

# CONTACTS UTILES



**CPTS Paris NEUF**  
7 rue Bergère 75009 PARIS  
contact@cptsparisneuf.org



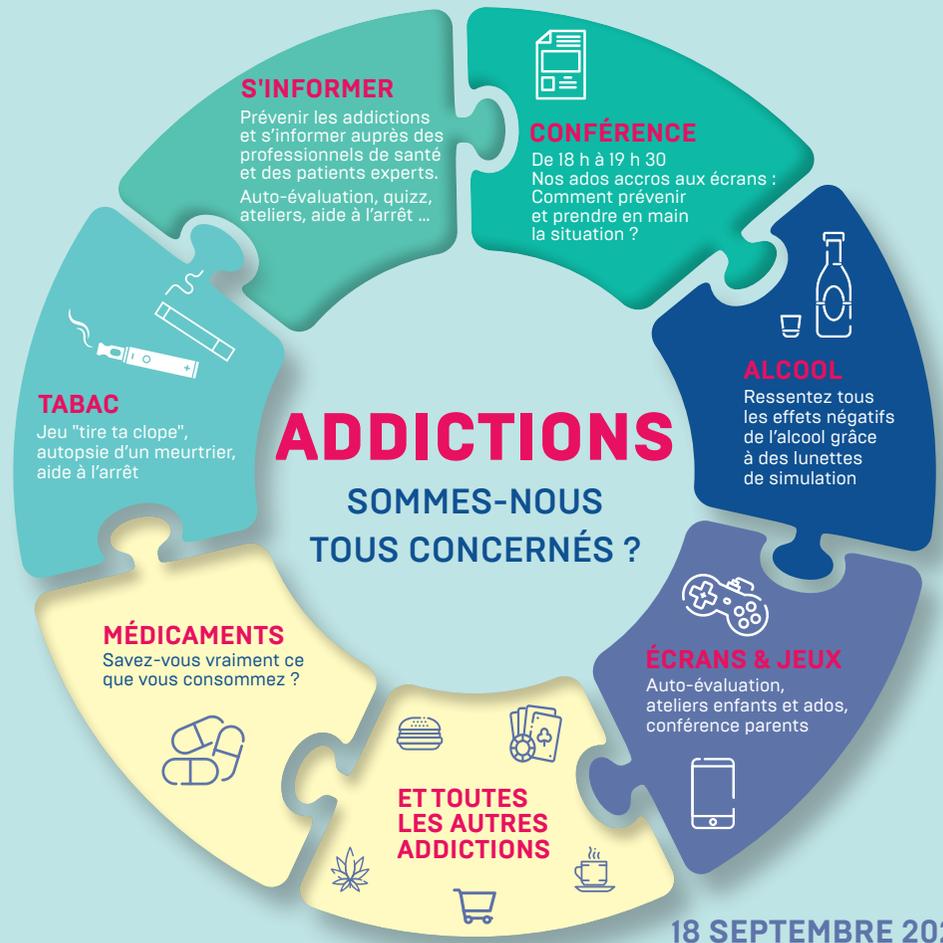
Association des Patients  
Experts en Addictologie



**MAIRIE DU NEUVIÈME ARRONDISSEMENT DE PARIS**

6 rue Drouot 75009 Paris · 01 71 37 75 09 · [www.mairie09.paris.fr](http://www.mairie09.paris.fr) ·    [mairie9paris](https://twitter.com/mairie9paris)

# Événement **RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ DU NEUF** **CARNET DE BORD**



**MAIRIE DU NEUVIÈME  
ARRONDISSEMENT DE PARIS**  
6 rue Drouot 75009 Paris  
01 71 37 75 09  
[www.mairie09.paris.fr](http://www.mairie09.paris.fr)  
   [mairie9paris](https://twitter.com/mairie9paris)



## Cette journée de prévention est organisée par la CPTS Paris NEUF, en partenariat avec la mairie du 9<sup>e</sup>.



Une Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) est une association regroupant, de manière pluriprofessionnelle, des professionnels de santé et acteurs médico-sociaux et sociaux, engagés et mobilisés pour faire vivre un projet de santé répondant aux besoins de santé d'un territoire.

La CPTS Paris NEUF, qui réunit près de 200 professionnels de santé sur le 9<sup>e</sup> arrondissement de Paris, a un triple objectif :

- Faciliter l'accès aux soins ;
- Renforcer la coordination des professionnels de santé, médico-sociaux et sociaux du territoire ;
- Fluidifier la coordination entre la ville et l'hôpital.

Elle agit pour répondre aux besoins de santé de proximité de la population, au service des patients, afin de permettre une prise en charge mieux intégrée, personnalisée et optimisée.

Ce carnet de bord va vous permettre de découvrir, d'une manière ludique, quelques addictions parmi les plus fréquentes, afin de mieux les prévenir et les repérer. Il vous permettra également de conserver chez vous, les informations les plus importantes.

Nous avons fait le choix de vous parler de certaines addictions mais il en existe bien d'autres, comme celle au sexe, au cannabis, aux jeux d'argent etc...

### TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LES ADDICTIONS AVEC LE QUIZZ CI-CONTRE

En parcourant les stands, recherchez les réponses aux questions du quizz et faites valider vos réponses au dernier stand pour gagner une surprise...

Bonne visite à tous !

## QUIZZ

- 1 **Boire de la bière est moins dangereux que de boire des alcools forts ?**  
 Vrai  Faux
- 2 **Faire du sport aide à éliminer l'alcool plus vite.**  
 Vrai  Faux
- 3 **Le vapotage est-il moins dangereux que la cigarette ?**  
 Oui  Non
- 4 **La cigarette contient du polonium 210 (élément radio actif).**  
 Vrai  Faux
- 5 **Qu'est-ce que la nicotine ?**  
 A Un analgésique (anti-douleur)  B Un excitant  C Un antibiotique  D Un sédatif
- 6 **Quels sont les risques à long terme de l'utilisation continue de la nicotine ?**  
 A Augmentation de la capacité pulmonaire  
 B Augmentation du risque de cancers, notamment du poumon  
 C Diminution du risque de maladies cardiaques  
 D Amélioration de la santé mentale  E La dépendance
- 7 **Quels sont les moyens les plus efficaces pour arrêter de fumer ?\***  
 A Arrêter soudainement sans ou avec aide  
 B Réduire progressivement le nombre de cigarettes  
 C Utiliser des substituts nicotiques comme les gommes ou patches  
 D Fumer des cigarettes sans nicotine
- 8 **Qu'est-ce que l'addiction aux médicaments ?**  
 A Une utilisation des médicaments exclusivement pour des raisons médicales  
 B Une utilisation non contrôlée et compulsive malgré des effets négatifs  
 C L'utilisation de médicaments uniquement prescrits par un médecin  
 D Une consommation de vitamines et de suppléments alimentaires
- 9 **Quels sont les signes de dépendance aux médicaments ?**  
 A Utilisation régulière même sans besoin médical  
 B Augmentation de la dose pour obtenir le même effet  
 C Symptômes de sevrage en cas d'arrêt  
 D Toutes les réponses ci-dessus
- 10 **Quels sont les symptômes de l'addiction aux jeux vidéo ?\***  
 Trouble de l'attention  Perte de concentration  
 Trouble du sommeil  Renfermement sur soi-même  Perte de concentration  
 Changement de comportement : stress, anxiété, colère, agressivité
- 11 **Quel est le signe que le jeu vidéo commence à prendre trop de place dans la vie d'une personne ?**  
 A Jouer uniquement pour se détendre après le travail  
 B Ne plus participer à des activités sociales ou familiales  
 C Jouer de temps en temps  D Utiliser les jeux pour apprendre

\* Plusieurs bonnes réponses possibles

# ÊTES-VOUS ADDICT ?

## TOUT SAVOIR SUR LES ADDICTIONS

Les addictions sont des pathologies cérébrales définies par une dépendance à une substance ou une activité, avec des conséquences délétères. C'est une pathologie qui repose sur la consommation répétée d'un produit ou la pratique anormalement excessive d'un comportement qui conduit à :

- Une perte de contrôle du niveau de consommation/pratique
- Une modification de l'équilibre émotionnel
- Des troubles d'ordre médical
- Des perturbations de la vie personnelle, professionnelle et sociale



Il existe différents types d'addiction :

- **Les addictions avec produits licites** (comme l'alcool, le tabac, les médicaments, la caféine...) ou **illicites** (le cannabis, la cocaïne, l'héroïne et les autres produits stupéfiants)
- **Les addictions sans produit** (jeux vidéo, jeux d'argent et de hasard, sport, sexe, nourriture...).



Les addictions les plus fréquentes sont celles relatives aux **substances psychoactives** réglementées (tabac, alcool...) ou détournées de leur usage (médicaments, poppers, colles, solvants...) ou illicites (cannabis, cocaïne, ecstasy...).



Régulièrement, de nouvelles substances à potentiel addictif émergent, comme le protoxyde d'azote contenu dans les cartouches de siphons à chantilly ou de nouveaux produits de synthèse (MDMA, Cathinones...).

Toutes provoquent un effet immédiat sur les perceptions, l'humeur et le comportement, à un degré variable, et exposent à un risque de dépendance plus ou moins rapide et plus ou moins sévère.

**On peut être aussi addict à des substances agréables, sucrées ou salées, qui peuvent conduire à des pathologies médicales (diabète, risques cardiovasculaires...)**

Rappelons enfin que la non-dépendance à quelque substance que ce soit ne signifie pas l'absence d'effets délétères sur la santé.

# FACTEURS DE RISQUE

## NOUS NE SOMMES PAS ÉGAUX FACE AUX ADDICTIONS

Le risque est lié à une combinaison de facteurs sociaux et individuels, associés aux risques propres du produit.

**"L'addiction est la rencontre d'un produit, d'une personnalité et d'un moment socio-culturel"**

Pr Claude OLIEVENSTEIN, appelé "*le psy des toxicos*" - Hôpital Marmottant

## FACTEURS LIÉS À L'INDIVIDU

L'âge, le sexe, la maturité cérébrale, la personnalité et l'humeur d'un individu, la variabilité génétique...

## FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Le stress, le contexte familial, social et professionnel, la présence de troubles psychiques... sont aussi déterminants. Par exemple, le principal facteur de risque de dépendance au tabac est d'avoir grandi au sein d'un foyer de fumeurs facilitant l'accès au tabac.

## DU CÔTÉ DU PRODUIT

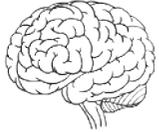
L'addiction peut s'installer plus ou moins rapidement : après une ou quelques prises (crack, cocaïne...) ou plus progressivement, voire très lentement (alcool, jeux...). Tout dépend du potentiel addictif de la substance ou de la pratique, qui dépend lui-même de la nature et de l'intensité de son interaction avec les neurotransmetteurs. Le tabac, l'héroïne, la cocaïne ou l'alcool sont ainsi les produits les plus à risque et dont la consommation problématique est la plus fréquente. Concernant les jeux vidéo, ceux "en réseau", notamment en mode multi-joueurs, sont réputés plus addictogènes que les autres.

**« L'addiction est la perte de la liberté de s'abstenir »**

Dr Pierre FOUQUET, père de l'alcoologie française

# QUE SE PASSE-T-IL AU NIVEAU DU CERVEAU ?

L'addiction provient d'un dérèglement du circuit de la récompense au niveau du cerveau. Il s'agit donc d'une maladie mentale qui n'a strictement rien à voir avec un manque de volonté.



La bonne nouvelle est que c'est une maladie qui se soigne et qu'il existe de nombreuses aides.



## COMMENT S'AUTO ÉVALUER ?

Pour évaluer une addiction, il existe des critères objectifs (11 critères du DSM V\*) qui permettent d'évaluer si on souffre d'un trouble de l'usage léger, modéré ou sévère (à partir de 6 critères).

### 1 L'accoutumance

C'est le fait que le produit ou le comportement ne fasse plus d'effet et pour avoir davantage d'effet on augmente les quantités. Cette tolérance résulte d'une véritable inégalité (psychique-physique-génétique) entre les personnes. Certaines n'auront pas une bonne tolérance et n'augmenteront jamais les quantités.

### 2 Perte de contrôle

C'est la difficulté à s'arrêter de consommer quand on commence. Ce qui compte, c'est d'observer si l'on perd le contrôle à chaque reprise, indépendamment des arrêts.

### 3 Le temps

Il s'agit du temps excessif à préparer, consommer et récupérer. Ces activités prennent-elles de la place dans la journée et perturbent-elles la vie quotidienne ?



### 4 Poursuite de la consommation malgré des conséquences physiques négatives

### 5 Poursuite de la consommation malgré des conséquences sociales négatives (famille, travail, argent...)

Est-ce que votre entourage vous a fait remarquer une consommation excessive ? Si oui, posez-vous des questions.

### 6 Situations à risques

Votre consommation vous a-t-elle déjà mis dans des situations dangereuses ? Savez-vous que 30 % des accidents mortels sont dûs à l'alcool ? Et qu'un féminicide sur 2 implique l'alcool ?

\* DSM V : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (classification des conduites addictives)



# ENCORE UN VERRE ?

## L'ADDICTION À L'ALCOOL

### CHIFFRES CLÉS

- La France est le **6<sup>e</sup> pays** le plus consommateur d'alcool parmi les pays de l'OCDE.
- La consommation moyenne annuelle d'alcool pur par habitant est de **10,4 litres**.
- La consommation moyenne quotidienne chez les hommes est de **2,8 verres**, chez les femmes elle est de **1,8 verre**.
- Le "coût social" annuel de l'alcool est de **120 milliards** d'euros.
- La consommation d'alcool est la **2<sup>e</sup> cause de mortalité** évitable, derrière le tabagisme.
- **40 % des décès attribuables à l'alcool** surviennent chez des personnes qui ne sont pas dépendantes.
- **Plus de 1 Français sur 5**, soit environ 10 millions de personnes, dépasse les repères de consommation d'alcool à faible risque établis par Santé publique France.
- **30 % des admissions aux urgences** seraient liées à un mésusage d'alcool.

## REPÈRES DE CONSOMMATION

Toute consommation d'alcool présente des risques, pour la santé notamment. Aussi, pour limiter les risques, Santé publique France préconise de suivre les repères de consommation suivants :

- **Ne pas consommer plus de 2 verres standards par jour**
- **Ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine**
- **Avoir des jours sans consommation dans une semaine**

Un verre standard correspond à une unité d'alcool. Un verre standard est une unité de boisson alcoolisée contenant 10 g d'alcool pur, quel que soit le type de boisson. Il s'agit des quantités servies dans les débits de boissons. Ainsi, il y a autant d'alcool dans un demi de bière, un ballon de vin ou un shot de vodka.

1 verre d'alcool  
= 10 g d'alcool pur



## QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT OU DE LA RÉDUCTION DE CONSOMMATION D'ALCOOL ?

ÉCONOMIES

MOINDRE ANXIÉTÉ

SENTIMENT DE MEILLEURE FORME

MEILLEUR SOMMEIL

PLUS BELLE PEAU

PLUS D'ÉNERGIE

MEILLEURE CONCENTRATION

IDÉES PLUS CLAIRES

MEILLEURES RELATIONS AVEC SON ENTOURAGE

RELATIONS SEXUELLES PLUS SATISFAISANTES

# LE TABAC



## LE TABAC EST UNE DES SUBSTANCES LES PLUS ADDICTIVES

Le tabac est responsable de 75 000 décès par an soit 13 % des décès.

Un fumeur sur 2 meurt des conséquences du tabagisme.

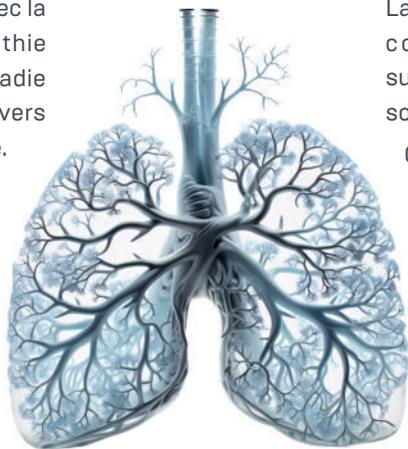
Un cancer sur 3 est dû au tabac, en premier lieu le cancer des poumons mais pas seulement, le tabac est impliqué dans les cancers de la gorge, des lèvres, pancréas, rein, vessie et cancer de l'œsophage s'il est associé à l'alcool.

Le tabagisme est responsable de maladies cardiovasculaires, AVC, hypertension artérielle. L'atteinte vasculaire peut également engendrer des troubles de l'érection.



Le tabac est en lien direct avec la BPCO (Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive, maladie chronique pouvant évoluer vers une insuffisance respiratoire.

Le tabac aggrave certaines pathologies comme le diabète de type 2, les gastrites, l'hypercholestérolémie, la DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge) et bien d'autres encore.



La fumée de cigarette est composée de 4 000 substances dont beaucoup sont toxiques.

Outre la nicotine, responsable de la dépendance, on y retrouve des gaz toxiques ainsi que des métaux lourds.

## LES 12 CLÉS DE L'ARRÊT DU TABAC

- 1 **Demandez de l'aide** auprès de votre médecin ou d'un centre spécialisé.
- 2 **Fixez-vous une date** et faites-la connaître à votre entourage.
- 3 **Débarassez-vous des briquets**, cigarettes et cendriers ; **lavez** votre linge, **aérez** votre appartement.
- 4 **Évitez absolument de prendre une seule cigarette**, ne serait-ce qu'une bouffée. C'est la cause majeure de rechute.
- 5 **Attention aux cigares, cigarillos et à la pipe !** Ces écarts vous ramèneront rapidement vers la cigarette et ils sont aussi toxiques pour le cœur !
- 6 Dans les premières semaines, **évités les endroits où l'on fume** et demandez à votre entourage de ne pas fumer en votre présence.
- 7 **Trouvez votre propre "truc" pour compenser** le vide laissé par la cigarette (les chewing-gums, l'eau par exemple).
- 8 **L'envie de fumer ne dure que 2 minutes** environ. Lorsqu'elle survient, **faites diversion** : buvez un verre d'eau, changez d'activité ou de pièce.
- 9 **Évitez les contextes déclencheurs** : consommation d'alcool, de café...
- 10 **Reprenez une activité physique** pour évacuer le stress, soulager l'envie et diminuer les risques de prise de poids.
- 11 N'oubliez pas ! **Aucune tentative n'est une perte d'énergie**, même en cas d'échec : chacune vous rapproche de l'arrêt définitif !
- 12 **Les traitements d'aides au sevrage validés** [substituts nicotiniques, varénicline, bupropion, TCC] augmentent vos chances de réussite.



Source : Fédération Française de cardiologie – brochure "Tabac, pour mon cœur, j'arrête maintenant"

# LES MÉDICAMENTS

"LES MÉDICAMENTS SONT LÀ POUR VOUS AIDER...  
ILS ONT PARFOIS DU MAL À VIVRE ENSEMBLE"

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une étude en 2020, sur plus de 200 ordonnances chez des personnes âgées, a montré qu'1/3 des prescriptions étaient inappropriées.

## LES PSYCHOTROPES

Ils sont une famille de médicaments comprenant les antidépresseurs, anxiolytiques, antipsychotiques (neuroleptiques), somnifères... Ils sont indispensables, ne sont disponibles que sur prescription d'un médecin...mais il y a toujours une possibilité de dépendance physique quelle que soit la dose prescrite. Le strict respect de la prescription est indispensable car la dangerosité des psychotropes réside souvent dans le non-respect de la posologie quotidienne et/ou de la durée du traitement. Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables aux psychotropes, aussi faut-il être doublement prudent chez les personnes âgées.



## LES OPIOÏDES OU ANTIDOULEURS

se définissent par leur degré d'efficacité. On décrit 3 paliers, que sont :

**DEGRÉ 1 :** les non opiacés tels que le paracétamol ou les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS). Notons que les AINS représentent 80 % de la consommation totale

**DEGRÉ 2 :** les opiacés "dits" faibles, dérivés allégés de l'opium et de la morphine comme la codéine ou le Tramadol

**DEGRÉ 3 :** les opiacés forts : morphine ou ses dérivés tels que le Fentanyl.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le fentanyl est 100 fois plus puissant que la morphine, et est responsable de dégâts humains considérables, notamment aux États-Unis où on dénombrait en 2015, quelque 50 000 morts, et en 2022 plus de 100 000 décès. C'est la première cause de mortalité aux États-Unis... et ce mésusage contamine l'Europe. En France, le Tramadol est l'opioïde le plus prescrit. La consommation de ce type de médicaments a augmenté de 146 % entre 2000 et 2015. Avec un total estimé entre 200 et 800 décès chaque année, les opioïdes (notamment le Tramadol) constituent la première cause de morts par overdose.

## LA CODÉINE ET LE TRAMADOL SONT "L'HÉROÏNE DE M. ET MME TOUT LE MONDE".

Mais les antidouleurs puissants sont indispensables pour soulager les douleurs de certaines pathologies.

Rappelons l'importance des centres antidouleurs\* en France... et celle d'un suivi médical par le médecin traitant.

\* <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/douleur>



## QUELQUES CHIFFRES

180 000 personnes ont bénéficié de prescriptions de médicaments de substitution aux opioïdes en 2017. Les opioïdes sont des médicaments couramment utilisés pour traiter la douleur, parmi lesquels figurent la morphine, le Fentanyl et le Tramadol.

En population générale (15 ans et plus), 21 % de la population a bénéficié d'un remboursement pour un médicament psychotrope au moins une fois dans l'année en 2017 : 15 % pour un anxiolytique, 9 % pour un antidépresseur, 6 % pour un hypnotique.



## ECRANS ET JEUX

L'addiction aux écrans recouvre les addictions dues à l'usage des outils numériques et à la télévision.

**L'addiction à Internet est essentiellement une addiction aux réseaux sociaux :** la consultation des réseaux sociaux (Facebook, Snapchat, WhatsApp, TikTok...), prend de plus en plus de place dans la vie de la population.

Elle se caractérise par :

- Se sentir nerveux lorsque l'on ne trouve pas son smartphone immédiatement
- Regarder sans cesse ses mails et réseaux sociaux
- Passer plus de temps sur les réseaux sociaux que dans les relations en face à face
- S'informer constamment sur les dernières nouveautés technologiques ou applications
- Consulter les réseaux sociaux en conduisant
- Utiliser son smartphone partout, y compris au lit et au bain

## QUELQUES RECOMMANDATIONS

D'après le rapport de la commission sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans, d'avril 2014, il est recommandé :

- Pas d'exposition aux écrans pour les enfants de moins de trois ans
- Un usage déconseillé jusqu'à six ans, ou limité, occasionnel, en privilégiant les contenus éducatifs avec un adulte
- Une exposition modérée et contrôlée à partir de six ans
- Pas de téléphone portable avant onze ans
- Pas de téléphone portable avec internet avant treize ans
- Pas d'accès aux réseaux sociaux avant quinze ans
- Un accès uniquement aux réseaux sociaux "éthiques" après quinze ans



## IMPORTANT

**Les enfants ont besoin de jouer, mais pour cela ils ont besoin que les adultes oublient leur portable pour leur donner du temps. Ils ont besoin de dialoguer avec les grands et de les trouver disponibles, à la maison, dans les parcs, pendant leurs activités, dans les villes comme dans les campagnes.**