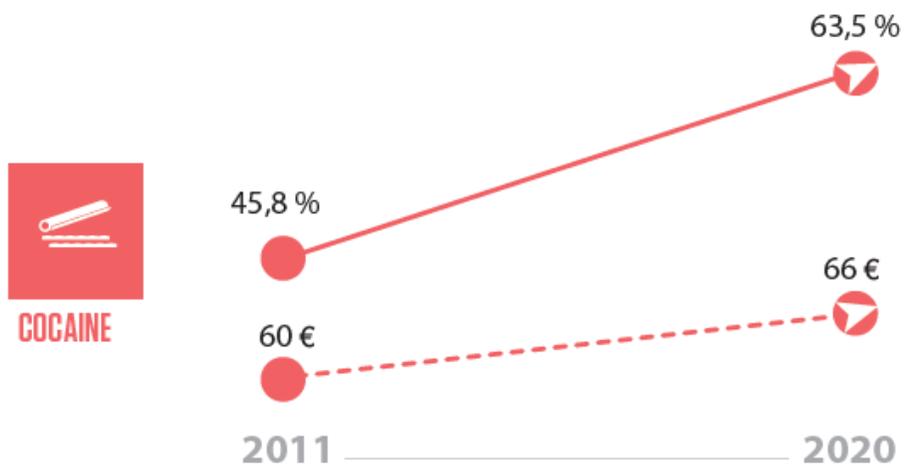
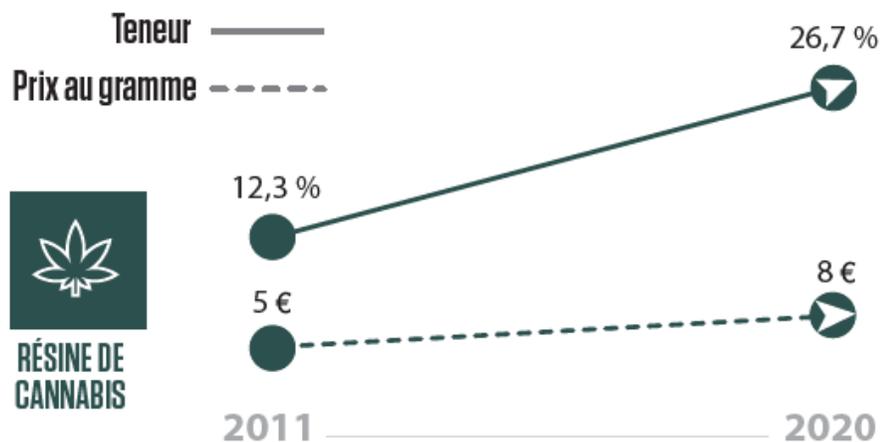
Pour une définition des autres indicateurs d'usage, voir encadré « Principaux indicateurs d'usages utilisés », page 7.

Figure 13. Usages des jeunes Parisiens selon leur quartier de résidence en 2004



Source : ESCAPAD - OFDT

Évolution des prix et des teneurs dans les saisies de stupéfiants



un plaidoyer (personnel)

- Sur-médication concerne des dizaines de milliers d'enfants.
... alors que les consultations en CMPP ont été divisées par 4.
- Augmentation de la demande d'aide et déficit chronique de l'offre de soin,
 - risque de substitution des aides psychothérapeutiques, éducatives et sociales recommandées en première intention, par des pratiques médicamenteuses.

On retient...

- « Addiction » absente à l'adolescence (ou presque)
 - Sauf pour tabac
 - À différencier de dépendance
- Baisse des usages depuis 20 ans
- Tabac / alcool / cannabis restent les plus consommés
- Autres drogues illicites : 4 %

- API demeurent élevés
- Jeunes en filières pro/apprentissage plus touchés
- Attention aux médicaments !!

On retient...

- Retarder l'entrée dans les consommations
 - les personnes dépendantes ont (toutes) commencé avant 20 ans
- Informer sur la tolérance aux effets = FR majeur de dépendance
 - Transmission génétique
- Informer sur les dangers relatives des drogues

Des produits

Des drogues...



Un marché mondial...
Des enjeux économiques...



Un réseau de personnes qui protège les gens
Tor est au cœur de la liberté sur Internet

Faites un don maintenant!

Bienvenue dans le Navigateur Tor

Vous pouvez maintenant naviguer sur Internet de manière anonyme.

[Tester les paramètres du réseau Tor](#)

Rechercher de manière sécurisée avec Disconnect.me.

Que faire ensuite ?

Tor n'est PAS tout ce dont vous avez besoin pour assurer votre anonymat ! Vous devrez peut-être changer certaines de vos habitudes de navigation pour garder votre identité en sécurité.

[Conseils pour rester anonyme >](#)

Vous pouvez aider !

Vous pouvez aider à rendre le réseau Tor plus rapide et plus puissant de plusieurs manières :

- [Faire fonctionner un relai Tor >](#)
- [Devenir bénévole >](#)
- [Faire un don >](#)

Le projet Tor est une organisation à but non lucratif (US 501(c)(3)) dédiée à la recherche, le développement et l'éducation sur l'anonymat et la vie privée en ligne. [En savoir plus sur le projet Tor >](#)

The Hidden Wiki x FDW-Market - Welcome to... x

fdwmarkvokb5i7wh.onion Search

1 Btc = 378,9 € Home About Contact AnonymousUser Identification Inscription



WELCOME ON FDW-MARKET

Bienvenue sur la place de marché dédiée à la communauté française French Deep Web.

Bien que lié à sa communauté et conçue pour elle, FDW-Market est libre et accessible à tous.

Que vous désirez vendre un ou plusieurs produits, devenir escrow ou bien simplement faire des achats en toute liberté, créez juste un compte et connectez-vous afin de commencer votre business.

Bien que nous n'encourageons pas les activités illégales, nous estimons que vous êtes capable de prendre vos responsabilités et ne nous mêlons pas de vos affaires. Toutefois certaines pratiques nous paraissent totalement répugnantes et ne voulant pas être associés à ces activités, il existe quelques limitations, veuillez à bien lire les **conditions d'utilisations** avant de créer un compte, des sanctions pouvant être prise en cas de non respect de ces conditions.

RESPADD



RÉSEAU DE
PRÉVENTION
DES ADDICTIONS

Shop by Category

Drugs 4,086

- Cannabis 983
- Dissociatives 77
- Ecstasy 318
- Opioids 350
- Other 157
- Precursors 18
- Prescription 901
- Psychedelics 587
- Stimulants 405

Apparel 82

- Art 5
- Books 778
- Collectibles 15
- Computer equipment 42
- Custom Orders 27
- Digital goods 369
- Drug paraphernalia 152
- Electronics 36
- Erotica 296
- Fireworks 5
- Food 4



100 x Anadrol 50MG
Oxymetholone (sealed)
\$12.41



1 gram MDMA
\$5.89



1/2g Cocaine
\$5.44



10 Pieces White Heart
130-150mg MDMA Content
\$4.49



Red and White Filter (10
packs x 20 cigarettes)
\$1.90



VEGA 100mg Sildenafil
citrate 4 tablets
\$1.50



10 gram Santa Maria
\$11.58

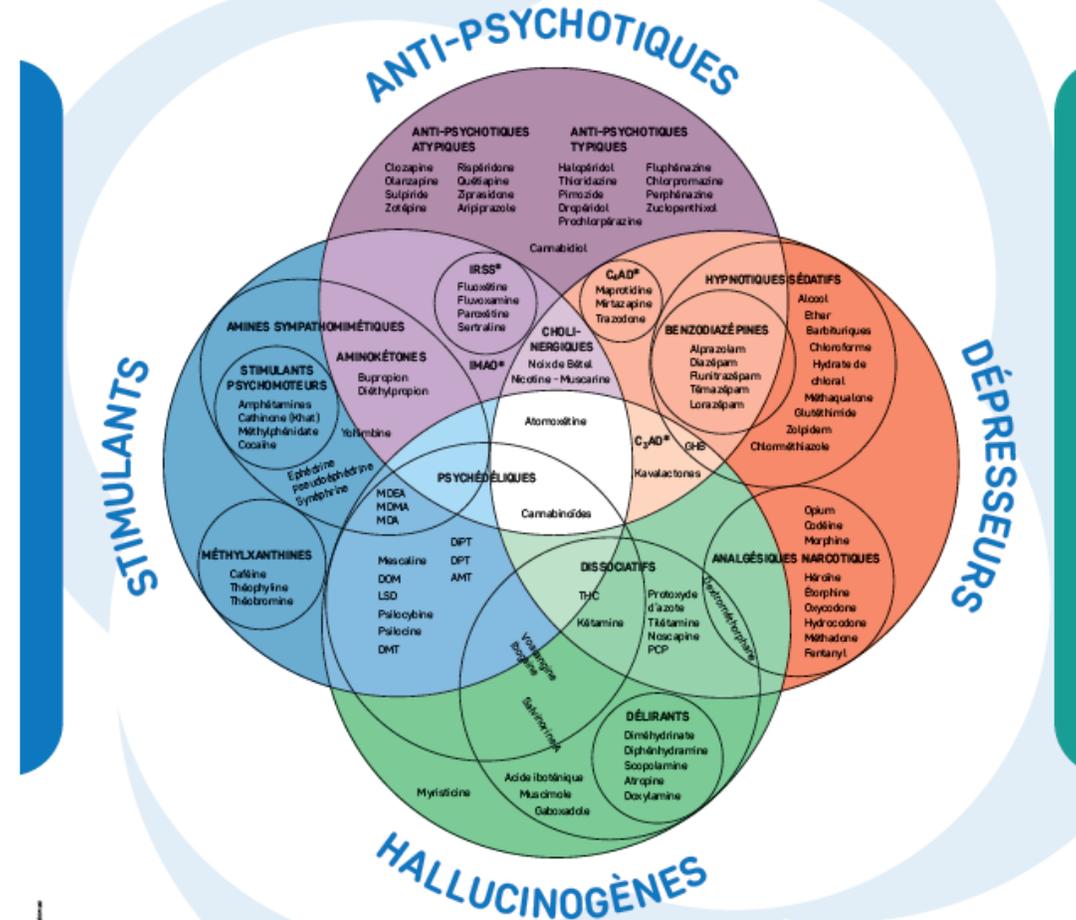


1/4 oz G13
\$8.13

Classifications

Des drogues...

DIAGRAMME DE VENN des DROGUES



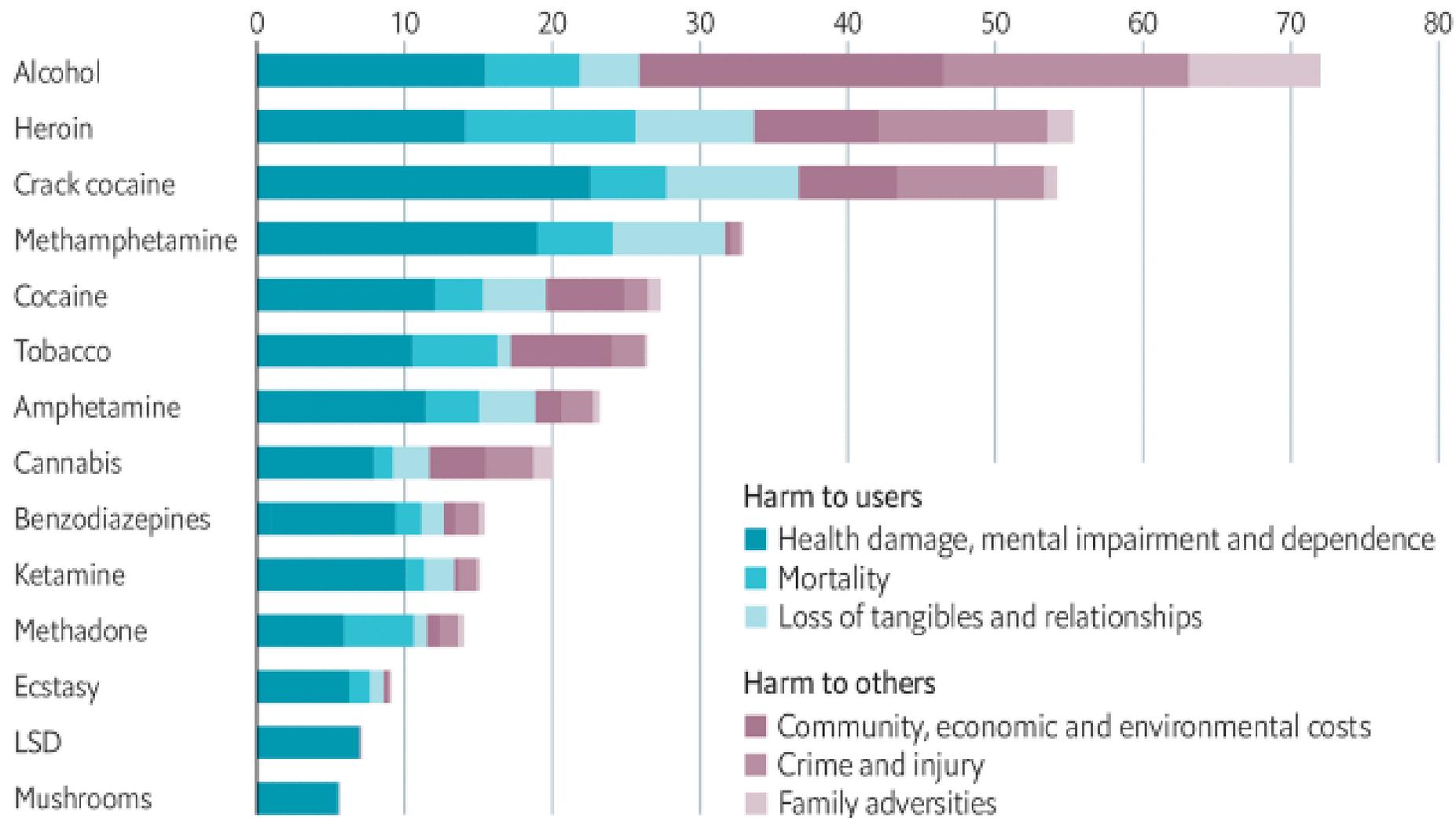
• IRSS : INHIBITEURS DE LA RECAPTURE SELECTIFS DE LA SÉROTONINE
 IMAO : INHIBITEURS DE LA MONAMINE OXYDASE
 C₄AD : C4-ANTIDÉPRESSEURS
 C₃AD : C3-ANTIDÉPRESSEURS

www.respadd.org

Document diffusé en vertu de la Loi sur l'accès à l'information

Paying through the nose

Britain, drug harm score (out of 100), selected drugs, 2010



Source: "Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis", by D. Nutt et al., *The Lancet*



MÉFAITS POUR LE CONSOMMATEUR

- Mortalité**
Risque de surdose mortelle (dû à la drogue), vie raccourcie par d'autres facteurs que la surdose (lié à la drogue)
- Domages**
Méfaits de santé comme la cirrhose due à la consommation d'alcool (dû à la drogue) et l'exposition aux virus transmis par le sang (lié à la drogue)
- Dépendance**
Propension/compulsion à poursuivre la consommation malgré les conséquences nocives
- Altération des fonctions mentales**
Découlant de la consommation (dû à la drogue) ou, par exemple, troubles de l'humeur (lié à la drogue)
- Pertes matérielles**
Par exemple, perte d'emploi, échec scolaire, incarcération
- Perte de relations**

MÉFAITS POUR LES AUTRES

- Délits et préjudices**
Par exemple, les délits commis pour se procurer la substance, le risque accru de violence domestique ou d'accident de la circulation
- Domages pour l'environnement et internationaux**
Par exemple, les aiguilles jetées, les produits chimiques employés pour la production, la déforestation, la criminalité internationale
- Problèmes familiaux**
Par exemple la rupture familiale, la négligence à l'égard des enfants
- Community and economic cost**
Sécurité sociale, prisons, perte de productivité, recul de la cohésion sociale, réputation du quartier

Une drogue universelle

La caféine...première drogue?

- Une tasse de café instantané : 66 mg
- Une tasse de café fait au percolateur : 74 mg
- Une tasse de café filtre : 112 mg
- Une tasse de thé : 74mg
- Un cola gazeux : 40 mg
- Une tablette de chocolat : 20 mg

- Conduite à risque de dépendance à partir de 350 mg / jour

Et pourtant...

On dit que...

- « La drogue est un phénomène de jeunesse... »

On dit que...

- « L'alcool, le café, le tabac, les médicaments ne sont pas vraiment des drogues... »

On dit que...

- « Les drogues illégales sont quand même les plus dangereuses!... »

On dit que...

- « Il suffit d'essayer une fois et c'est l'escalade... »

On dit que...

- « La drogue touche surtout certains milieux... »

On dit que...

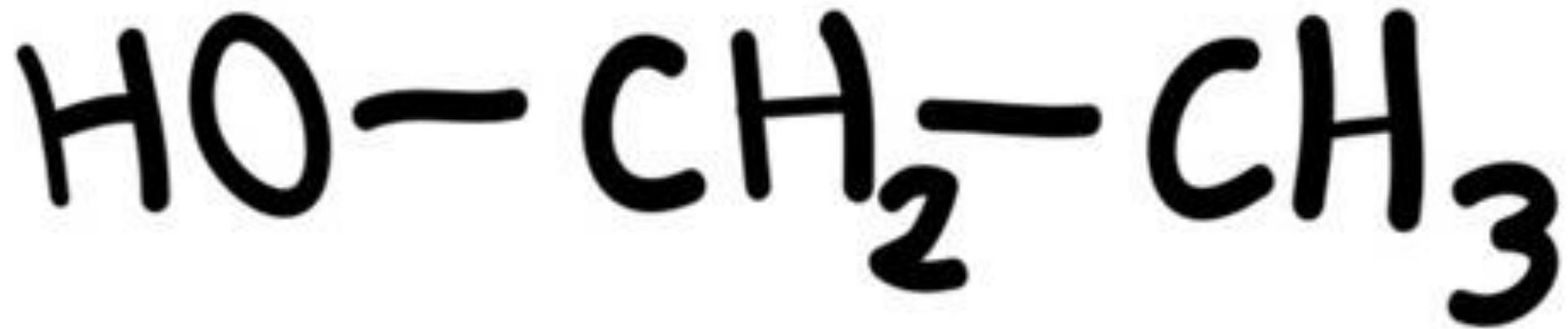
- « Si le trafic était plus réprimé, les problèmes de drogues disparaîtraient... »

Les drogues...

Pour aller vite...

Et en images...





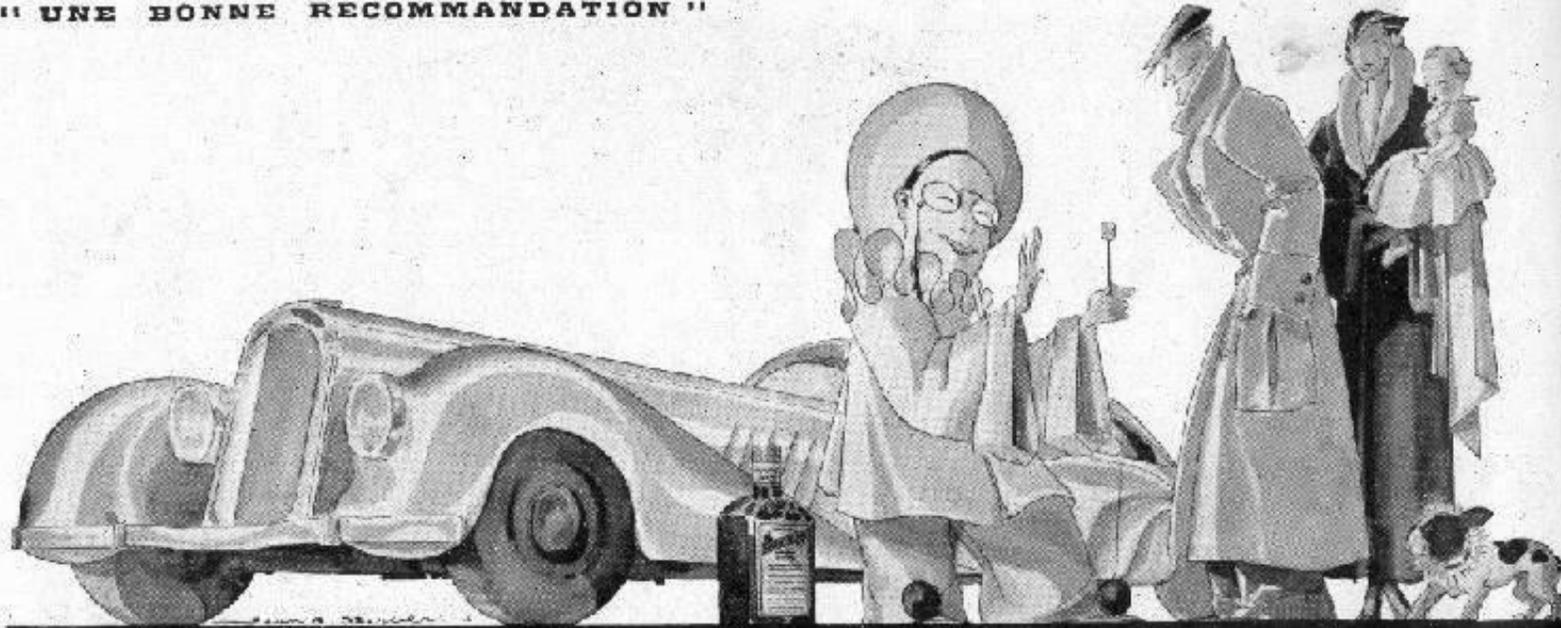


XLVI — ANNONCES

L'ILLUSTRATION

3 OCTOBRE 1985

" UNE BONNE RECOMMANDATION "



NE PRENEZ JAMAIS LA ROUTE AUSSITOT APRES
UN BON REPAS SANS UN PETIT VERRE DE LA MARQUE
MONDIALE

COINTREAU

LIQUEUR

RÉSEAU DE
PRÉVENTION
DES ADDICTIONS

RICARD!

"sur toute la ligne"



Les Cheminots, qui ont besoin de tous leurs esprits.. ont immédiatement adopté le **RICARD**

Quelles conséquences étonnantes, en effet, pourraient avoir pour chacun de nous un seul instant d'inattention de la part de ces "responsables" du rail et de la route ! Et ils le savent bien - Ils savent qu'ils doivent être sobres et c'est pourquoi "sur toute la ligne" de Marseille à Paris, tous ne boivent que du RICARD.

Quel apéritif, en effet, peut offrir autant d'avantages ? A base naturelle de plantes aromatiques distillées aux vieux alcools rectifiés (procédé de la double rectification) le RICARD ne contient pas plus de corps étrangers que de thuyonne (poison du système nerveux aux effets épileptiques). Approuvé par les Médecins c'est bien là "l'apéritif de bonne humeur" mais c'est surtout "l'apéritif de bonne santé", qui ouvre franchement l'appétit sans jamais faire mal à l'estomac ni à la tête.

A LA MARSEILLAISE!

Le RICARD doit se boire uniquement "à la Marseillaise", c'est-à-dire à la dose de 2 cl. 1/2 (moitié moins qu'un anisordinaire), et 5 volumes d'eau, seule façon d'apprécier pleinement le meilleur et l'onctueux du "vrai pastis de Marseille". Et, bien entendu, toujours à l'état glacé et sans sucre.



RICARD

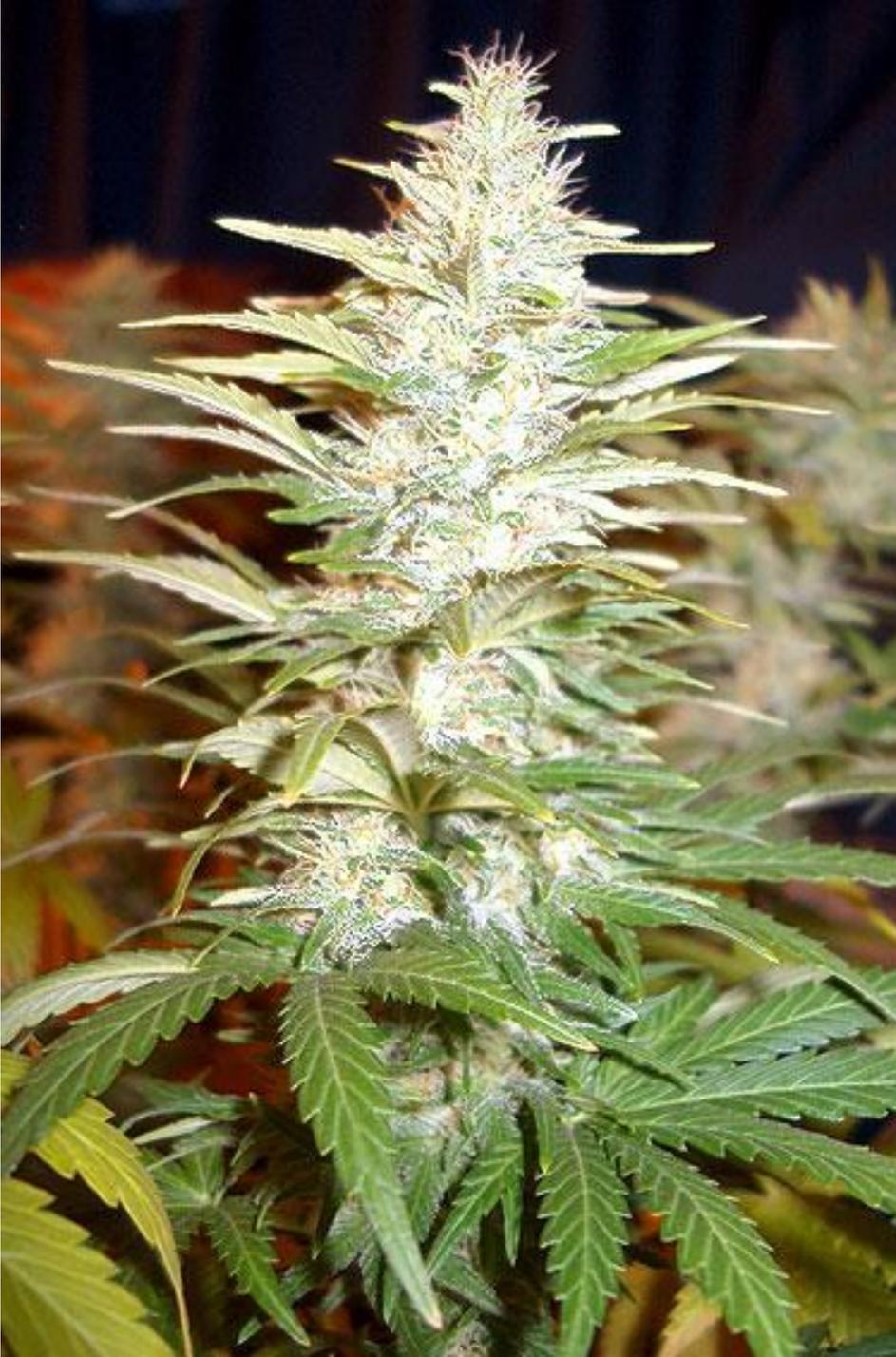
LE VRAI PASTIS DE MARSEILLE

À Lyon, sur la ligne Paris-Marseille, un groupe sympathique déguste joyeusement le RICARD, le "vrai pastis de Marseille".

SIÈGE SOCIAL : DISTILLERIE RICARD, St-MARTIN, MARSEILLE — DÉPÔTS : PARIS, LYON, CHAMBERY, GRENOBLE, NICE, TOULOUSE, VALRICH.



...



182. *Cannabis sativa* L. Ganf.

EAU DE
VENTION
ADDICTIONS

Résine de cannabis



Huile de cannabis





Cannabis « récréatif »



Cannabinoïdes de synthèse « récréatifs »



Cannabinoïdes thérapeutiques



Cannabidiol - Produit de « consommation »

UTERINE SEDATIVE ELIXIR

ALCOHOL 25 PER CENT.

R

Each ounce contains:

Sqaw Vine	-	-	-	40 grains
Black Haw	-	-	-	60 grains
Jamaica Dogwood	-	-	-	30 grains
Hydrastis	-	-	-	30 grains
Black Cohosh	-	-	-	30 grains
Cascara Sag.	-	-	-	20 grains
Hyoscyamus	-	-	-	20 grains
Pot. Bromide	-	-	-	20 grains
Cannabis Ind.	-	-	-	1 grain
Aromatic Elixir	-	-	-	qs. $\bar{5}$ j

M.

S. H. BOYD & CO.

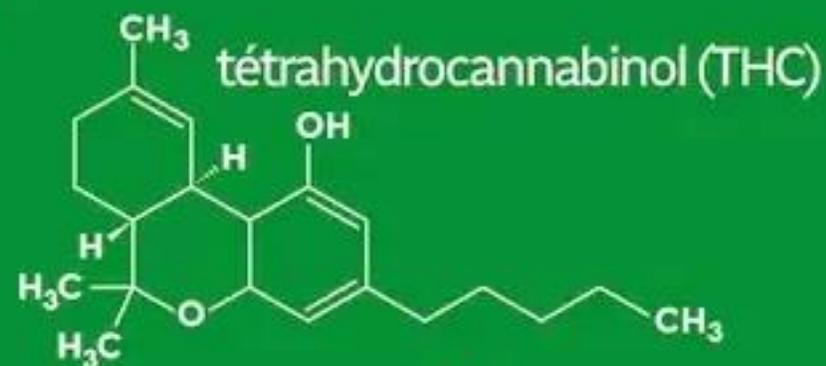
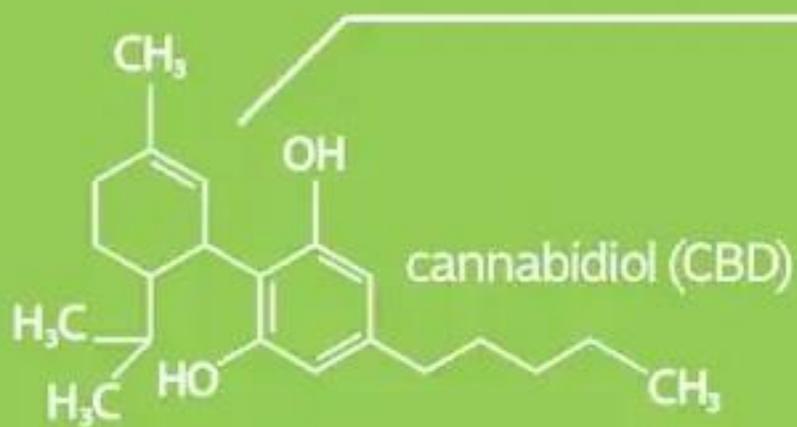
Druggists and Chemists

WOOSTER,

OHIO

CBD

Propriétés anxiolitiques et
anti-inflammatoires
sans effets euphorisants.



THC

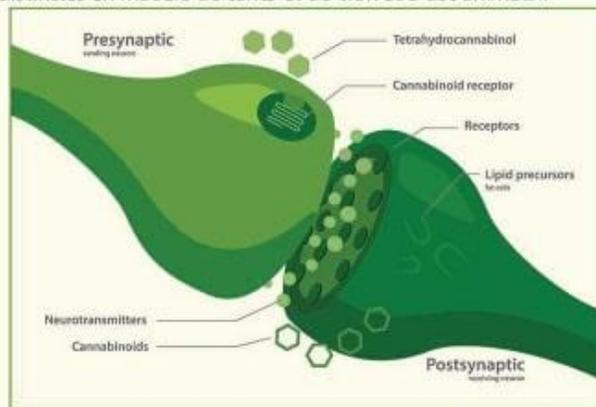
Effets psychoactifs,
inhibition, sensation de
planer.

CARTE DES RÉCEPTEURS CBD HUMAINS

VOTRE CORPS POSSÈDE NATURELLEMENT DES RÉCEPTEURS CB1 ET CB2 QUI SONT SITUÉS DANS TOUT LE CORPS HUMAIN. DES ÉTUDES MONTRENT QUE LE CBD AGIT EN MODIFIANT LES RÉCEPTEURS CB1 ET CB2 QUI, EN RETOUR, AIDENT LES RÉCEPTEURS CB1 ET CB2 À COMBATTRE L'INFLAMMATION.

Le système endocannabinoïde

Le CBD, le CBN et le THC s'insèrent tels une serrure et une clé dans les récepteurs existants. Ces récepteurs font partie du système endocannabinoïde qui a un impact sur les processus physiologiques affectant la modulation de la douleur, l'appétit et les effets anti-inflammatoires ainsi que d'autres réponses du système immunitaire. Le système endocannabinoïde comprend deux types de récepteurs, CB1 et CB2, qui remplissent des fonctions distinctes en matière de santé et de bien-être des animaux.



Cannabinol



Tetrahydrocannabivarin



Tetrahydrocannabinol



Cannabidiol



Cannabigerol



Cannabigerol

Les récepteurs CB1 se trouvent principalement dans le cerveau et le système nerveux central et, dans une moindre mesure, dans d'autres tissus

CB1

La CBD ne s'adapte pas directement aux récepteurs CB1 ou CB2 mais a des effets indirects puissants encore à l'étude

CB2

Les récepteurs CB2 se trouvent principalement dans les organes périmériques, en particulier les cellules associées au système immunitaire.

Les récepteurs CB1 sont localisés dans ces cellules :

- Cerveau/CNS/Cord spinale (CB1)
- Cortical regions (CB1): (néocortex, cortex pyriforme, hippocampe, amygdale)
- Cerebellum (CB1):
- Tronc cérébral (CB1):
- La basal gangliale (CB1): globus pallidus, substantia nigra pars, red nucleus
- Bulbe olfactif (CB1)
- Thalamus (CB1)
- Hypothalamus (endocrine-grain link) (CB1)
- Pituitaire (CB1)
- Thyroïde et glande endocrinienne ((CB1))
- Voies aériennes supérieures (de mammifères) (CB1)
- Foie (CB1) Cellules de Kupffer (macrophage) (CB1)
- cellules immunitaires, les hépatocytes (cellule hépatique)
- cellules stellaires hépatiques (cellule de stockage des graisses)
- Surrénales (glande endocrinienne CB1)
- Ovaires (gonades and glande endocrinienne CB1)
- Uterus (myomètre) (CB1)
- Prostate (CB1): épithélial et lisse
- cellules musculaires
- Testes (gonades and glande endocrinienne CB1)
- cellules de Leydig; spermatozoïdes

Les récepteurs CB1 et CB2 sont localisés ici :

- Oeil (CB1 et CB2)
- retinal pigmented epithelial/RPE
- Coeur (CB1 et CB2)
- Estomac (CB1 et CB2)
- Pancreas (CB1 et CB2)
- Digestif (CB1 et CB2)
- Os (CB1 et CB2)
- Non-CB1 et non-CB2 sont localisés ici :
- Vaisseaux sanguins : cellules épithéliales des vaisseaux sanguins artériels (non CB1 et non CB2)
- Les récepteurs CB2 sont situés dans les cellules : du système lymphatique et immunitaire
- Rate (CB2)
- Thymus (CB2)
- Tonsilles (CB2)
- les lymphocytes sanguins (CB2)
- Les récepteurs CBD des cellules non immunes se trouvent dans les kératinocytes de la peau

CBD...

THC et CBD effets

THC

- Antinauseux
- Orexigène
- Décontractant musculaire
- Analgésique
- Antiinflammatoire
- Antiallergique
- Antidépresseur
- Anxiolytique
- Anti- H1
- Baisse pression intraoculaire
- Bronchodilatateur
- Antiépileptique
- Antipruritique
- Anti diarrhéique

CBD

- Antiépileptique
- Anxiolytique
- Antidépresseur
- Antipsychotique
- Antiinflammatoire
- Analgésique
- Anti addictions

LE TABAC

Des adversaires, un ennemi..



Bob, j'ai le cancer.

Cet animal peut être sujet aux coups de chaleur et à la déshydratation. Il est important de surveiller son comportement et de lui offrir de l'eau fraîche et à l'ombre.
 © 2011 ANIMALS SANS DROIT

Et la chicha...



C'est une pipe à eau permettant de fumer du tabac chauffé au charbon de bois.

Goudrons

LA CHICHA, C'EST QUOI ?

Le tabac est chauffé et brûlé par un charbon. Naturel à l'origine, il est souvent remplacé par un charbon à allumage rapide qui produit des quantités encore plus importantes de substances toxiques, au moment de sa combustion.

Métaux lourds

Ce qui est fumé, c'est du tabac appelé « tabamel » une pâte humide composée de tabac, de mélasse et d'essences chimiques de fruits.

Nicotine

L'eau ne filtre qu'une partie des substances nocives. Elle sert surtout à refroidir la fumée, ce qui t'incite à inhaler plus profondément et t'expose aux goudrons, métaux et particules fines, tous toxiques.

Ce côté sucré rend la fumée apparemment douce et attractive au goût et te fait croire que tu ne fumes pas de tabac.

Particules toxiques



REDUIS LES RISQUES



ET TA SANTE ?

Si tu fais le choix de consommer, voici quelques conseils pour réduire les risques :

Quel matériel ?

- Évite les charbons à allumage rapide et utilise plutôt du charbon de bois naturel
- Évite les feuilles d'aluminium alimentaires et préfère les feuilles plus épaisses (disponibles en boutique spécialisée)
- Utilise uniquement de l'eau dans le réservoir et change-la aussi souvent que possible

Comment ?

- Répartis les braises uniformément afin de ne pas carboniser le tabac
- Limite autant que possible le temps d'exposition à la chicha et avale peu profondément la fumée
- Utilise un embout en plastique différent pour chacun des fumeurs ou fumeuses

Où ?

- Utilise la chicha en plein air ou alors dans un lieu bien aéré.

N'oublie pas...

La chicha peut être un facteur de rechute au tabac pour un ex-fumeur de cigarettes

Et à choisir...

Certains utilisent la chicha électronique qui émet de la vapeur et non de la fumée

*C'est la nicotine
qui rend accro au tabac.*

Même si l'eau filtre une partie de la nicotine dans la chicha, le fait d'inhaler plus profondément t'expose au risque de dépendance.

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz incolore, inodore et très toxique. De tous les modes de consommation (cigarette, cigare, pipe, joint), la chicha est celui où le taux de CO est le plus élevé. Il prend la place d'une partie de l'oxygène dont tu as besoin pour vivre, diminue les performances physiques pendant 24 heures et peut provoquer essoufflements, maux de tête et vertiges. A terme, il augmente le risque de maladies cardio-vasculaires et respiratoires.

La plupart des goudrons produits par la combustion du « tabamel » et du charbon traversent l'eau et atteignent les voies respiratoires, en provoquant irritation et toux. Ils contiennent également des substances chimiques cancérigènes.

Le tabagisme passif

Les non-fumeurs sont aussi exposés à la fumée que la chicha dégage : c'est le tabagisme passif. En fumant dans une pièce fermée, le taux de pollution peut dépasser de plus de 10 fois les niveaux d'alerte à la pollution des villes.

Une séance de chicha (environ 45 minutes)

	Equivalences
Nicotine	= 1,5 cigarettes
Monoxyde de carbone	= 20 cigarettes
Goudrons	= 26 cigarettes
Volume de fumée avalée	= 40 cigarettes

LA CHICHA TU EN SAIS QUOI ?

Une chicha,
c'est rien !

1 séance =
40 cigarettes !

L'eau filtre
la fumée !

Seulement une petite
partie des substances
toxiques.

C'est que
du goût !

C'est du tabamel
= tabac
+ mélasse
+ essences chimiques
de fruits

Moins dangereux
que la cigarette !

L'exposition aux
goudrons, métaux et
particules fines, est tout
aussi toxique.

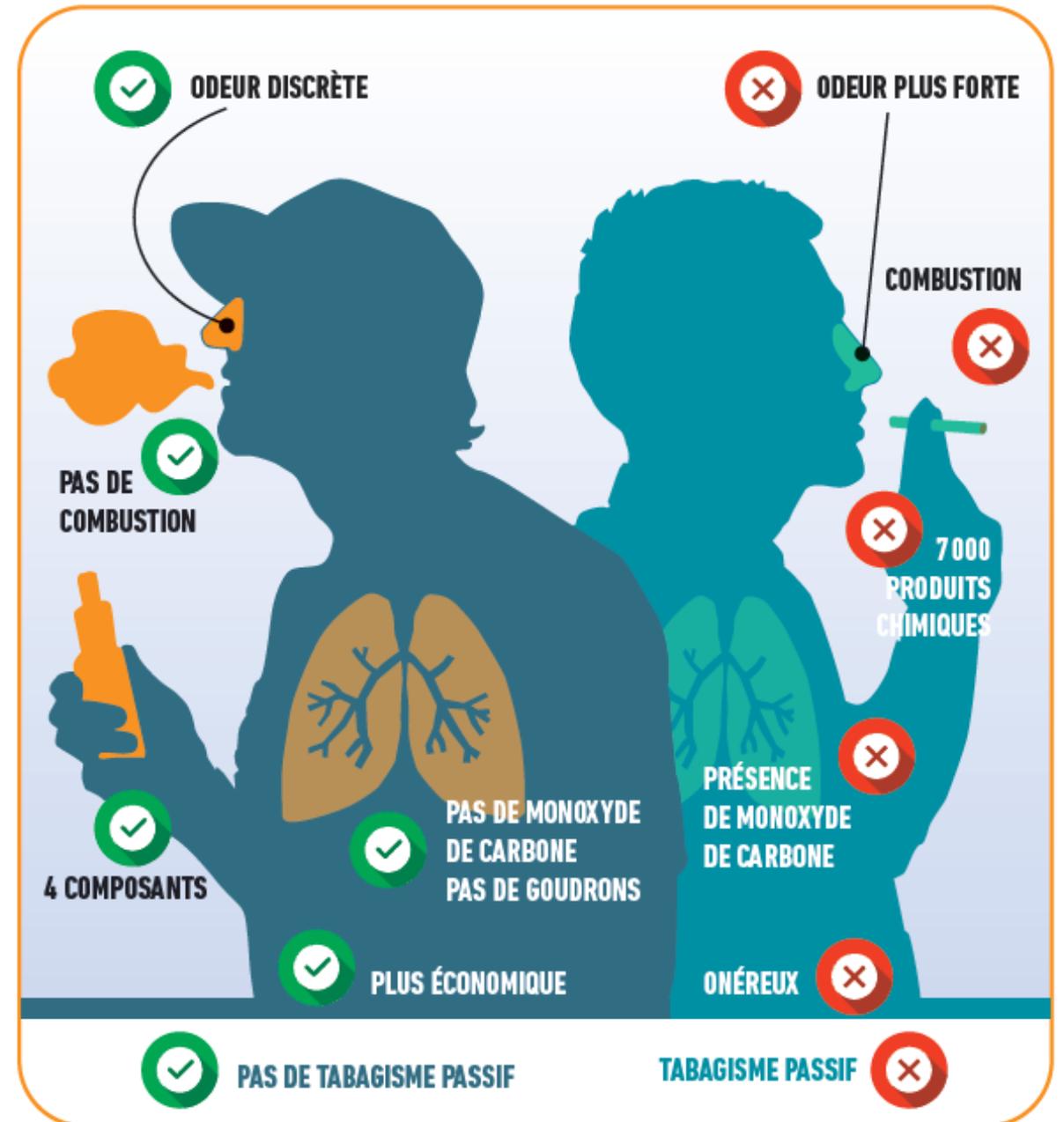
Même pas
accro !

Il y a de la nicotine,
donc ça rend
dépendant !

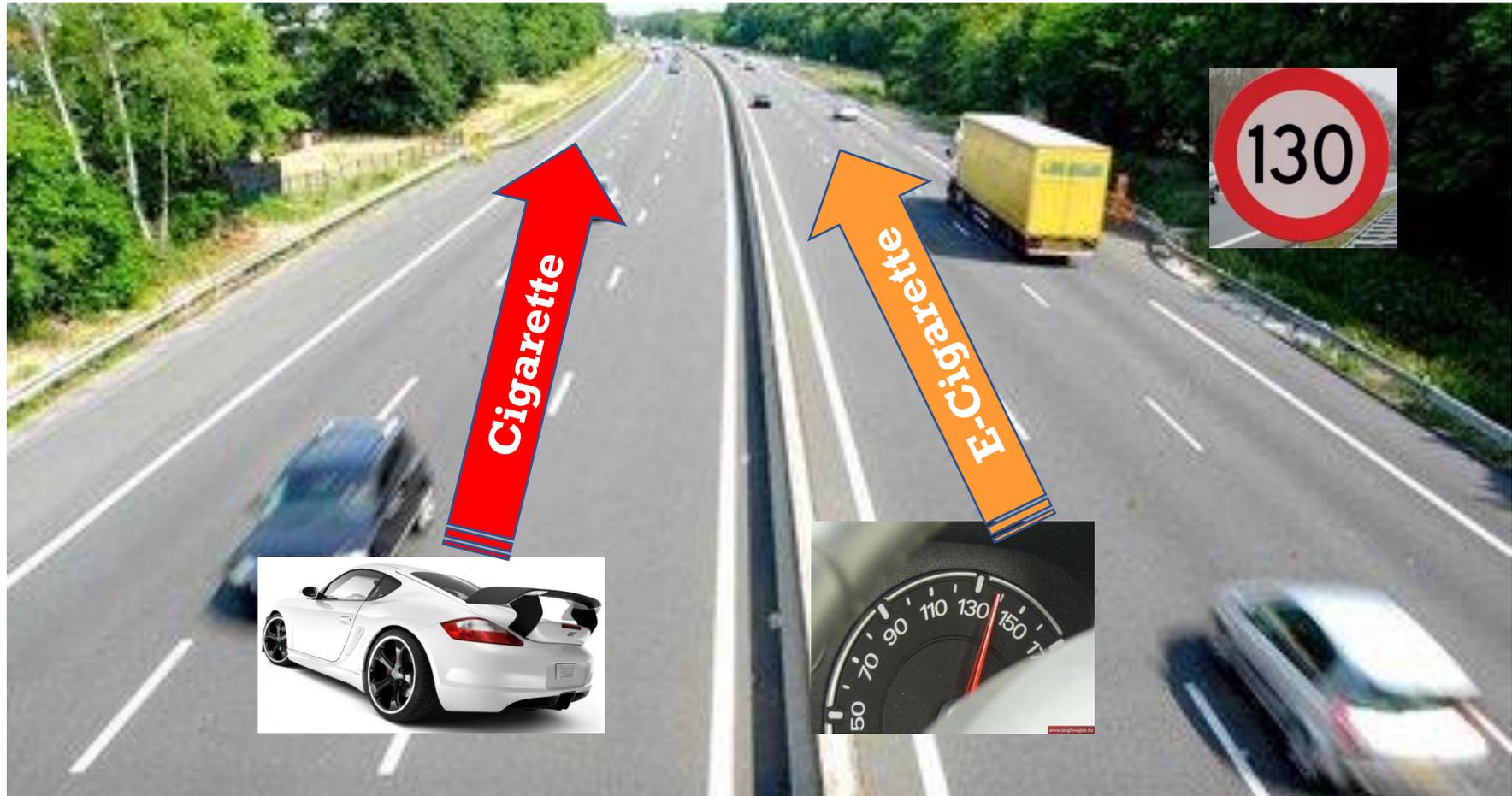


Et la vape...

- **Le vapotage peut aider les fumeurs à arrêter.** Il permet d'apporter de la nicotine aux fumeurs dépendants sans les composants nocifs de la fumée du tabac et en évitant la plupart des dommages causés par le tabagisme.
- Vapoter dégage 95 % moins de substances toxiques et cancérigènes que fumer.
- En vapotant la dépendance à la nicotine s'estompe dans la majorité des cas.



Ne pas perdre de vue que le risque est d'un autre type



Et la puff...



C'est quoi une puff ?

Puff, ça veut dire « bouffée » en anglais.
C'est une cigarette électronique jetable

COMMENT ÇA MARCHE ?

Une pile (ici non rechargeable) permet de chauffer une résistance électrique entourée d'une mèche imbibée d'un e-liquide composé de propylène glycol et de glycérol, d'arômes artificiels et souvent de nicotine (ou de sels de nicotine).

En chauffant, le e-liquide se transforme en fines gouttelettes qui forment de la vapeur.

QUELLE DIFFERENCE ENTRE UNE PUFF ET UNE VAPE ?

Les cigarettes électroniques (ou vapes) sont conçues pour aider les fumeurs à arrêter leur consommation de tabac.

Au contraire les puffs sont conçues pour toucher les adolescentes et adolescents non-fumeur.euse.s et les rendre accros à la nicotine.

2% DE NICOTINE...

ÇA VEUT DIRE QUOI ?

La législation en Europe interdit les e.liquides contenant plus de 20mg/ml de nicotine.

En masse, cela correspond à environ 1,8% de nicotine.
Un e-liquide à 2% dépasse le taux maximum de nicotine.

C'EST PLUS QUE LE MAX AUTORISÉ !

Solvants organiques



#protoxyde d'azote

Le proto c'est quoi ?

- > Le protoxyde d'azote (N_2O) est un gaz utilisé en cuisine (siphon à chantilly par exemple).
- > Il est vendu sous la forme de cartouches ou de bonbonnes.
- > Appelé aussi **gaz hilarant** ou « **proto** » son usage est détourné principalement par les collégiens, les lycéens et les étudiants et consiste à inhaler le gaz des cartouches avec un ballon.
- > Le protoxyde d'azote (N_2O) est également utilisé pour les anesthésies, dans ce cas son usage est très encadré.





#protoxyde d'azote

Le proto ça fait quoi ?

Les jeunes qui consomment du gaz hilarant recherchent :

- › Un effet rapide
- › Une euphorie et/ou un fou rire incontrôlable
- › Un état de « flottement »
- › Des distorsions sensorielles





#protoxyde d'azote

Que dire à un jeune qui consomme ?

- › Rappelez-lui que le mieux c'est de ne pas prendre de proto, expliquez-lui les risques et que la vente est interdite aux mineurs
- › Si vous êtes sûr qu'il en consomme, conseillez-lui de :
 - ✓ Inhaler dans un ballon car le gaz très froid peut provoquer des brûlures
 - ✓ Ne pas consommer debout pour éviter une chute
 - ✓ Bien respirer entre chaque inhalation
 - ✓ Ne pas multiplier les prises même si l'effet dure peu
 - ✓ Ne pas conduire après avoir consommé
 - ✓ Garder les cartouches loin des flammes
 - ✓ Appeler le 15 en cas de problèmes
- › En cas de difficultés à gérer sa consommation, orientez-le vers un dispositif spécialisé

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7/7 de 8h à 23h. Appel anonyme et gratuit 0 800 23 13 13



Protoxyde d'azote

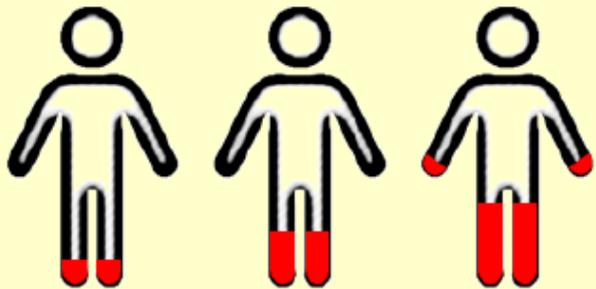
Exposition aiguë : **gelures et brûlures au froid**



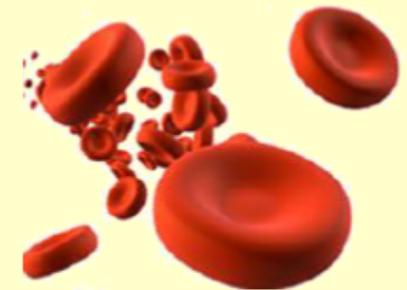
- au niveau de l'oropharynx : œdème
- selon modalités de prise (gaz non détendu, inhalé directement depuis le contenant)

Exposition chronique : **déficit en vitamine B12 active**

neuropathies sensitivomotrices (démýélinisation)



anémie mégaloblastique



Les drogues

Psychédéliques



J DE
NTION
DICATIONS

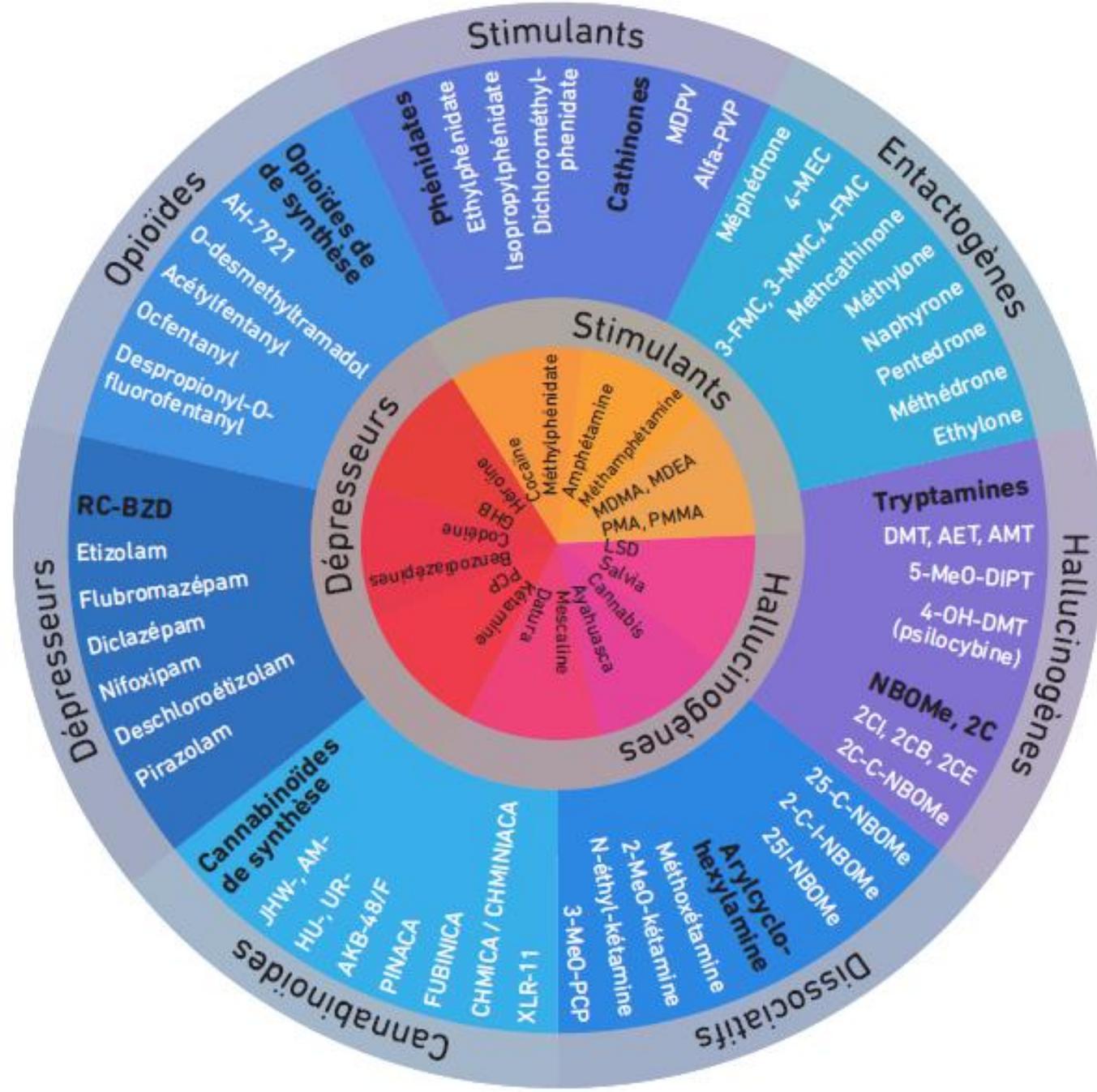


EAU DE
VENTION
ADDICTIONS



MDMA :
autorisation FDA en cours pour
PTSD et EDM

NPS ou RC



Et d'autres...





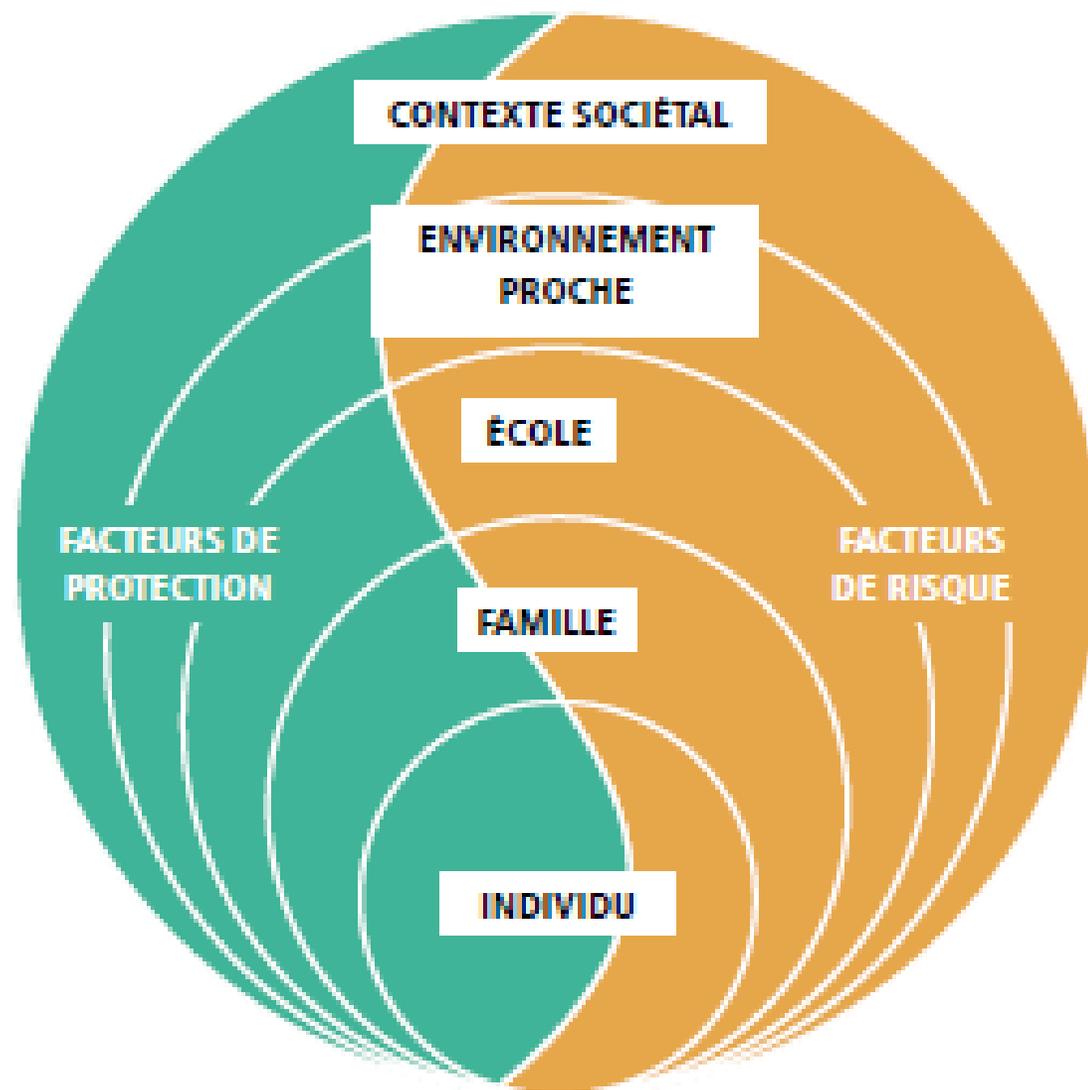
What else ?

- Consommations d'alcool, de tabac et de drogues :
 - Débutent souvent++ à l'adolescence.
 - Csq santé mentale/physique, bien-être court/lg terme.
 - Csq négatives dans le domaine éducatif : baisse motivation, échec scolaire ou abandon études.
 - Porte d'entrée++
- Nombreux facteurs de risque d'exposition consommation et csq

Figure n° 1
La dépendance

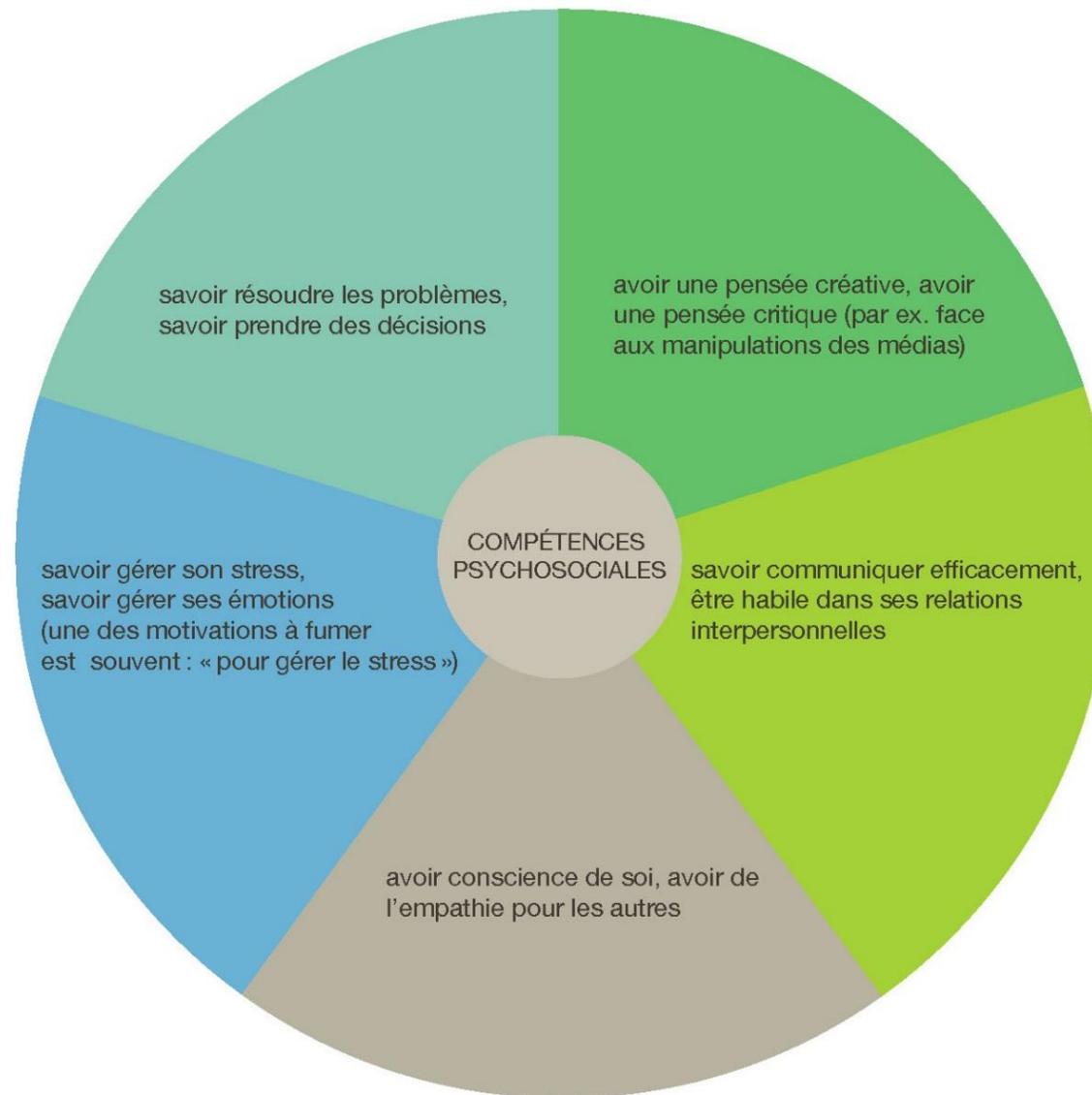


Figure 12. Catégories de facteurs influençant le risque de consommation de substances psychoactives chez un jeune



Les compétences psychosociales

VOICI CELLES QUI SONT MISE EN AVANT PAR L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ :



Pour ce qui est des consommations des jeunes...

- Des millions de jeunes consommateurs
- Des centaines de milliers de situations à haut risque
- Des jeunes socialisés / famille, école et/ou travail
- Ils sont donc en contact avec des intervenants potentiels
 - Parents
 - Pairs
 - Enseignants, éducateurs
 - Personnels de santé de l'éducation nationale
 - Médecins généralistes
 - Médecins du travail
 - Police, Justice
 - Urgences
 - Spécialistes...

Repérer...? REPERER !!

...

- C'est chercher à influencer un parcours
- Sur la base de la perception d'un risque ou d'un dommage
- En cherchant à aider une personne à se soustraire à ce risque ou à ce dommage
- Par le biais d'une intervention qu'on croit efficace... **Ou mieux, qu'on *sait* efficace...**

L'auto-évaluation en première ligne

1 Au cours des 12 derniers mois, as-tu consommé l'un de ces produits et si oui, quelle a été la fréquence de ta consommation ? (noircir une seule réponse par produit)

	Pas consommé	À l'occasion	Une fois par mois environ	La fin de semaine ou une ou deux fois par semaine	3 fois et + par semaine, mais pas tous les jours	Tous les jours
Alcool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cannabis (beuh, shit, herbe, haschich, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cocaïne (coke, freebase, crack, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colle/solvants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hallucinogènes (LSD, buvard, kétamine, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Héroïne/Subutex®, Néo-Codion®	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amphétamines, Speed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autres*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* L'un ou l'autre des médicaments suivants, pris sans ordonnance : barbituriques, sédatifs, hypnotiques, tranquillisants, Ritaline®.

2 a) Au cours de ta vie, as-tu déjà consommé l'un de ces produits de façon régulière ? (1 fois/semaine pendant au moins 1 mois)

Oui → Passez à 2b
 Non → Passez à 3

b) À quel âge as-tu commencé à consommer régulièrement (1 fois/semaine pendant au moins 1 mois) de l'alcool ? | _ | _ | ans
 une ou des drogues ? | _ | _ | ans

3 Au cours de ta vie, t'es-tu déjà injecté des drogues ? Oui Non

Réserve à l'usage de l'intervenant		
Facteur 1 = alcool et cannabis	Facteur 2 = autres drogues	Facteur 3 = conséquences
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>

Si, à la question 1, tu n'as consommé aucun des produits mentionnés, → PASSE À LA QUESTION 7

Réserve à l'usage de l'intervenant

4 As-tu consommé de l'alcool ou d'autres drogues au cours des 30 derniers jours ? Oui Non

5 Au cours des 12 derniers mois, combien de fois as-tu pris :

Garçons
 a) 5 consommations d'alcool ou plus dans une même occasion ? | _ | _ | fois
 b) 8 consommations d'alcool ou plus dans une même occasion ? | _ | _ | fois

Filles
 5 consommations d'alcool ou plus dans une même occasion ? | _ | _ | fois

6 Au cours des 12 derniers mois, cela t'est-il arrivé ? Oui Non

- a) ta consommation d'alcool ou de drogue a nui à ta santé physique (ex. : problèmes digestifs, overdose, infection, irritation nasale, tu as été blessé(e), etc.).....
- b) tu as eu des difficultés psychologiques à cause de ta consommation d'alcool ou de drogue (ex. : anxiété, dépression, problèmes de concentration, pensées suicidaires, etc.).....
- c) ta consommation d'alcool ou de drogue a nui à tes relations avec ta famille.....
- d) ta consommation d'alcool ou de drogue a nui à une de tes amitiés ou à ta relation amoureuse.....
- e) tu as eu des difficultés à l'école à cause de ta consommation d'alcool ou de drogue (ex. : absence, exclusion scolaire, baisse des notes, baisse de motivation, etc.).....
- f) tu as dépensé trop d'argent ou tu en as perdu beaucoup à cause de ta consommation d'alcool ou de drogue.....
- g) tu as commis un geste délinquant alors que tu avais consommé de l'alcool ou de la drogue, même si la police ne t'a pas arrêté(e) (ex. : vol, avoir blessé quelqu'un, vandalisme, vente de drogues, conduite avec facultés affaiblies, etc.).....
- h) tu as pris des risques alors que tu avais consommé de l'alcool ou de la drogue (ex. : relations sexuelles non protégées ou improbables à jeun, conduite d'un vélo ou activités sportives sous intoxication, etc.).....
- i) tu as eu l'impression que les mêmes quantités d'alcool ou de drogues avaient maintenant moins d'effet sur toi.....
- j) tu as parlé de ta consommation d'alcool ou de drogues à un intervenant.....

7 Quelle a été ta consommation de tabac au cours des 12 derniers mois ? (noircir une seule réponse)

- Pas consommé La fin de semaine ou une à deux fois par semaine
 À l'occasion 3 fois et + par semaine mais pas tous les jours
 Une fois par mois environ Tous les jours

FAIRE LE TOTAL DES POINTS

13 et moins	Feu vert	Aucun problème évident de consommation (pas d'intervention nécessaire)
Entre 14 et 19	Feu jaune	Problème en émergence (intervention souhaitable)
20 et +	Feu rouge	Problème évident (intervention spécialisée nécessaire)

SCORES BRUTS FACTORIELS

SCORE TOTAL

Entourez le FEU correspondant



→ LE QUESTIONNAIRE AUDIT A ÉTÉ CRÉÉ PAR L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ POUR TOUS LES ADULTES DE PLUS DE 18 ANS (cochez une réponse par ligne)

SCORE DE LA LIGNE

Dans cette colonne, les réponses valent :
 → 0 → 1 → 2 → 3 → 4

1] À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?	jamais <input type="checkbox"/>	1 fois par mois ou moins <input type="checkbox"/>	2 à 4 fois par mois <input type="checkbox"/>	2 à 3 fois par semaine <input type="checkbox"/>	4 fois ou plus par semaine <input type="checkbox"/>	_____
2] Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	un ou deux <input type="checkbox"/>	trois ou quatre <input type="checkbox"/>	cinq ou six <input type="checkbox"/>	sept à neuf <input type="checkbox"/>	dix ou plus <input type="checkbox"/>	_____
3] Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?	jamais <input type="checkbox"/>	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par semaine <input type="checkbox"/>	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/>	_____
4] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?	jamais <input type="checkbox"/>	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par semaine <input type="checkbox"/>	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/>	_____
5] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait normalement de vous ?	jamais <input type="checkbox"/>	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par semaine <input type="checkbox"/>	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/>	_____
6] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?	jamais <input type="checkbox"/>	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par semaine <input type="checkbox"/>	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/>	_____

Dans cette colonne, les réponses valent :
 → 0 → 1 → 2 → 3 → 4

7] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?	jamais <input type="checkbox"/>	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par semaine <input type="checkbox"/>	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/>	_____
8] Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?	jamais <input type="checkbox"/>	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par mois <input type="checkbox"/>	une fois par semaine <input type="checkbox"/>	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/>	_____
9] Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?	non <input type="checkbox"/>	oui mais pas dans les douze derniers mois <input type="checkbox"/>		oui au cours des douze derniers mois <input type="checkbox"/>		_____
10] Est-ce qu'un ami ou un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?	non <input type="checkbox"/>	oui mais pas dans les douze derniers mois <input type="checkbox"/>		oui au cours des douze derniers mois <input type="checkbox"/>		_____

VOS RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE AUDIT

→ De 0 à 5 pour une femme ou de 0 à 6 pour un homme
 Votre consommation d'alcool ne devrait pas provoquer de risque pour votre santé. N'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de santé si votre situation change : prise d'un traitement, maladie chronique, grossesse...

→ De 6 à 12 pour une femme ou de 7 à 12 pour un homme
 Votre consommation d'alcool comporte vraisemblablement des risques pour votre santé, même si actuellement vous ne souffrez de rien. Lisez attentivement les recommandations ci-dessous et n'hésitez pas à demander conseil au professionnel de votre choix.

→ Au-delà de 12
 Il est possible que vous soyez dépendant de l'alcool. Cette dépendance peut être psychologique si vous ressentez un besoin de consommer malgré les inconvénients de cette consommation et/ou physique si la diminution ou l'arrêt de votre consommation entraîne des signes de "manque". N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé ou consultez les sites Internet ci-dessous.

CANNABIS USE DISORDER IDENTIFICATION TEST - REVISED - version française (CUDIT-R-Fr)

Avez-vous consommé du cannabis au cours des 6 derniers mois ?

OUI

NON

Si OUI, répondre aux questions suivantes relatives à votre consommation de cannabis en entourant la réponse qui correspond le plus à votre consommation au cours des 6 derniers mois. Veuillez répondre à toutes les questions.

Points

1 | À quelle fréquence consommez-vous du cannabis ?

Jamais	≤ 1 fois/mois	2 à 4 fois/mois	2 à 3 fois/semaine	≥ 4 fois/semaine	...
0	1	2	3	4	

2 | Combien d'heures êtes-vous « défoncé » un jour typique où vous consommez du cannabis ?

< 1 heure	1 ou 2 heures	3 ou 4 heures	5 ou 6 heures	7 heures ou plus	...
0	1	2	3	4	

3 | Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de fumer du cannabis une fois que vous aviez commencé ?

Jamais	< 1 fois/mois	Environ 1 fois/mois	Environ 1 fois/semaine	Tous les jours ou presque	...
0	1	2	3	4	

4 | Au cours des 6 derniers mois, combien de fois votre consommation de cannabis vous a-t-elle empêché de faire ce qui était normalement attendu de vous ?

Jamais	< 1 fois/mois	Environ 1 fois/mois	Environ 1 fois/semaine	Tous les jours ou presque	...
0	1	2	3	4	

SOUS-TOTAL 1 (ST1) ...

Points

5 | Au cours des 6 derniers mois, combien de fois avez-vous passé une grande partie de votre temps à chercher à vous procurer ou à consommer du cannabis, ou à vous remettre des effets du cannabis ?

Jamais	< 1 fois/mois	Environ 1 fois/mois	Environ 1 fois/semaine	Tous les jours ou presque	...
0	1	2	3	4	

6 | Au cours des 6 derniers mois, combien de fois avez-vous éprouvé des problèmes de mémoire ou de concentration après avoir fumé du cannabis ?

Jamais	< 1 fois/mois	Environ 1 fois/mois	Environ 1 fois/semaine	Tous les jours ou presque	...
0	1	2	3	4	

7 | À quelle fréquence consommez-vous du cannabis dans des situations qui pourraient entraîner un danger, par exemple conduire un véhicule, utiliser une machine, ou s'occuper d'enfants ?

Jamais	< 1 fois/mois	Environ 1 fois/mois	Environ 1 fois/semaine	Tous les jours ou presque	...
0	1	2	3	4	

8 | Avez-vous déjà envisagé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis ?

Jamais	Oui, mais pas au cours des 6 derniers mois	Oui, au cours des 6 derniers mois	...
0	2	4	

Validation du CUDIT-R-Fr en français : Luquiens A, Berger-Vergiat A, Larrieu A, Artigaud L, Fonor C, Adamson S, Laprivote V, Rolland B. Validation of the French version of the Cannabis Use Disorder Identification Test-Revised and comparison with the Cannabis Abuse Screening Test for screening cannabis use disorder in a psychiatric sample. Drug Alcohol Rev. 2021;doi:10.1111/dar.13298

Validation du CUDIT-R en anglais : Adamson SJ, Kay-Lambkin FJ, Baker AL, Lewin TJ, Thornton L, Kelly BJ, Sellman JD. An Improved Brief Measure of Cannabis Misuse: The Cannabis Use Disorders Identification Test - Revised (CUDIT-R). Drug Alcohol Depend. 2010;110:137-43.

SOUS-TOTAL 2 (ST2)

...

Total des points des 8 questions.

ST1 + ST2 = ...

Vos réponses au questionnaire CUDIT-R-Fr

De 8 à 10 points	Votre consommation de cannabis peut être problématique. N'hésitez pas à demander conseil au professionnel de votre choix.
Au-delà de 10 points	Il est possible que vous présentiez un trouble important de l'usage de cannabis. Celui-ci peut être psychologique si vous ressentez un besoin de consommer malgré les inconvénients de cette consommation et/ou physique si la diminution ou l'arrêt de votre consommation entraîne des signes de "manque". N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé ou consultez les ressources ci-dessous.

Drogues info service • 0 800 23 13 13 - De 8h à 2h, 7 jours sur 7.

Écoute cannabis • 0 980 980 940 - De 8h à 2h, 7 jours sur 7.

Appels anonymes et gratuits depuis un poste fixe.

www.drogues-info-service.fr

Retrouvez ce questionnaire en ligne sur www.respadd.org

TESTEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA CIGARETTE

Cigarette Dependence Scale

IMPORTANT Veuillez répondre à toutes les questions

Points

Indiquez par un chiffre entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes : 0 = je ne suis absolument pas dépendant(e) des cigarettes 100 = je suis extrêmement dépendant(e) des cigarettes	0-20	1	...
	21-40	2	
	41-60	3	
	61-80	4	
	81-100	5	
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	0-5 cig/jour	1	...
	6-10	2	
	11-20	3	
	21-29	4	
	30 et +	5	
D'habitude, combien de temps (en minutes) après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	0-5 min	5	...
	6-15	4	
	16-30	3	
	31-60	2	
	61 et +	1	
Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :	Impossible	5	...
	Très difficile	4	
	Plutôt difficile	3	
	Plutôt facile	2	
	Très facile	1	

SOUS-TOTAL 1 (ST1)

...

Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :

Après quelques heures passées sans fumer, je ressens le besoin irrésistible de fumer.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je suis stressé(e) à l'idée de manquer de cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	

SOUS-TOTAL 2 (ST2)

Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :

Points

Je suis prisonnier(ère) des cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je fume trop.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller chercher des cigarettes.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je fume tout le temps.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	
Je fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé.	Pas du tout d'accord	1	...
	Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5	

SOUS-TOTAL 3 (ST3)

...

Total des points des 12 rubriques

ST1 + ST2 + ST3 =

...

Interprétation des résultats

Jusqu'à 24 points	Dépendance modérée
Entre 25 et 44 points	Dépendance intermédiaire
45 points et plus	Dépendance forte

Pour en savoir plus ou trouver une aide :

→ Site internet tabac-info-service.fr

→ Application mobile
Tabac info service

À télécharger gratuitement sur :



→ Numéro de téléphone gratuit : 3989

Tabac info service :
un coaching adapté à vos besoins
L'ecoaching gratuit Tabac info service
offre un accompagnement 100 %
personnalisé adapté à vos motivations,
vos inquiétudes et vos habitudes de vie.

Outils « écrans »

INTERNET ADDICTION TEST (IAT)

Merci d'entourer, pour chaque question, le chiffre qui correspond à votre réponse.

IMPORTANT Veuillez répondre à toutes les questions.

	Rarement	Occasionnellement	Parfois	Souvent	Toujours	Points
1 Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?	1	2	3	4	5	...
2 Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
3 Vous arrive-t-il de préférer l'excitation, l'amusement d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?	1	2	3	4	5	...
4 Vous arrive-t-il de vous faire de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet ?	1	2	3	4	5	...
5 Vos proches vous reprochent-ils de passer trop de temps sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
6 Vous arrive-t-il que vos études ou travaux scolaires souffrent du temps que vous passez sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
7 Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?	1	2	3	4	5	...
8 Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet ?	1	2	3	4	5	...
9 Vous arrive-t-il d'être sur votre défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
10 Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
11 Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
12 Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ?	1	2	3	4	5	...
SOUS-TOTAL 1 (ST1)						...

Merci d'entourer, pour chaque question, le chiffre qui correspond à votre réponse.

IMPORTANT Veuillez répondre à toutes les questions.

	Rarement	Occasionnellement	Parfois	Souvent	Toujours	Points
13 Vous arrive-t-il de répondre d'un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
14 Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
15 Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou de rêver y être ?	1	2	3	4	5	...
16 Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
17 Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?	1	2	3	4	5	...
18 Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
19 Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches ?	1	2	3	4	5	...
20 Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?	1	2	3	4	5	...
Total des points des 20 questions.						ST1 + ST2 = ...
						SOUS-TOTAL 2 (ST2) ...

Le score total au questionnaire est obtenu par la somme des points aux différentes questions. Plus votre score est élevé, plus grand est votre usage excessif d'Internet et plus importants sont les problèmes qui peuvent en découler.

Score de 20 à 49 points	Vous êtes un utilisateur moyen d'Internet. Vous surfez sur Internet un peu trop longtemps parfois, mais vous gardez le contrôle de votre utilisation.
Score de 50 à 79 points	Vous rencontrez des problèmes occasionnels ou fréquents en raison de votre temps passé sur Internet. Vous devriez considérer leur impact sur votre vie quotidienne.
Score de 80 à 100 points	Votre utilisation d'Internet cause des problèmes importants dans votre vie. Vous devriez évaluer l'impact du temps passé sur Internet sur votre vie quotidienne. Nous vous conseillons de vous préoccuper de résoudre les problèmes directement provoqués par votre utilisation d'Internet.

Pour en savoir plus ou trouver une aide : <https://lebonusageDESCRANS.fr/contacts-utiles/>

Retrouvez ce questionnaire en ligne sur www.respadd.org

Evaluer son inquiétude...

Quelques questions clés

- 1) Votre enfant joue-t-il presque tous les jours?
- 2) Votre enfant joue-t-il longtemps sans s'arrêter? (trois à quatre heures de suite)
- 3) Votre enfant joue-t-il pour « l'excitation »?
- 4) Votre enfant a-t-il abandonné ses relations sociales ou ses activités sportives au profit des jeux vidéo?
- 5) Votre enfant joue-t-il au lieu de faire ses devoirs?
- 6) Votre enfant essaye-t-il d'arrêter de jouer sans y parvenir?

4 réponses positives ou plus doivent alerter les parents

A destination des joueurs...

Quelques questions à se poser

- Le jeu vidéo constitue-t-il l'unique source de plaisir dans ma vie?
- Est-ce que je peux réduire, voire me passer des jeux vidéo?
- Le temps passé sur le jeu a-t-il une influence sur mes résultats scolaires?
- Est-ce que je ne vois plus et ne sors plus avec mes amis?

Une réponse positive évoque une pratique à risque

Indice Canadien du jeu Excessif

ICE

Au cours des 12 derniers mois :

1. Avez-vous misé plus d'argent que vous pouviez vous permettre de perdre ?

Jamais : 0

Parfois : 1

La plupart du temps : 2

Presque toujours : 3

2. Avez-vous eu besoin de miser plus d'argent pour obtenir la même excitation ?

Jamais : 0

Parfois : 1

La plupart du temps : 2

Presque toujours : 3

3. Êtes-vous retourné jouer une autre journée pour récupérer l'argent que vous aviez perdu ?

Jamais : 0

Parfois : 1

La plupart du temps : 2

Presque toujours : 3

4. Avez-vous vendu quelque chose ou emprunté pour obtenir de l'argent pour jouer ?

Jamais : 0

Parfois : 1

La plupart du temps : 2

Presque toujours : 3

5. Avez-vous déjà senti que vous aviez peut-être un problème de jeu ?

Jamais : 0

Parfois : 1

La plupart du temps : 2

Presque toujours : 3

6. Le jeu a-t-il causé chez vous des problèmes de santé, y compris du stress ou de l'angoisse ?

Jamais : 0

Parfois : 1

La plupart du temps : 2

Presque toujours : 3

7. Des personnes ont-elles critiqué vos habitudes de jeu ou vous ont-elles dit que vous aviez un problème de jeu (même si vous estimiez qu'elles avaient tort) ?

Jamais : 0

Parfois : 1

La plupart du temps : 2

Presque toujours : 3

8. Vos habitudes de jeu ont-elles causé des difficultés financières à vous ou à votre ménage ?

Jamais : 0

Parfois : 1

La plupart du temps : 2

Presque toujours : 3

9. Vous êtes-vous déjà senti coupable de vos habitudes de jeu ou de ce qui arrive quand vous jouez ?

Jamais : 0

Parfois : 1

La plupart du temps : 2

Presque toujours : 3

Votre résultat :

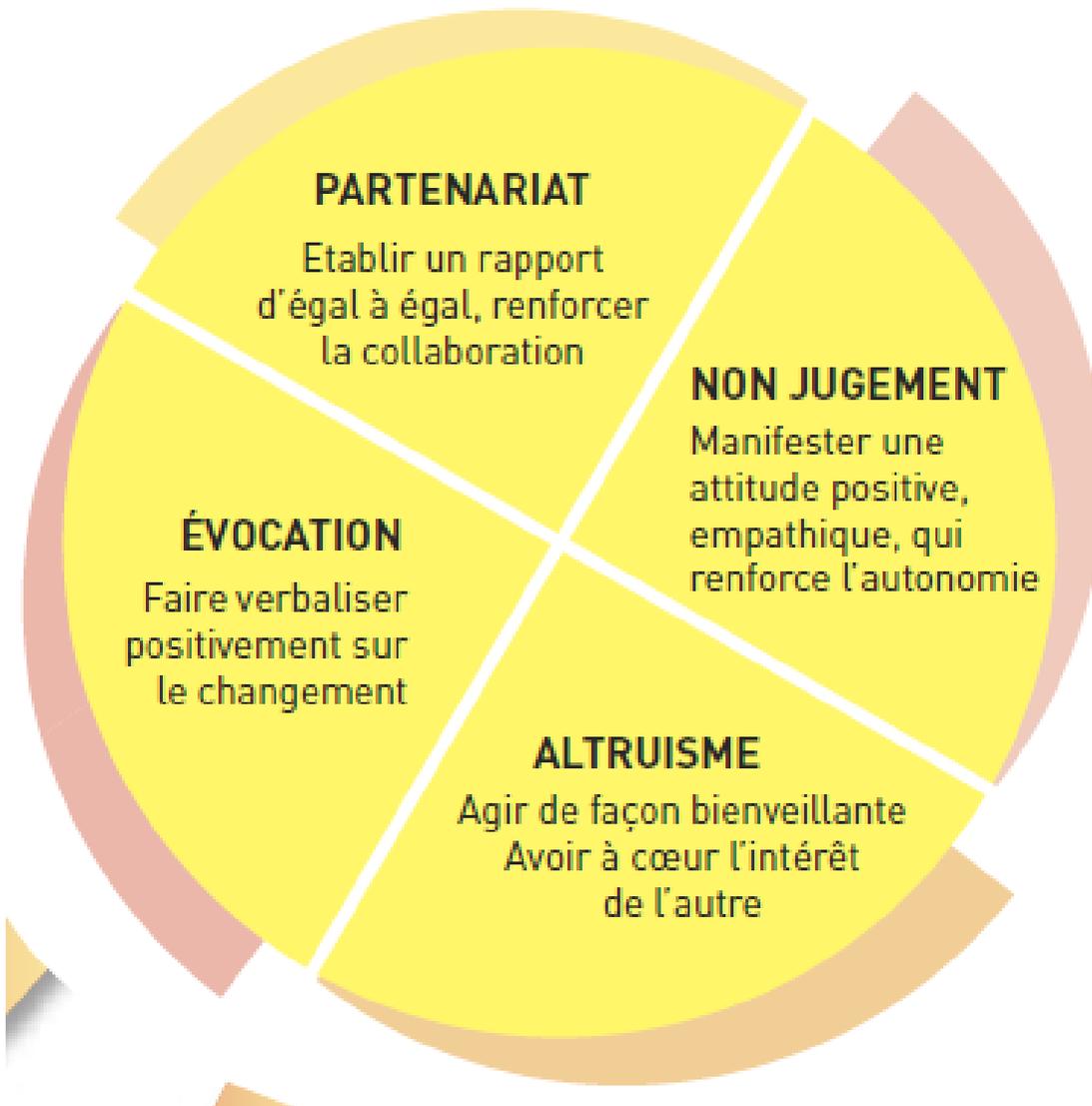
Intervenir : back to the basics

...auprès des jeunes

- Mais en fait, à quand remonte votre dernière consommation de cannabis ?

Racontez-moi votre dernière consommation?

Que penses-tu de la consommation de cannabis ?



L'ESPRIT

Intervenir

À l'usage des adultes

- Nommer ce que l'on voit, ce que l'on sait.
- Interroger ce que l'on croit voir, ce que l'on croit savoir.
 - Questions ouvertes

Intervenir

Consultation jeunes consommateurs

Principes (1)

- **Evaluation partagée** de la situation du jeune consommateur et diagnostic de l'usage à risque
- **Informations et conseils personnalisés** aux usagers à risque
- **Prise en charge des jeunes usagers à risque**
- **Accompagnement ou orientation**
- **Accueil des parents** en difficulté du fait de la consommation de leur enfant
- **Accueil conjoint parents – enfants**
- Travail sur la **motivation au changement** en matière de comportements de consommation

Principes (2)

- Recevoir jeune + famille pour faire une évaluation demande
 - Permet de :
 - Dédramatiser une situation. Ex : appréhension excessive des parents
 - Initier ou renforcer le dialogue familial
 - Engager un travail familial
- Permettre à chaque membre de la famille d'avoir un espace de parole individualisée et un espace de parole familiale
- Restaurer le dialogue intra familial

Les structures

Principales ressources spécialisées dans la prise en charge des addictions



Schéma non exhaustif. Les partenariats varient en fonction des territoires et des acteurs en présence.

La réduction des risques

En ligne de mire...



A cartoon illustration on a black background. Two men are shown from the waist up. The man on the left is wearing a black suit and has a large, bulbous nose. The man on the right is wearing a red suit and also has a large, bulbous nose. They are both looking at each other. The man in the black suit has a speech bubble above him, and the man in the red suit has a speech bubble above him.

... TOUJOURS
DANS LA
DROGUE ? ...

... OUI, MAIS
TOUJOURS
VIVANT !





... POUR SORTIR DE LA DROGUE, IL FAUT PASSER PAR LA RÉDUCTION DES RISQUES !...



Ressources (d'autres)

PAS DE RISQUES
À PRENDRE



Impossible que le cannabis fasse ça.

Mais un fort taux de THC
augmente les risques liés
à ta santé mentale.

Quebec.ca/cannabis



PAS DE RISQUES
À PRENDRE



Impossible que le cannabis fasse ça.

Mais le mélanger avec de l'alcool
ou d'autres drogues augmente
les effets négatifs.

Quebec.ca/cannabis



PAS DE RISQUES
À PRENDRE



Impossible que le cannabis fasse ça.

Mais avant 25 ans, il peut
nuire au développement
de ton cerveau.

Quebec.ca/cannabis

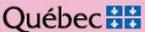
PAS DE RISQUES
À PRENDRE



Impossible que le cannabis fasse ça.

Mais tu pourrais
développer
une dépendance.

Quebec.ca/cannabis



R RÉSEAU DE
PRÉVENTION
DES ADDICTIONS

Manuel pour les professionnels
des  et de premier recours

Jeunes et tabac : prévenir, réduire les risques et accompagner vers l'arrêt



ET LE **TABAC**,
T'EN ES OÙ ?

TU TE POSES DES QUESTIONS ?

CETTE BROCHURE PEUT T'APPORTER
QUELQUES INFORMATIONS UTILES...
ET À MÉDITER !

LA LETTRE

AUX PARENTS

#1

ÊTRE PARENTS D'ADOLESCENT

Chers parents,

Être parents d'un adolescent et d'une adolescente n'est pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant, et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le tabac, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà pris, va-t-il en prendre ?

Toutes ces questions tournent dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses toutes faites à vos préoccupations ; toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue est essentiel. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,

Votre jeune apprend à devenir adulte. Il réagit différemment et vous pouvez parfois vous demander s'il faut vous alarmer de son comportement ou s'il s'agit simplement d'attitudes propres à son âge. Il exprime son avis, se démarque de vos choix, quitte parfois à prendre des risques et à s'exposer à des dangers, notamment expérimenter certaines drogues.

Toutefois, il est important de ne pas peindre en noir cette étape de la vie qui ne se résume pas uniquement à de nouvelles prises de risques par l'adolescent et de nouvelles inquiétudes pour ses parents. Cette période est aussi une chance à saisir pour créer une nouvelle manière d'être en relation entre les parents et leurs enfants.

ADOLESCENCE ET SUBSTANCES

Nous avons aussi été adolescents ou adolescentes et nous pouvons peut-être nous rappeler certaines expériences que nous avons pu faire, notamment avec l'alcool, le cannabis ou le tabac. Il semble pourtant qu'aujourd'hui les jeunes sont davantage confrontés à des sollicitations : chaque jour les médias traitent de faits divers relatant des abus d'alcool, des problèmes de drogues ou des décès dus au tabac ; nous sommes envahis de publicités incitant à consommer et nombreux sont les acteurs, chanteurs et autres idoles qui font étalage publiquement de leurs abus de consommation. Nous vivons dans une société où les enfants seront confrontés, tôt ou tard à l'un ou l'autre produit. En tant que parents, peut-être êtes-vous inquiets : Est-ce que votre enfant essaiera de consommer ? Quels choix fera-t-il ? Que pouvez-vous faire pour éviter qu'il ait des problèmes de consommation ? « J'ai tellement peur qu'une fois au collège il commence à fumer pour faire comme les autres », « On entend tellement parler du cannabis, est-ce que c'est vrai que tous les jeunes en consomment ? ».



Les numéros de La lettre aux parents sont distribués gratuitement grâce au soutien du RESPADD et du Crisp.

LA LA LETTRE #2

AUX PARENTS

« Tous les autres le font » L'influence, les fréquentations et les consommations.

Chers parents,

Être parents d'un ado
et d'une adolescente
pas toujours une chose facile,
vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez
de voir grandir votre enfant
et de lui ouvrir la porte du
monde des adultes. En se
développant, il s'affirme,
revendique, prend son
autonomie. Ces changements
dans sa vie sont aussi des
changements dans votre vie !
Et puis, il y a l'alcool, le tabac,
le cannabis... Votre enfant
en parle-t-il ? Est-il intéressé,
en a-t-il déjà pris, va-t-il
en consommer ?

Toutes ces questions
tourment dans la tête de
beaucoup de parents. Nos
lettres ne prétendent pas
avoir des réponses toutes
faites à vos préoccupations ;
toutefois, il y a une chose à
laquelle nous croyons : garder
le lien, maintenir le dialogue
est essentiel. Nous espérons
que les informations et
conseils que vous trouverez
dans ces lettres pourront
contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,

Être parents d'un adolescent
ou d'une adolescente n'est
pas toujours une chose facile,
vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez
de voir grandir votre enfant,
et de lui ouvrir la porte du
monde des adultes. En se
développant, il s'affirme,
revendique, prend son
autonomie. Ces changements
dans sa vie sont aussi des
changements dans votre vie !
Et puis, il y a l'alcool, le tabac,
le cannabis... Votre enfant
en parle-t-il ? Est-il intéressé,
en a-t-il déjà consommé,
va-t-il en consommer ?

Toutes ces questions
tourment dans la tête de
beaucoup de parents. Nos
lettres ne prétendent pas
avoir des réponses toutes
faites à vos préoccupations ;
toutefois, il y a une chose à
laquelle nous croyons : garder
le lien, maintenir le dialogue
est essentiel. Nous espérons
que les informations et
conseils que vous trouverez
dans ces lettres pourront
contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,

L'adolescence est une période de changement de contexte scolaire ou de formation pour votre enfant. C'est pour lui l'occasion de faire de nouvelles rencontres. Votre jeune côtoie certainement de nouvelles personnes ou donne aussi à ses anciennes connaissances plus d'importance qu'auparavant. Peut-être vous parle-t-il de ses camarades ? Certains noms ou certains visages vous sont familiers, d'autres vous sont inconnus. Il est tout à fait normal qu'un jeune construise son réseau de relations en dehors de la maison et hors du regard de ses parents. Vous vous demandez parfois ce qu'il fait avec ses amis ? Vous constatez éventuellement qu'il a de nouvelles manières de se comporter, de s'habiller, de s'exprimer, etc. Vous craignez peut-être qu'il soit influencé par ses camarades ou qu'ils fassent ensemble des choses qui pourraient être dangereuses.

BESOIN D'APPARTENIR À UN GROUPE

Les adolescents et adolescentes se détachent petit à petit de leur famille et développent leur propre identité. Pour cela ils ont besoin de s'appuyer sur leurs camarades. Le groupe de copains et copines devient l'espace qui permet de vivre de nouvelles expériences et de développer des compétences sociales. Au contact de ses amis, votre enfant apprend à exprimer ses opinions, à les confronter à celles des autres. Il découvre comment s'affirmer dans un groupe, comment gérer des émotions comme la peur, la joie ou la colère. C'est ainsi que votre enfant construit petit à petit sa personnalité et apprend à devenir autonome.



Les numéros de La lettre aux parents sont distribués gratuitement grâce au soutien du RESPADD et du Crisp.

LA LA AU AU

LA LETTRE AUX PARENTS

#3

Parler avec les adolescents de l'alcool, du tabac ou de drogues illégales.

Chers parents,

*Être parents d'un ado
et d'une adolescente
pas toujours une chose
que vous le savez bien !*

*Bien sûr, vous vous réjouissez
de voir grandir votre enfant
et de lui ouvrir la porte
du monde des adultes. En
développant, il s'affirme,
revendique, prend son
autonomie. Ces changements
dans sa vie sont aussi
changements dans votre
vie. Et puis, il y a l'alcool,
le cannabis... Votre enfant
en parle-t-il ? Est-il intéressé
à-t-il déjà pris, va-t-il
prendre ?*

*Toutes ces questions
tourment dans la tête
beaucoup de parents.
Nos lettres ne prétendent
avoir des réponses
faites à vos préoccupations.
Toutefois, il y a une chose
laquelle nous croyons
le lien, maintenir le dialogue
est essentiel. Nous espérons
que les informations et
conseils que vous trouverez
dans ces lettres pourront
contribuer.*

Bonne lecture.

Chers parents,

*Être parents d'un ado
ou d'une adolescente
pas toujours une chose
que vous le savez bien !*

*Bien sûr, vous vous réjouissez
de voir grandir votre enfant
et de lui ouvrir la porte
du monde des adultes. En
développant, il s'affirme,
revendique, prend son
autonomie. Ces changements
dans sa vie sont aussi
changements dans votre
vie. Et puis, il y a l'alcool,
le cannabis... Votre enfant
en parle-t-il ? Est-il intéressé
à-t-il déjà consommé,
en consommera-t-il ?*

*Toutes ces questions
tourment dans la tête
beaucoup de parents.
Nos lettres ne prétendent
avoir des réponses
faites à vos préoccupations.
Toutefois, il y a une chose
laquelle nous croyons
le lien, maintenir le dialogue
est essentiel. Nous espérons
que les informations et
conseils que vous trouverez
dans ces lettres pourront
contribuer.*

Bonne lecture.

Chers parents,

*Être parents d'un adolescent
ou d'une adolescente
pas toujours une chose
que vous le savez bien !*

*Bien sûr, vous vous réjouissez
de voir grandir votre enfant
et de lui ouvrir la porte
du monde des adultes. En
développant, il s'affirme,
revendique, prend son
autonomie. Ces changements
dans sa vie sont aussi
changements dans votre
vie. Et puis, il y a l'alcool,
le tabac,
le cannabis... Votre enfant
en parle-t-il ? Est-il intéressé,
à-t-il déjà consommé,
va-t-il
en consommer ?*

*Toutes ces questions
tourment dans la tête
beaucoup de parents.
Nos lettres ne prétendent
pas avoir des réponses
faites à vos préoccupations.
Toutefois, il y a une chose
laquelle nous croyons
le lien, maintenir le dialogue
est essentiel. Nous espérons
que les informations et
conseils que vous trouverez
dans ces lettres pourront
contribuer.*

Bonne lecture.

Chers parents,

*Être parents d'un adolescent
ou d'une adolescente
pas toujours une chose
que vous le savez bien !*

*Bien sûr, vous vous réjouissez
de voir grandir votre enfant
et de lui ouvrir la porte
du monde des adultes. En
développant, il s'affirme,
revendique, prend son
autonomie. Ces changements
dans sa vie sont aussi
changements dans votre
vie. Et puis, il y a l'alcool,
le tabac,
le cannabis... Votre enfant
en parle-t-il ? Est-il intéressé,
à-t-il déjà consommé,
va-t-il
en consommer ?*

LA LA LA LA LA LA LETTRE AU AU AU AU AU AU AUX PARENTS

#5

Accorder des libertés, fixer des limites

Chers parents,
 Être parents d'un ado ou d'une adolescente n'est pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant, et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le tabac, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, va-t-il en consommer ?

Toutes ces questions tournent dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses à vos préoccupations, toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue est essentiel. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront vous contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,
 Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente n'est pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant, et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le tabac, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, va-t-il en consommer ?

Toutes ces questions tournent dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses à vos préoccupations, toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue est essentiel. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront vous contribuer.

Bonne lecture.

LA LETTRE AUX PARENTS

Parler pour mieux s'entendre

Chers parents,

Communiquer, c'est bien plus que transmettre des informations. Communiquer signifie une ouverture à l'autre et un échange réciproque. C'est un espace où chacun exprime ses idées, ses désirs ou ses doutes et écoute ceux de son interlocuteur. Parler, comme écouter, sont deux aspects essentiels de la communication. Dans votre relation avec votre adolescente ou adolescent, le dialogue est très important. Tout jeune a besoin de reconnaissance, d'écoute et de dialogue pour passer le cap de l'adolescence. Mais parfois, face à un jeune muré dans le silence ou prêt à réagir à la moindre remarque, communiquer n'est pas chose aisée.

Si les moments d'échange avec votre enfant peuvent être riches, ils peuvent aussi dégénérer en disputes ou en négociations interminables. Peut-être est-il nécessaire de revoir votre façon de communiquer avec votre enfant ? Certains parents disposent de ressources pour faire face à cette nouvelle dynamique, pour d'autres c'est plus difficile et cela se termine parfois dans l'affrontement, l'agressivité et le conflit.

LES ADOLESCENTS ET LA COMMUNICATION

À l'adolescence les jeunes réagissent souvent avec fougue, sous le coup d'émotions intenses. Les parents ne comprennent pas toujours ce que leur enfant souhaite leur transmettre. Le jeune lui-même a parfois de la peine à savoir où il en est. Il y a quelquefois des malentendus sur le sens de mots ou d'expressions spécifiques aux adolescentes et adolescents. Certains jeunes peuvent aussi utiliser l'agressivité pour s'exprimer, ce qui est souvent mal perçu par les adultes. Par exemple, si votre jeune rentre à la maison et claque la porte, vous pouvez penser qu'il vous provoque. Est-ce bien ce qu'il a voulu manifester ?

Chers parents,

Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente n'est pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le tabac, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, va-t-il en consommer ?

Toutes ces questions tourment dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses à toutes vos préoccupations. Toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue sont essentiels. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,

Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, en consomme-t-il ?

Toutes ces questions tourment dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses à toutes vos préoccupations. Toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue sont essentiels. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,

Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, en consomme-t-il ?

Toutes ces questions tourment dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses à toutes vos préoccupations. Toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue sont essentiels. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,

Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, en consomme-t-il ?

Toutes ces questions tourment dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses à toutes vos préoccupations. Toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue sont essentiels. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,

Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, en consomme-t-il ?

Toutes ces questions tourment dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses à toutes vos préoccupations. Toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue sont essentiels. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,

Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, en consomme-t-il ?

Toutes ces questions tourment dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses à toutes vos préoccupations. Toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue sont essentiels. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

Chers parents,

Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, en consomme-t-il ?

Toutes ces questions tourment dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses à toutes vos préoccupations. Toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue sont essentiels. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

ANATOMIE DES DROGUES

Découvrez le lien entre les addictions et le système nerveux. Il s'agit non seulement d'un aspect médical, mais aussi d'un aspect psychologique et social.

ALCOOL

Devenir alcoolique est une addiction régulière, pas seulement l'usage occasionnel.

- Principaux effets sur le corps :
 - Atrophie du foie
 - Versus hépatite
 - Neurologie
 - Neurocardiopathie
 - Pancréatite
 - Cancer, particulièrement : œsophage, bouche, gorge, tête, gorge
 - Syndrome d'abstinence (nausées, vomissements, diarrhées, tremblements, etc.)
 - Dépendance physique et psychique

TABAC

Le tabagisme est la première cause de décès au monde.

- Principaux effets sur le corps :
 - Problèmes cardiaques :
 - Maladies cardiovasculaires
 - Infarctus du myocarde
 - Pathologie pulmonaire chronique
 - Problèmes respiratoires :
 - Bronchite chronique
 - Cancer : 17 localisations (notamment : tête, gorge, bouche, etc.)
 - Dépendance physique et psychique

ECRIAN (HEROÏNE)

Drogue de synthèse produite de l'opium.

- Principaux effets sur le corps :
 - Confusion, dépression, anxiété, troubles psychologiques
 - Modifications des sensations tactiles
 - Dépression sévère et suicidales
 - Nausées
 - Nausées cardiaques
 - Nausées hépatiques
 - Hépatite chronique
 - Troubles hépatiques
 - Faisceaux et/ou transmission nociceptive
 - Crampes
 - Mouvements involontaires involontaires

MÉTAMPHÉTAMINE

Principaux effets sur le corps :

- Troubles cardiovasculaires
- Diverses complications (notamment) :
 - Hépatite chronique
 - Perte de poids
 - Complications psychologiques et agression
 - Insomnie, anxiété, paranoïa, anxiété
 - Convulsions
 - Hépatite chronique
 - Nausées
 - Pleurs incontrôlés

PROBENECIDE

Le terme de probenecide est utilisé pour désigner un médicament qui agit sur le système nerveux central.

- Principaux effets sur le corps :
 - Dépression
 - Perte de poids
 - Perte de conscience
 - Difficultés de concentration
 - Crampes musculaires
 - Douleurs
 - Complications cardiovasculaires
 - Nausées
 - Coma
 - Mort subite



CERVEAU

Cette drogue agit sur le système nerveux central. Elle agit sur la transmission de l'information entre les neurones.

COCAÏNE

Cette drogue agit sur le système nerveux central. Elle agit sur la transmission de l'information entre les neurones.

HEROÏNE

Cette drogue agit sur le système nerveux central. Elle agit sur la transmission de l'information entre les neurones.

AMPHÉTAMINE

Cette drogue agit sur le système nerveux central. Elle agit sur la transmission de l'information entre les neurones.

ECRIAN

Cette drogue agit sur le système nerveux central. Elle agit sur la transmission de l'information entre les neurones.

MÉTAMPHÉTAMINE

Cette drogue agit sur le système nerveux central. Elle agit sur la transmission de l'information entre les neurones.

PROBENECIDE

Cette drogue agit sur le système nerveux central. Elle agit sur la transmission de l'information entre les neurones.

MÉTAMPHÉTAMINE

Principales complications :

- Douleur cardiaque
- Nausées
- Dépression
- Anxiété
- Insomnie
- Perte de poids
- Crampes musculaires
- Dépendance physique et psychique

ECRIAN / HEROÏNE

Principales complications :

- Douleur cardiaque
- Nausées
- Dépression
- Anxiété
- Insomnie
- Perte de poids
- Crampes musculaires
- Dépendance physique et psychique

ECRIAN / HEROÏNE

Principales complications :

- Douleur cardiaque
- Nausées
- Dépression
- Anxiété
- Insomnie
- Perte de poids
- Crampes musculaires
- Dépendance physique et psychique

ECRIAN / HEROÏNE

Principales complications :

- Douleur cardiaque
- Nausées
- Dépression
- Anxiété
- Insomnie
- Perte de poids
- Crampes musculaires
- Dépendance physique et psychique

ECRIAN / HEROÏNE

Principales complications :

- Douleur cardiaque
- Nausées
- Dépression
- Anxiété
- Insomnie
- Perte de poids
- Crampes musculaires
- Dépendance physique et psychique

ECRIAN / HEROÏNE

Principales complications :

- Douleur cardiaque
- Nausées
- Dépression
- Anxiété
- Insomnie
- Perte de poids
- Crampes musculaires
- Dépendance physique et psychique

ANATOMIE

Document de travail à destination des professionnels de santé

Mieux

AT

AT

AT
Des excès de consommation réguliers peuvent nuire à la surveillance :

- Maladies cardiovasculaires
- Infarctus du myocarde
- Accidents vasculaires cérébraux
- Hépatomégalie
- Cirrhose du foie
- Variations anormales de la glycémie
- Neuropathies
- Myélocytose
- Pancréatite
- Cancer, particulièrement : cancer du pancréas, cancer du col de l'utérus, cancer du sein
- Syndrome d'alcoolisation fœtale. Le SAF est la première cause de mortalité en France (13000 à 5 000 nouveau-nés seraient touchés chaque année)
- Dépendance physiologique au tabac



AT
Le tabagisme est la première cause de mortalité en France. Les complications sont également fortement dépendantes du type de produit de consommation et de la dose inhalée.

Les principales causes de décès du fait de l'exposition chronique à l'air pollué sont les maladies cardiovasculaires et les cancers, en particulier le cancer du poumon.

AT
Drogue de synthèse proche de l'amphétamine

Principaux effets sur le corps :

- Problèmes cardiovasculaires
- Maladies cardiovasculaires
- Infarctus du myocarde
- Pathologies pulmonaires et chroniques
- Anxiété
- Problèmes urinaires
- Troubles de la mémoire
- Cancer : 13 localisations dont poumon, rein, testicule, etc.
- Dépendance physiologique au tabac

AT
Drogue de synthèse proche de l'amphétamine

Principaux effets sur le corps :

- Problèmes cardiovasculaires
- Maladies cardiovasculaires
- Infarctus du myocarde
- Pathologies pulmonaires et chroniques
- Anxiété
- Problèmes urinaires
- Troubles de la mémoire
- Cancer : 13 localisations dont poumon, rein, testicule, etc.
- Dépendance physiologique au tabac

AT
Drogue de synthèse proche de l'amphétamine

Principaux effets sur le corps :

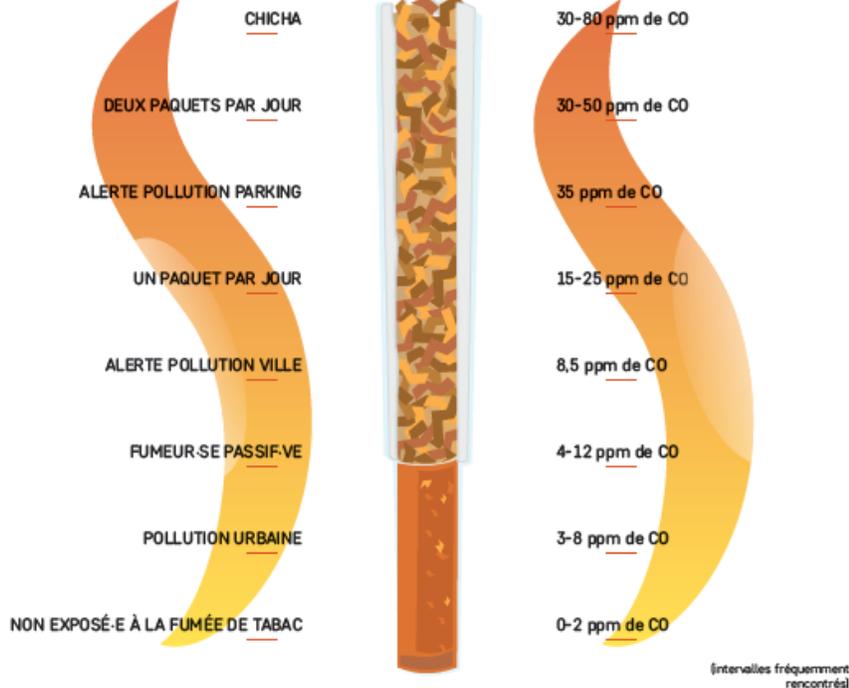
- Problèmes cardiovasculaires
- Maladies cardiovasculaires
- Infarctus du myocarde
- Pathologies pulmonaires et chroniques
- Anxiété
- Problèmes urinaires
- Troubles de la mémoire
- Cancer : 13 localisations dont poumon, rein, testicule, etc.
- Dépendance physiologique au tabac

EXPOSITION au MONOXYDE DE CARBONE (CO)

La mesure du monoxyde de carbone expiré témoigne de la pollution de l'organisme.

SOURCE DE POLLUTION

NIVEAU DE POLLUTION (en partie par million = ppm)



Cigarette industrielle, cigarette roulée, chicha, cigare, ...

La forme n'y change rien : LA FUMÉE EST TOXIQUE POUR LE FUMEUR ET CEUX QUI L'ENTOURENT.

www.respadd.org

PRODUITS	NO M D'USAGE	PRESENCE
CARRÉS	MAÏS Légumes secs Légumes secs Légumes secs	- Fœtal - Fœtal - Fœtal - Fœtal
MALLUCIENNES	MAÏS Légumes secs Légumes secs Légumes secs	- Fœtal - Fœtal - Fœtal - Fœtal
STIMULANTS MAÏS	MAÏS Légumes secs Légumes secs Légumes secs	- Fœtal - Fœtal - Fœtal - Fœtal
STIMULANTS MAÏS	MAÏS Légumes secs Légumes secs Légumes secs	- Fœtal - Fœtal - Fœtal - Fœtal
ÉTHANOL	MAÏS Légumes secs Légumes secs Légumes secs	- Fœtal - Fœtal - Fœtal - Fœtal
SOUVIS ET COULES	MAÏS Légumes secs Légumes secs Légumes secs	- Fœtal - Fœtal - Fœtal - Fœtal
TERRIBLES LÉGUMES ET COULES	MAÏS Légumes secs Légumes secs Légumes secs	- Fœtal - Fœtal - Fœtal - Fœtal
OPICES	MAÏS Légumes secs Légumes secs Légumes secs	- Fœtal - Fœtal - Fœtal - Fœtal

Document de travail à destination des professionnels de santé

ALCOOL
 Dans certains d'excès, l'alcool est régulièrement consommé. Les symptômes sont les suivants :
 - Malaise gastro-intestinal
 - Infirmité du myocarde
 - Hépatite alcoolique
 - Hypertension artérielle
 - Certains cancers
 - Vertiges, maux de tête
 - Neurologiques
 - Neurocardiopathie
 - Pancréatite
 - Cancer, particulièrement : œsophage, bouche, gorge, foyers, prostate
 - Syndrome d'abstinence alcoolique. Le SAA est la première cause de mortalité en France (12000 à 15 000 nouveaux cas par an, dont 10 000 décès).

TABAC
 Le tabagisme est la première cause de mortalité en France.
 Principaux effets sur le corps :
 - Problèmes cardiaques :
 - Maladie coronarienne
 - Infirmité du myocarde
 - Pathologies pulmonaires et bronchiques :
 - emphysème
 - problèmes bronchiques
 - bronchopneumopathie chronique obstructive
 - Cancer : 17 localisations dont poumon, tête, nez, gorge, etc.
 - Dépendance physique et psychique

ECARTS (NUTRITION)
 Diverses carences nutritionnelles.
 Principaux effets sur le corps :
 - Carences, diabète, maigreur, anémie, troubles cardiovasculaires
 - Malnutrition, carences nutritionnelles
 - Diabète, troubles cardiovasculaires et rénaux
 - Maladies
 - Troubles cardiaques
 - Hépatite alcoolique chronique
 - Hépatite alcoolique
 - Hépatite chronique
 - Troubles psychiques
 - Fatigue et/ou transpiration excessive
 - Crampes
 - Troubles de la vision, de l'audition

MÉTABOLISME
 Principaux effets sur le corps :
 - Troubles du rythme cardiaque
 - Diabète, troubles cardiovasculaires
 - Hépatite alcoolique chronique
 - Hépatite chronique
 - Troubles psychiques
 - Fatigue et/ou transpiration excessive
 - Crampes
 - Troubles de la vision, de l'audition

ROBUSTES
 Le terme de robustes désigne les personnes qui ne souffrent pas de maladies chroniques.
 Principaux effets sur le corps :
 - Obésité
 - Pertes de poids
 - Pertes de poids
 - Difficultés de concentration
 - Fatigue, maigreur
 - Crampes musculaires
 - Difficultés de concentration
 - Difficultés de concentration
 - Difficultés de concentration

PRODUITS	NOM ET USAGE	PRINCIPAL
	CANNABIS MARIJUANA, HEMP, MARIJUANA, MARIJUANA, MARIJUANA	- Fatigue - Maux de tête - Problèmes de concentration - Difficultés de concentration
	ALCOOL VINS, BIÈRES, LIQUORS, WHISKY, MARIJUANA	- Hépatite - Cancer - Maladies cardiovasculaires - Troubles psychiques
	TABAC CIGARETTES, TABAC À FUMER, TABAC À CHAUDE VAPEUR	- Cancer - Maladies cardiovasculaires - Troubles psychiques
	COFFINE CIGARETTES, TABAC À FUMER, TABAC À CHAUDE VAPEUR	- Cancer - Maladies cardiovasculaires - Troubles psychiques
	COFFINE CIGARETTES, TABAC À FUMER, TABAC À CHAUDE VAPEUR	- Cancer - Maladies cardiovasculaires - Troubles psychiques
	COFFINE CIGARETTES, TABAC À FUMER, TABAC À CHAUDE VAPEUR	- Cancer - Maladies cardiovasculaires - Troubles psychiques
	COFFINE CIGARETTES, TABAC À FUMER, TABAC À CHAUDE VAPEUR	- Cancer - Maladies cardiovasculaires - Troubles psychiques
	COFFINE CIGARETTES, TABAC À FUMER, TABAC À CHAUDE VAPEUR	- Cancer - Maladies cardiovasculaires - Troubles psychiques
	COFFINE CIGARETTES, TABAC À FUMER, TABAC À CHAUDE VAPEUR	- Cancer - Maladies cardiovasculaires - Troubles psychiques

ALCOOL : CONNAÎTRE SES LIMITES

Guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool

NON EXPC

Cigarette

Lieu de san

DES ADC

ALCOOL

Des conseils d'alcoolisation réguliers peuvent améliorer la surveillance :

TABAC

Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable.

ECARTS (BIÈRE)

Un verre de bière peut provoquer de l'hyperémie.

MÉTAMPHÉTAMINE

Près de 100 000 personnes souffrent de dépendance à la cocaïne.

ROBOTS VIVANTS

Le terme de robot vivant désigne un organisme capable de se déplacer.

Cette page a été publiée en 2019.

Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable.

Les produits de tabac sont responsables de la majorité des décès évitables.

Cette page a été publiée en 2019.

ATTENTION

Table with 3 columns: PRODUITS, NOM D'USAGE, PRÉCAUTIONS. Rows include Cannabis, Médicaments, Alcool, etc.

NON EXP

Cigarette

Lieu de san

ALCOOL CONNAÎTRE SES LIMITES

CANNABIS : CONNAÎTRE SES LIMITES

Guide pratique d'évaluation de sa consommation de cannabis

ALCOOL

Des conseils de consommation rigoureux peuvent limiter les dommages :
- Modérer la consommation
- Éviter de conduire
- Éviter les excès
- Ne pas mélanger alcool et médicaments
- Ne pas boire pendant la grossesse
- Ne pas boire trop vite
- Ne pas boire à jeun
- Ne pas boire trop longtemps
- Ne pas boire trop souvent

TABAC

Le tabagisme est la première cause de mortalité évitable.
- Éviter de fumer
- Éviter de passer du tabac à un autre produit
- Éviter de fumer dans les lieux publics
- Éviter de fumer pendant la grossesse
- Éviter de fumer trop vite
- Éviter de fumer trop longtemps
- Éviter de fumer trop souvent

ECRIEUX (HÉPATITE)

Éviter de consommer du sang contaminé.
- Éviter de partager des seringues
- Éviter de partager des aiguilles
- Éviter de partager des seringues
- Éviter de partager des seringues

RÉTROVIROSE

Éviter de partager des seringues.
- Éviter de partager des seringues
- Éviter de partager des seringues

ROBOTVIROSES

Le virus de l'hépatite B est présent dans le sang et dans les sécrétions.
- Éviter de partager des seringues
- Éviter de partager des seringues

Cela peut être possible...
- Éviter de fumer
- Éviter de fumer

La tabagisme est la première cause de mortalité évitable.
- Éviter de fumer
- Éviter de fumer

Les produits de tabac sont dangereux pour la santé.
- Éviter de fumer
- Éviter de fumer

Cela peut être possible...
- Éviter de fumer
- Éviter de fumer

PRODUITS	NOM D'USAGE	PRÉCAUTIONS
CANNABIS 	INDICIA Herbe à sécher, résine, huile de cannabis	- Fatigue - Vertiges - Nausées - Anxiété - Dépression
MALLÉCOGNÉS 	LIQUIDEUR Alcool pur, alcool éthylique, alcool dénaturé	- Lethargie - Nausées - Vomissements - Dépression - Anxiété
SUBSTITUTS MARIJUA 	LIQUIDEUR Huile de cannabis, résine, huile de cannabis	- Fatigue - Vertiges - Nausées - Anxiété - Dépression
SUBSTITUTS MARIJUA 	LIQUIDEUR Huile de cannabis, résine, huile de cannabis	- Fatigue - Vertiges - Nausées - Anxiété - Dépression
ÉTHANOL 	LIQUIDEUR Alcool pur, alcool éthylique, alcool dénaturé	- Lethargie - Nausées - Vomissements - Dépression - Anxiété
SOUVIS ATTELLES 	LIQUIDEUR Alcool pur, alcool éthylique, alcool dénaturé	- Lethargie - Nausées - Vomissements - Dépression - Anxiété
THERMIQUES LIQUIDES ATTELLES 	LIQUIDEUR Alcool pur, alcool éthylique, alcool dénaturé	- Lethargie - Nausées - Vomissements - Dépression - Anxiété
OPACÉS 	LIQUIDEUR Alcool pur, alcool éthylique, alcool dénaturé	- Lethargie - Nausées - Vomissements - Dépression - Anxiété

ALCOOL CONNAÎTRE SES LIMITES

CAJ CON SES

NON EXPC
Cigarette
Lieu de san
DES ADC

Ma santé sexuelle, ma priorité

M'informer
et me protéger



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

REJOIGNEZ LE MOUVEMENT ! PLUS D'UN·E FRANÇAIS·E SUR 10 FAIT LE DRY JANUARY

SONDAGE OPINIONNÉ "LES FRANÇAIS ET LE DRY JANUARY"

[INSCRIVEZ-VOUS SUR DRYJANUARY.FR](https://www.dryjanuary.fr)

[DRYJANUARY.FR](https://www.dryjanuary.fr)



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL PRÊT·E À RELEVER LE DÉFI ?

- ▷ CONTRÔLEZ VOTRE CONSOMMATION
- ▷ DORMEZ MIEUX
- ▷ ÉCONOMISEZ DE L'ARGENT

[INSCRIVEZ-VOUS SUR DRYJANUARY.FR](https://www.dryjanuary.fr)

[DRYJANUARY.FR](https://www.dryjanuary.fr)



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

ET SI VOUS REPRENIEZ LE CONTRÔLE SUR VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL ?



[TÉLÉCHARGEZ L'APP TRY DRY](#)

[DRYJANUARY.FR](https://www.dryjanuary.fr)



[reaspadd](https://www.reaspadd.fr)

[A](https://www.a.fr)

[Fonds Addict'AIDE](https://www.fondaddictaide.fr)

[FFA](https://www.ffa.fr)

[Fonds Addict'AIDE](https://www.fondaddictaide.fr)

[Fonds Addict'AIDE](https://www.fondaddictaide.fr)

[Lieu de santé sans tabac](https://www.lieusans tabac.fr)

[DES ADC](https://www.desadc.fr)

[reaspadd](https://www.reaspadd.fr)

[A](https://www.a.fr)

[Fonds Addict'AIDE](https://www.fondaddictaide.fr)

[FFA](https://www.ffa.fr)

[Fonds Addict'AIDE](https://www.fondaddictaide.fr)

[Fonds Addict'AIDE](https://www.fondaddictaide.fr)

[sans tabac](https://www.sanstabac.fr)

[reaspadd](https://www.reaspadd.fr)

[A](https://www.a.fr)

[Fonds Addict'AIDE](https://www.fondaddictaide.fr)

[FFA](https://www.ffa.fr)

[Fonds Addict'AIDE](https://www.fondaddictaide.fr)

[Fonds Addict'AIDE](https://www.fondaddictaide.fr)

Ressources

- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) :
 - Ados
 - Parents
- Annuaire des services d'addictologie, conseils, documentation :
 - www.drogues-info-service.fr
 - www.respadd.org
 - www.intervenir-addictions.fr
- Psychoactif.org
- Technoplus.org
- Erowid.org



Loot boxes :

quand les jeux vidéo flirtent
avec les jeux d'argent

Réduire le cannabis, quels bénéfices pour ta santé ?

LES INFLUENCEURS EN PARLENT !

**NON AUX
ADDICTIONS
OUI A MA
SANTÉ !**



@SamZirah





Monado.ch un site pour les parents

Comment soutenir mon ado? Quelles limites poser ?

Comment faire, quand ça devient difficile? Qui peut m'aider ?

Le petit PLUS

Déclaration d'Alma-Ata



La Conférence internationale sur les soins de santé primaires réunie à Alma-Ata ce douze septembre mil neuf cent soixante-dix-huit, soulignant la nécessité d'une action urgente de tous les gouvernements, de tous les personnels des secteurs de la santé et du développement ainsi que de la communauté internationale pour protéger et promouvoir la santé de tous les peuples du monde, déclare ce qui suit :

I La Conférence réaffirme avec force que la santé, qui est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité, est un droit fondamental de l'être humain, et que l'accès au niveau de santé le plus élevé possible est un objectif social extrêmement important qui intéresse le monde entier et suppose la participation de nombreux secteurs socioéconomiques autres que celui de la santé.

II Les inégalités flagrantes dans la situation sanitaire des peuples et dans les pays développés et pays en développement qui limitent leur même des pays, sont, politiquement, socialement et économiquement inacceptables et constituent de ce fait un sujet de préoccupation commun à tous les pays.

III Le développement économique et social, fondé sur un nouvel ordre économique international, revêt une importance fondamentale si son but est de donner à tous les peuples la plus élevée possible et combler le fossé qui sépare sur le plan sanitaire les pays en développement des pays développés. La promotion et la protection de la santé des peuples est la condition sine qua non d'un progrès économique et social soutenu en même temps qu'elle contribue à une meilleure qualité de la vie et à la paix mondiale.

IV Tout être humain a le droit et le devoir de participer individuellement et collectivement à la planification et à la mise en œuvre des soins de santé qui lui sont destinés.

V Les gouvernements ont vis-à-vis de la santé des populations une responsabilité dont ils ne peuvent s'acquitter qu'en assurant des prestations sanitaires et sociales adéquates. L'un des principaux objectifs sociaux des gouvernements, des organisations internationales et de la communauté internationale tout entière au cours des prochaines décennies doit être de donner à tous les peuples du monde, [d'ici l'an 2000], un niveau de santé qui leur permette de mener une vie socialement et économiquement productive. Les soins de santé primaires sont le moyen qui permettra d'atteindre cet objectif dans le cadre d'un développement empreint d'un véritable esprit de justice sociale.

VI Les soins de santé primaires sont des soins de santé essentiels fondés sur des méthodes et des techniques pratiques, scientifiques et valables et socialement acceptables, rendus universellement accessibles à tous les individus et à toutes les familles de la communauté avec leur pleine participation et à un coût que la communauté et le pays puissent assumer à tous les stades du développement dans un esprit d'autorresponsabilité et de responsabilité mutuelle. Ils forment partie intégrante tant du système de santé national, d'un tel système que de l'ensemble de la communauté, d'un tel système que de l'ensemble de la communauté. Ils sont le premier niveau de contacts des individus, de la famille et de la communauté avec le système national de santé, rapprochant le plus possible les soins de santé des lieux où les gens vivent et travaillent, et ils constituent le premier élément d'un processus ininterrompu de protection sanitaire.

VII Les soins de santé primaires :
1) reflètent les conditions économiques et les caractéristiques socio-culturelles et politiques des pays et des communautés dont ils émanent et sont fondés sur l'application des résultats pertinents de la recherche sociale et biomedicale et de la recherche sur les services de santé, ainsi que sur l'expérience de la santé publique ;

2 visent à résoudre les principaux problèmes de santé de la communauté, en assurant les services de promotion, de prévention, de soins et de réadaptation nécessaires à cet effet ;

3 comprennent au minimum : une éducation concernant les problèmes de santé qui se posent ainsi que les méthodes de prévention et de lutte qui leur sont applicables, la promotion de bonnes conditions alimentaires et nutritionnelles, un approvisionnement suffisant en eau saine et des mesures d'assainissement de base, la protection maternelle et infantile y compris la planification familiale, la vaccination contre les grandes maladies infectieuses, la prévention et le contrôle des accidents locaux, le traitement des maladies et lésions courantes et la fourniture de médicaments essentiels ;

4 font intervenir, outre le secteur de la santé, tous les secteurs et domaines connexes du développement national et communautaire, en particulier l'agriculture, l'élevage, la production alimentaire, l'industrie, l'éducation, le logement, les travaux publics et les communications, et requièrent l'action coordonnée de tous ces secteurs ;

5 exigent et favorisent au maximum l'autorresponsabilité de la collectivité et des individus et leur participation à la planification, à l'organisation, au fonctionnement et au contrôle des soins de santé primaires, en tirant le plus large parti possible des ressources locales, nationales et autres, et favorisent à cet effet, par une éducation appropriée, l'aptitude des collectivités à participer ;

6 doivent être soutenus par des systèmes d'orientation/recours intelligents, fonctionnels et socialement mutualisés, afin de parvenir à l'amélioration progressive de services médico-sanitaires complets accessibles à tous et accordant la priorité aux plus démunis ;

7 font appel tant à l'échelon local qu'à celui des services de recours aux personnels de santé – médecins, infirmiers, sage-femmes, assistants et agents communautaires, selon le cas, ainsi que, s'il y a lieu, praticiens traditionnels – pour préparer socialement et techniquement à travailler en équipe et à répondre aux besoins de santé exprimés par la collectivité.

VIII Tous les gouvernements se doivent d'élaborer au plan national des politiques, des stratégies et des plans d'action visant à introduire et à maintenir les soins de santé primaires dans un système national de santé complet et à les coordonner avec l'action d'autres secteurs. À cet effet, il sera nécessaire que s'affirme la volonté politique de mobiliser les ressources du pays et d'utiliser rationnellement les ressources extérieures disponibles.

IX Tous les pays se doivent de coopérer dans un esprit de solidarité et de service en vue de faire bénéficier des soins de santé primaires l'ensemble de leur population, puisque l'accès de la population d'un pays donné à un niveau de santé satisfaisant intéresse directement tous les autres pays et leur profilé à tous. Dans ce contexte, le rapport conjoint FIC/OMS sur les soins de santé primaires constitue une base solide pour l'avenir du développement de la mise en œuvre des soins de santé primaires dans le monde entier.

X L'humanité tout entière pourra accéder à un niveau acceptable de santé [en l'an 2000] si son utilisation de façon plus complète et plus efficace les ressources médiales dont une part considérable est [actuellement] dépensée en armements et en conflits armés.

Une politique autonome d'indépendance, de paix, de dignité et de discernement pourrait et devrait permettre de dégager des ressources supplémentaires qui pourraient être utilement employées dans des fins pacifiques et en particulier à l'accélération du développement économique et social dont les soins de santé primaires, qui ont un rôle essentiel, devraient recevoir la part qui leur revient. ■



EDUCATION
Les médias instruits et informés n'en ont pas le même pour les pairs.



ALIMENTATION ET NUTRITION
L'alimentation de la famille doit être adaptée, accessible et équilibrée en termes de nutriments.



ASSAINISSEMENT DE L'EAU
Un approvisionnement en eau saine et une alimentation propre des individus sont essentiels.



SOINS MATERNELS ET INFANTILES
Les mères en bonne santé sont plus susceptibles d'avoir des enfants qui le sont aussi.



VACCINATION
Des campagnes de vaccinations qui touchent les enfants par millions peuvent être très utiles.



MALADIES ENDEMIQUES
Les maladies mortelles et la schistosomiase peuvent être évitées.



MALADIES ET BLESSURES
Traiter les affections et blessures courantes évite plus de soins et de santé primaires.



MÉDICAMENTS ESSENTIELS
Les médicaments les plus nécessaires doivent être accessibles et abordables pour tous.

Charte d'OTTAWA



La première Conférence Internationale pour la promotion de la santé, réunie à Ottawa, a adopté le 21 novembre 1986 la présente "Charte" en vue de contribuer à la réalisation de l'objectif de la Santé pour tous ("Orida à l'an 2000") et au-delà.

Inspirée avant tout, par l'urgence, de plus en plus manifeste, d'un nouveau mouvement en faveur de la santé publique dans le monde, cette Conférence s'est concentrée sur les besoins des pays industrialisés, sans négliger pour autant ceux des autres régions. Elle a pris comme point de départ les progrès accomplis grâce à la Déclaration d'Alma-Ata sur les soins de santé primaires, les buts fixés par l'OMS dans le cadre de la stratégie de la Santé pour tous et le débat sur l'action intersectorielle pour la santé, à l'Assemblée mondiale de la Santé.

PROMOTION DE LA SANTÉ

La promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec ses amis ou s'adapter. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques. La promotion de la santé ne réside donc pas seulement dans le savoir de la santé ; elle ne se borne pas seulement à prescrire l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé ; son ambition est de faire un bien-être complet de l'individu.

CONDITIONS INDISPENSABLES À LA SANTÉ
La santé exige un certain nombre de conditions et de ressources préalables, l'absence de quoi empêche notamment :
• de loger ;
• d'accéder à l'éducation, ou de recevoir correctement ;
• de disposer d'un certain revenu ;
• de bénéficier d'un éco-système stable ;
• de compter sur un appui durable des ressources ;
• d'avoir droit à la justice sociale et à un traitement légal. Tels sont les préalables indispensables à toute amélioration de la santé.

PLAIDoyer POUR LA SANTÉ
La bonne santé est une ressource majeure pour le développement social, économique et individuel et une importante dimension de la qualité de la vie. Divers facteurs – politiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, comportementaux et biologiques – peuvent tous la favoriser ou, au contraire, lui porter atteinte. La promotion de la santé implique des politiques, des lois, gérées à un effort de sensibilisation, les conditions favorables indispensables à l'apogée de la santé.

MISE EN PLACE DES MOYENS
L'effort de promotion de la santé vise à l'équité en matière de santé. Le but est de réduire les écarts existants dans l'état de santé et de donner à tous les individus les moyens et les occasions voulus pour réaliser pleinement leur potentiel de santé. Cela suppose notamment que ceux-ci puissent s'appuyer sur un environnement favorable, aient accès à l'information, possèdent dans la vie les aptitudes nécessaires pour faire des choix judicieux en matière de santé et sachent tirer profit des occasions qui leur sont offertes d'opter pour une vie saine. Sans prise sur les divers paramètres qui déterminent la santé, les gens ne peuvent espérer parvenir à leur état de santé optimal, et il en est de même pour les femmes que pour les hommes.

MÉDIATION
Le secteur de la santé ne peut, à lui seul, assurer le cadre prélaté et futur le plus propice à la santé. La promotion de la santé exige, en fait, l'action coordonnée de tous les ministères – gouvernement, secteur de la santé et autres secteurs sociaux et économiques, organisations non gouvernementales et bénévoles, autorités locales, industries et médias. Seul que soit leur milieu, les gens sont amenés à intervenir en tant qu'individus, ou à titre de membres d'une famille ou d'une communauté. Les groupes professionnels et sociaux, tout comme les personnels de santé ont, quant à eux, particulièrement responsables de la médiation entre les ministères divergents qui se manifestent dans la santé à l'égard de la santé.

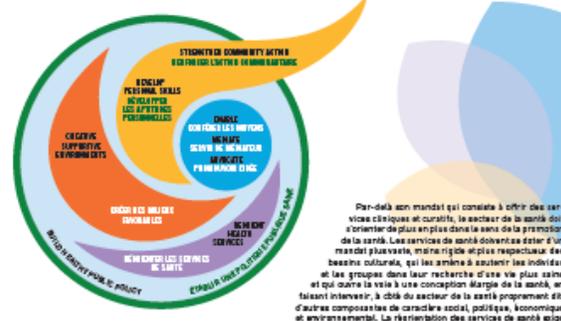
Les programmes et les stratégies de promotion de la santé doivent être adaptés aux possibilités et aux besoins locaux des gens et des régions et prendre en compte les divers systèmes sociaux, culturels et économiques.

ACTIONS POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ

ÉLABORATION DE POLITIQUES POUR LA SANTÉ
La promotion de la santé va bien au-delà des simples actes de santé. Elle inclut la santé à l'échelle du jour des responsables politiques de tous les secteurs et à tous les niveaux, en les incitant à prendre conscience des conséquences de leurs décisions sur la santé et en les amenant à admettre leur responsabilité à cet égard.

La politique de promotion de la santé associe des approches différentes, mais complémentaires ; mesures législatives, pratiques et fiscales et changements organisationnels, notamment. Il s'agit d'une action coordonnée consistant à des politiques de santé, financières et sociales qui favorisent davantage d'équité. Cette dernière permet d'offrir des biens et des services plus sûrs et plus sûrs, des services publics qui favorisent davantage la santé et des environnements plus sains et plus agréables.

La politique de promotion de la santé suppose que l'on identifie les obstacles à l'adoption de politiques pour la santé dans les secteurs non sanitaires, les groupes cibles ou les secteurs d'activités. Le but doit être de faire en sorte que le choix le plus favorable pour les responsables de politiques soit aussi le choix le meilleur du point de vue de la santé.



CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES
Nos sociétés sont complexes et interconnectées et l'on ne peut séparer la santé des autres objectifs.
Les lieux qui sont devenus plus habitables les individus à leur milieu constituent la base d'une approche socio-écologique à l'égard de la santé. Le grand principe directeur, pour le monde entier, comme pour les régions, les nations et les communautés, est la nécessité d'une prise de conscience des liens qui nous incombent tous, les uns envers les autres et vis-à-vis de notre communauté et de notre milieu naturel. Il faut appeler l'attention sur le fait que la conservation des ressources, la prévention, et les autres, doivent être considérées comme une responsabilité mondiale.

L'éclosion de modes de vie, de travail et de loisir doit être une source de santé pour la population, et la façon dont la société organise le travail doit permettre de créer une société plus saine. La promotion de la santé exige donc des conditions de vie et de travail à tous les échelons, communales, provinciales et nationales. Les conditions politiques et sociales qui favorisent la santé d'un environnement en évolution rapide – notamment dans les domaines de la technologie, du travail, de l'énergie et de l'urbanisation – est indispensable et doit être suivie d'une action garantissant la circulation positive de ces effets sur la santé publique. La protection des milieux naturels et des espaces construits, ainsi que la conservation des ressources naturelles, doivent être prises en compte dans toute stratégie de promotion de la santé.

RENFORCEMENT DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE
La promotion de la santé passe par la participation effective et consciente de la communauté à la fixation des priorités, à la prise de décisions et à l'élaboration et à la mise en œuvre des stratégies de planification en vue d'atteindre une meilleure santé. Au cœur même de ce processus, il y a la détermination de pouvoir aux communautés locales comme capacités de prendre en main leurs destinées et d'assumer la responsabilité de leurs actions.

Le développement communautaire passe par la mise à disposition des ressources humaines et matérielles de la communauté pour stimuler l'action locale et le soutien social, et pour améliorer les systèmes existants acceptables de renforcer la participation et le contrôle du public en matière de santé. Cela exige un accès total et permanent à l'information et aux possibilités d'acquisition de connaissances concernant la santé, ainsi qu'une aide financière.

ACQUISITION D'APTITUDES INDIVIDUELLES
La promotion de la santé appuie le développement individuel et social grâce à l'information, à l'éducation pour la santé et au perfectionnement des aptitudes individuelles à la vie. De la santé, elle donne aux gens davantage de possibilités de contrôle de leur propre santé et de leur environnement et les rend mieux aptes à faire des choix judicieux.

Il est crucial de permettre aux gens d'acquiescer à la confiance à tous les stades de leur vie et de se préparer à affronter les transitions et les défis de la vie. Ce travail doit être effectué dans la communauté, les familles, professionnels et communautaires et une action doit être menée par l'intermédiaire des organisations bénévoles, professionnelles, communales et bénévoles et dans les institutions liées-mêmes.

RECONNAISSANCE DES SERVICES DE SANTÉ
Dans le cadre des services de santé, la santé de promotion est un rôle essentiel. Les services de santé doivent être conçus en partenariat avec les professionnels de la santé, les établissements de soins et les professionnels de la santé. Tout devrait mener à la création d'un système de soins adaptés aux besoins et intérêts de la santé.

Par-delà ses mandats qui consiste à offrir des services cliniques et curatifs, le secteur de la santé doit élargir de plus en plus encore le scope de la promotion de la santé. Les services de santé doivent se doter d'un mandat plus vaste, mais rigide de plus respectueux des besoins culturels, qui les amène à travailler avec les groupes dans leur recherche d'une vie plus saine et qui ouvre la voie à une conception élargie de la santé, en faisant intervenir : le rôle du secteur de la santé proprement dit, d'autres composantes de caractère social, politique, économique et environnemental. La réorientation des services de santé exige également une attention accrue à l'égard de la recherche, ainsi que des changements dans le management et la formation des professionnels. Il faut que cela puisse favoriser l'attitude et l'organisation des services de santé, en les recentrant sur la totalité des besoins de l'individu considéré dans son intégralité.

LA MARCHÉ VERS L'AVENIR

La santé est essentielle et évolue dans les divers contextes de la vie quotidienne, où l'individu instruit, travaillé, en déplace ou se laisse aller à manifester ses sentiments. Elle affecte du soit que son grand de soi-même et d'autrui et de la capacité à prendre des décisions et à maîtriser aux conditions de vie, elle réclame, en outre, une société dans laquelle les conditions voulues sont réunies pour permettre à tous d'arriver à une bonne santé.

Autrement, la vision globale et l'écologie fondent les stratégies de promotion de la santé. Les auteurs de ces stratégies doivent donc prendre en compte les besoins de la population, de la mise en œuvre et de l'évaluation de la promotion de la santé, tous les paramètres, hommes ou femmes, doivent être considérés comme égaux.

L'ENGAGEMENT LÉGÈRE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ

- Les participants à la Conférence s'engagent à :
- se lancer dans le combat afin de promouvoir la santé publique par la santé et à plaider en faveur d'un engagement politique clair de la santé et de l'équité dans tous les secteurs ;
 - lutter contre les pressions exercées en faveur de profits déraisonnables, de la dégradation des ressources, de conditions et de cadres de vie malsains et d'une alimentation déséquilibrée ; à appeler également l'attention sur les questions de santé publique posées, par exemple, par la pollution, les dangers d'ordre professionnel, l'habitat et les paiements ;
 - combler les lacunes de niveau de santé dans les sociétés et à lutter contre les inégalités dans les principes et les pratiques de ces sociétés ;
 - reconnaître que les individus constituent la principale ressource de santé, à tous les stades et à leur donner les moyens de déterminer en toute liberté, ainsi que leurs familles et leurs amis, par des moyens financiers et autres, et à accepter la communauté comme principal partenaire en matière de santé, de conditions de vie et de bien-être ;
 - reconnaître les services de santé et leurs ressources au profit de la promotion de la santé ; à partager leur savoir avec d'autres secteurs, d'autres disciplines et, plus important encore, avec la population elle-même ;
 - reconnaître que la santé et son maintien constituent un investissement social et à traiter le problème global qui posent les modes de vie et le plan de l'écologie.
- Les participants à la Conférence prient instamment toutes les personnes présentes de se joindre à eux dans leur engagement en faveur d'une puissante alliance pour la santé.

APPEL POUR UNE ACTION INTERNATIONALE
La Conférence demande à l'Organisation mondiale de la Santé et aux autres organisations internationales de plaider en faveur de la promotion de la santé, dans le cadre de tous les efforts appropriés, et de aider les pays à établir des stratégies et des programmes de promotion de la santé.

Les participants à la Conférence s'engagent mutuellement à ce que, si les gens de tous milieux, les organisations non gouvernementales et bénévoles, les gouvernements, l'Organisation mondiale de la Santé et tous les autres organismes concernés s'unissent pour lancer des stratégies de promotion de la santé conformes aux valeurs morales et éthiques dont s'inspire cette CHARTRE, la Santé pour tous [d'ici l'an 2000] deviendra réalité. ■

Je vous remercie !

nicolas.bonnet@respadd.org

Janvier 2025

09/01/25

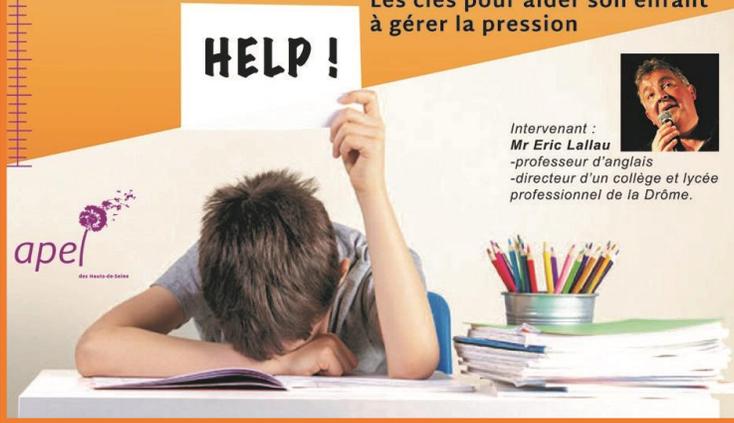
l'Apel92 vous propose
une conférence en visio
jeudi 9 janvier 25 - 20h

Peur de ne pas être à la hauteur ?

Les clés pour aider son enfant à gérer la pression

HELP !

Intervenant :
Mr Eric Lallau
-professeur d'anglais
-directeur d'un collège et lycée
professionnel de la Drôme.

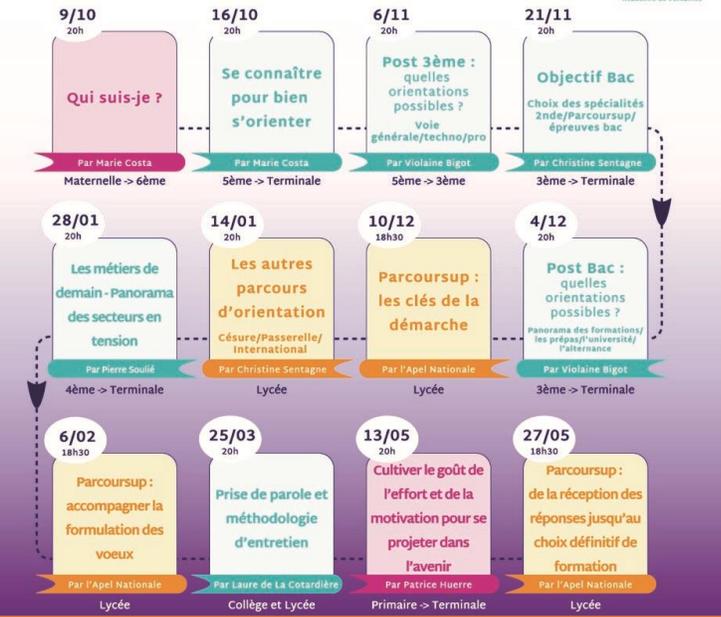


Prochaines conférences



14 et 28/01/25

Passeport Orientation
2024-2025



Février 2025

13/02/25

Conférence Apel92 sur le Stress

06/02/25

Passeport Orientation