

TOLÉRANCE

Une consommation régulière et prolongée dans le temps entraîne l'utilisateur à augmenter les doses consommées pour obtenir les mêmes effets.

PROTOXYDE D'AZOTE OU GAZ HILARANT

Le protoxyde d'azote est un gaz d'usage courant que l'on peut trouver dans des cartouches pour siphon utilisé en cuisine, dans des bonbonnes utilisées en médecine, dans l'industrie, ...

FORMES ET USAGES

Détourné de son usage initial pour ses propriétés euphorisantes, le protoxyde est le plus souvent inhalé. Il est alors transféré dans un ballon de baudruche puis aspiré par la bouche. Les ballons sont directement gonflés depuis le bec d'un siphon ou à l'aide d'un cracker (tube qui permet de percer les cartouches). Le protoxyde devient alors un gaz très froid, incolore, à l'odeur douceâtre.

EFFETS RECHERCHÉS

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte de consommation et la nature du produit. Néanmoins, les effets recherchés sont une euphorie comparable à une ivresse, accompagnée de rires incontrôlables, de distorsions visuelles et auditives, et d'une sensation de dissociation.

Ces effets sont quasiment instantanés et disparaissent au bout de 2 à 3 minutes.

EFFETS NON RECHERCHÉS

Inhaler du protoxyde d'azote peut entraîner des nausées, des vomissements, des maux de tête, des diarrhées, de la somnolence, ... Ces effets disparaissent généralement 15 minutes après l'arrêt de l'inhalation.

RISQUES

Le gaz libéré étant extrêmement froid, l'inhalation directe depuis la cartouche est absolument à éviter car elle expose à de graves risques de gelures du nez, des lèvres et des cordes vocales.

De plus, les cartouches étant fortement concentrées, des inhalations répétées peuvent conduire à la mort par asphyxie.

Le protoxyde peut également entraîner des pertes de connaissance, des pertes de réflexes avec les risques inhérents c'est-à-dire chutes graves, risque de fausse route au niveau déglutition, ...

USAGE RÉGULIER ET/OU À FORTES DOSES

Dans ce cas, la consommation de protoxyde peut entraîner :

- De la confusion, une désorientation ;
- Une faiblesse musculaire ;
- Des pertes de mémoire ;
- Des troubles de l'érection ;
- Des troubles de l'humeur (paranoïa) ;
- Des troubles du rythme cardiaque ;
- Des troubles moteurs ;
- ...

Ces troubles sont réversibles à l'arrêt mais une consommation à long terme aura des conséquences plus sérieuses.

En effet, consommer à fortes doses provoque une carence en vitamine B12, pouvant entraîner alors des troubles neurologiques graves, avec atteinte du système nerveux et de la moëlle épinière.

Certains de ces troubles neurologiques semblent irréversibles malgré l'arrêt du protoxyde d'azote et une supplémentation en vitamine B12.

Il est à noter que ces problèmes peuvent apparaître tardivement (jusqu'à 6 mois après l'arrêt d'une consommation chronique) et provoquer une anémie se manifestant par :

- Une fatigue chronique ;
- Une faiblesse immunitaire ;
- Des troubles psychiques ;
- ...

ADDICTION

Le faible coût du produit et la disparition rapide des effets recherchés peuvent inciter à renouveler fréquemment les prises et à conduire à une consommation excessive, évoquant ainsi une problématique addictive. A l'arrêt, les usagers réguliers peuvent alors ressentir de l'anxiété, de l'agitation, des douleurs abdominales et des tremblements.

Pour visionner la conférence : <https://vimeo.com/manage/videos/566484054>

AVIS AUX INTERNAUTES

<https://www.facebook.com/events/143038454457806>
(Facebook Live de Modus fiesta sur une info-produit cannabis et CBD)

<https://www.facebook.com/events/903212433925547/>
(Facebook Live avec Infor-Drogues sur une info produit solvants et protoxyde d'azote)

https://eurotox.org/wp/wp-content/uploads/Eurotox-TB-2020-Wallonie_3tma.pdf
(Tableau de bord de l'usage de drogues et ses conséquences socio-sanitaires en Wallonie, 2000)

https://eurotox.org/wp/wp-content/uploads/Eurotox_TB2019_Fiche-de-synth%C3%A8se_RW_V4.pdf
(L'usage de drogues en Wallonie Fiche de synthèse, 2019)

<https://eurotox.org/2019/04/21/enquete-sur-lusage-de-drogues-legales-et-illegales/>
(Enquête sur l'usage de drogues légales et illégales, 2019)

<https://infordrogues.be/informations/produits/>
(Site d'informations)

<https://prospective-jeunesse.be/wp-content/uploads/2020/04/DSP-85-entier1.pdf>
(Jeunes, genres et usages de drogues. Actes de la journée du 4 décembre 2018)

https://prospective-jeunesse.be/cpt_article/le-protoxyde-dazote-gaz-hilarant-probleme-de-sante-publique-ou-epouvantail-mediatique/
(Article sur le protoxyde d'azote, décembre 2019)

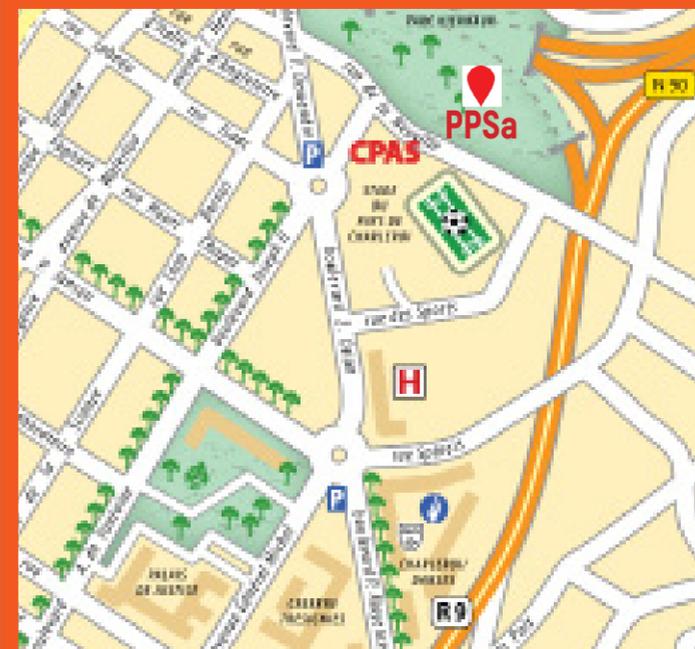
POUR PROLONGER VOTRE PLAISIR :

- HUERRE P., MARTY F. « Alcool et adolescence », Editions Albin Michel, France, 2007.
- CHABROL H. & COLL. « Le cannabis et ses risques à l'adolescence », Editions Ellipses, France, 2006
- MARY B., DELHOMME L. « Mon ado est addict », Editions Jouvence, Suisse, 2010
- BIRRAUX A., LAURU D. « Adolescence et prise de risques », Editions Albin Michel, France, 2010
- BATTAGLIA N., GIERSKI F. « L'addiction chez les adolescents », Editions De Boeck, Belgique, 2014
- DODIN V. « Guérir les addictions chez les jeunes », Editions Desclée Brouwer, France, 2014

MISSIONS

Notre mission s'articule en 3 axes de travail :

- Répondre aux demandes d'informations de tout public (adresses, documentation, ...).
- Assurer un soutien psychologique et/ou orienter toute personne touchée de près ou de loin par les assuétudes.
- Mener des actions d'information, de sensibilisation et de formation autour de cette thématique.



INFOS

PRÉVENTION PROMOTION SANTÉ ASSUÉTUDES

Rue de la Neuville, 14-16

6000 Charleroi

Tél. : 071/30.26.56

E-mail :
ppsa@cpascharleroi.be



CPAS
CHARLEROI



CPAS
CHARLEROI



PRÉVENTION PROMOTION SANTÉ ASSUÉTUDES

PPSa

P.RISC.OPE
n°45

« PROTOXYDE D'AZOTE, CBD, ALCOOL, CANNABIS, ... : ET NOS ADOS DANS TOUT ÇA ? »



COMPTE-RENDU DE LA CONFÉRENCE *
DU 27 AVRIL 2021, ANIMÉE PAR
M. FERRARA, PSYCHOLOGUE CLINICIEN
À L'ASBL INFOR-DROGUES

BREF ÉTAT DES LIEUX DE LA
CONSOMMATION DE DROGUES
EN CONTEXTE COVID-19

Chez Infor-Drogues, plus de 600 consultations ont eu lieu entre mars et décembre 2020 (contre 350 en 2019). Le nombre de consultations au 1er trimestre 2021 s'élève à plus de 300. La privation d'expériences collectives positives a engendré une augmentation considérable de la consommation de drogues et d'alcool, surtout chez les usagers ayant vécu seul le confinement. Les produits les plus souvent évoqués sont la cocaïne, les amphétamines et l'alcool.

Selon la 2^{ème} enquête de santé réalisée par Sciensano en mai 2020, 44,1% des usagers ont continué à consommer, 31,7% ont diminué leur consommation et 24,2% affirment l'avoir augmentée. Ce dernier pourcentage correspond aux profils vus en consultation.

Remarque : au niveau cérébral, le circuit de la récompense garantit la survie de l'espèce. Les restrictions liées à la situation sanitaire due au COVID-19 ont mis à mal ce circuit, son équilibre a été brisé notamment avec l'incapacité de se projeter dans l'avenir. Ce déséquilibre est d'autant plus marqué chez les personnes dépendantes.

CANNABIS

ETAT DES LIEUX (enquête Eurotox 2019)

Après l'alcool et le tabac, le cannabis est la substance psychoactive la plus consommée à travers le monde, même dans les pays où le produit est interdit. L'interdit légal n'a donc pas l'impact dissuasif escompté, notamment en Belgique.

Ainsi, selon la dernière enquête de santé réalisée par interviews en 2018, près de 23% de la population belge âgée de 15 à 64 ans a déjà consommé du cannabis une fois dans sa vie.

L'usage intensif (c'est-à-dire au moins 20 jours de consommation au cours du dernier mois) concernerait 1,3% de la population belge.

Même si un quart des jeunes de 15-24 ans a déjà essayé le cannabis, c'est dans la tranche des 24-34 ans que l'on trouve la plus grande proportion (38,1%). Généralement, ce produit est consommé pour la première fois vers la fin de l'adolescence (+- 19 ans).

FORME

Le cannabis est une plante dont le principe actif est le tétrahydrocannabinol (THC). Il se présente soit sous forme d'herbe, soit de résine, soit d'huile ; la concentration en THC variant de l'une à l'autre (de 10% en moyenne pour l'herbe à 30% pour l'huile).

*Ces propos sont le fruit de l'intervenant et n'engagent en rien la responsabilité du CPAS.



Après une année très « particulière », nous avons enfin eu le plaisir de vous accueillir à nouveau pour un « Midis du P-Risc-Ope ».

Pour cette édition, nous avons choisi de nous pencher sur les consommations de nos ados, avec un focus sur le cannabis et le protoxyde d'azote. C'est en compagnie de Maurizio Ferrara, psychologue clinicien à l'asbl Infor-Drogues, que nous avons échangé sur cette thématique. Nous le remercions vivement pour son partage d'expériences, dont vous trouverez ci-après le compte-rendu.

Bonne lecture !

THC ET CBD

Plusieurs cannabinoïdes sont présents dans le cannabis dont le THC et le CBD.

- Le THC est le plus connu car responsable des effets psychoactifs.
- Le CBD ou cannabidiol n'a pas d'effet euphorisant ou psychotrope et ne semble pas avoir de potentiel addictogène.

EFFETS RECHERCHÉS

Les consommateurs de cannabis recherchent essentiellement :

- Un sentiment de détente ;
- Une euphorie ;
- Une intensification des perceptions sensorielles ;
- Une modification de l'appréciation du temps et de l'espace ;
- Un désinhibition facilitant ainsi la relation aux autres ;
- ...

EFFETS NON RECHERCHÉS

La consommation entraîne aussi des effets indésirables comme :

- Une baisse de la capacité de concentration ;
- Une toux, une sécheresse de la bouche ;
- Une dilatation des pupilles ;
- De la somnolence ;
- Une augmentation de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque ;
- Des troubles digestifs ;
- Des maux de tête ;
- Un fort impact sur la mémoire à court terme ;
- ...

DURÉE DES EFFETS

Lorsqu'il est fumé, les effets du cannabis apparaissent rapidement, s'intensifient au bout de 15 à 20 minutes et durent entre 2 et 4 heures. Par contre, lorsqu'il est ingéré, les effets apparaissent au cours de la digestion et ont une durée de 4 à 6 heures.

RISQUES

Consommer du cannabis entraîne des risques tels que :

- Une baisse de la vigilance, un ralentissement des réflexes, ... ;
- L'apparition de troubles passagers comme l'anxiété, les crises de panique ou de paranoïa, un état dépressif, ... Ces troubles peuvent s'apaiser et disparaître en quelques semaines après l'arrêt ;
- Le déclenchement de troubles mentaux durables chez des personnes fragiles voire une aggravation de ces troubles s'ils préexistent à la consommation ;
- Une possibilité d'angoisse intense (« bad trip ») lors d'une première consommation car le cannabis a pour effet d'amplifier les perceptions de l'humeur ;
- Un syndrome amotivationnel : fumer avant de s'endormir provoque une diminution du sommeil paradoxal or ce sommeil est essentiel aux fonctions cognitives.

DÉPENDANCE

Lors de l'arrêt, un usager régulier peut présenter divers symptômes dont un sentiment de mal-être, d'irritabilité, de stress, des difficultés de concentration, ... Plus l'usage est régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et représenter un obstacle important à l'arrêt. Dans ce cas, une aide extérieure est nécessaire.