



Prévention des addictions (drogue, tabac, alcool, jeux vidéo, ...)

Crise Covid19

En cette période sanitaire exceptionnelle, il est normal de chercher des comportements d'apaisement. Cette fiche vous permettra de faire le point sur votre consommation, de prévenir les risques de surconsommation et de dépendance, et de trouver de l'aide si vous en éprouvez le besoin.

Cette période exceptionnelle de confinement nous contraint à réduire l'ensemble de nos activités, à diminuer nos interactions sociales, à accroître la solitude, à majorer les émotions (anxiété, dépression, ...) et **favoriser des comportements addictifs**.

En effet, confinés à domicile, nous ne sommes plus soumis aux mêmes règles et notre cadre habituel (professionnel, obligations diverses...) change. A domicile, les tentations peuvent être plus nombreuses et les contraintes sociales moins fortes. De plus, l'ennui est souvent décrit comme un facteur déterminant des comportements addictifs. Ainsi, l'absence d'un cadre associé au climat anxigène actuel peuvent entraîner des comportements de surconsommation.

Pour ces mêmes raisons, **il est possible de développer des comportements addictifs en cette période de confinement** tels que : une consommation plus importante de nourriture, de tabac, d'alcool, de temps d'écran, de vidéos pornographiques, de pratique sportive, de travail, de jeux d'argent ou encore d'achats compulsifs **sans problème initial d'addiction**.

Soyez vigilants à vos attitudes. Si cela vous inquiète n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou recourir aux numéros utiles listés en fin de fiche.

Comportements addictifs de quoi parle-t-on ? :

L'addiction est fondamentalement une perte de contrôle. C'est une consommation d'un produit (alcool, tabac, drogues, sucre...) ou d'une pratique (jeu d'argent, écrans, sexe...) non contrôlée générant un impact négatif sur les autres activités utiles.

L'OMS (organisation mondiale de la santé) définit le syndrome de dépendance comme un ensemble de phénomènes comportementaux, cognitifs et physiologiques dans lesquels l'utilisation d'une substance psychoactive spécifique ou d'une catégorie de substances entraîne un désinvestissement progressif des autres activités.

La caractéristique essentielle du syndrome de dépendance consiste en un désir (souvent puissant, parfois compulsif) de boire de l'alcool, de fumer du tabac ou de prendre une autre substance psychoactive (y compris un médicament prescrit).

Usage, abus et dépendance : Il peut être difficile (mais important) d'évaluer les limites entre un usage normal et un usage pathologique.

- **L'usage** se définit comme un comportement ou une consommation ponctuel (le) ou régulier(e), pouvant ou non, occasionner des risques pour la santé.
- **L'abus** (ou usage nocif) se traduit par un comportement ou une consommation excessif (ve) pouvant occasionner des complications physiques, psychiques ou sociales.
- On parle de **dépendance (ou d'addiction)** quand le comportement ou la consommation sont répété(e)s et occasionnent une difficulté à se contrôler malgré la connaissance des effets nocifs sur la santé.

Quelques conseils pour gérer sa consommation en période de confinement

- **Organiser sa journée** : variez les activités autant que possible et ne pas rester trop de temps inactif facilitant les consommations
- **Garder un rythme similaire** (autant que possible) : en ayant des horaires et un rythme de sommeil régulier ainsi qu'une hygiène quotidienne (se laver, s'habiller, temps de repas...)
- **Repérer les moments déclencheurs de la consommation et tenter d'y répondre** par des stratégies alternatives : distraction, discussion, marcher...
 - *Par exemple : « j'ai constaté une envie systématique de grignotage en milieu d'après-midi ou lorsque je regarde un film ou une série. Les études montrent que manger devant un écran diminue le degré de satiété et augmente donc la quantité de nourriture ingérée. Dans de telles situations, nos envies se portent davantage sur des aliments moins sains pour la santé. Ainsi, lorsque j'ai pu repérer et identifier ces moments, je peux recourir à une « vraie collation », en prenant soin de respecter des quantités raisonnables ainsi que choisir des aliments « plus sains ». Le comportement initial de « grignotage » se transforme alors en véritable pause à l'égal d'un goûter. Dans le cas où je souhaiterai complètement supprimer ce comportement je peux réaliser une toute autre activité telle que faire du sport, marcher, appeler un proche...*
- **Créer un environnement non propice à la consommation** : Evitez les réserves importantes ou la proximité des tentations (éloigner les bouteilles, ne pas laisser les cendriers près de votre poste de travail, s'imposer de sortir pour fumer comme en situation de travail, évitez les réserves alimentaires de produits n'étant pas de première nécessité afin de limiter les grignotages intempestifs ...)
- **Garder une activité physique ou sportive** : N'hésitez pas à vous lever et marcher quelques instants chez vous de manière régulière afin de réduire les temps assis ou allongés. Recourez aux plateformes de type You tube avec des exercices adaptés à chacun.
- **Être vigilant aux propositions** (ex : apéros sur internet).

Concernant l'utilisation des écrans (Smartphones, tablettes, ordinateurs, télévision...)

- Il est normal que cette période favorise une utilisation plus importante des écrans (travail, relations sociales, ...) qui peuvent aussi limiter les effets anxiogènes et dépressogènes du confinement.
- Cependant, nous vous invitons à rester **vigilant et acteur de votre consommation d'écran**.
 - Conservez des temps hors écrans (ex : réveil ou au coucher)

- Gardez une activité physique minimale
- Limitez la position assise
- Ayez un objectif dans l'utilisation de vos écrans (pour éviter un comportement passif)
- Faites le tri dans les informations que vous recevez ou que vous recherchez.
- *En temps normal, pour les adolescents, l'utilisation des écrans devient inquiétante quand les résultats scolaires sont impactés et que les relations sociales et les activités habituelles sont réduites. En raison du confinement, ces recommandations sont donc à nuancer. Nous vous invitons toutefois à rester attentifs aux nouveaux comportements de vos enfants et de vos adolescents.*

Gestes de réduction des risques pendant vos consommations :

- **Si vous êtes un consommateur chronique et sans traitement** pour cette dépendance, **n'interrompez pas brutalement votre consommation** afin d'éviter le syndrome de sevrage.
- **Si vous êtes en cours de traitement de substitution, n'hésitez pas à contacter votre médecin ou votre pharmacie afin d'assurer la continuité de votre prise en charge.** Dans le cas où votre ordonnance est expirée, votre pharmacie habituelle peut vous proposer un renouvellement du traitement sur une durée limitée.
- La prise de médicaments anxiolytiques ou antidépresseurs ne doit pas dépasser la dose prescrite. **N'hésitez pas à réévaluer avec votre médecin si besoin.**
- **Si vous avez une consommation à plusieurs, redoublez de vigilance et de précaution en raison de la situation sanitaire actuelle** : évitez les échanges de cigarette, de cigarette électronique, de joint, de chicha, de bouteille ou encore de seringue.
- **N'hésitez pas à en parler** au personnel médical ou via des lignes téléphoniques dédiées.

NUMEROS UTILES :

Tous les appels vers ces lignes sont **anonymes** et **gratuits** depuis un poste fixe.

Type d'addiction	Numéro de la ligne	Site internet	Quand appeler?
ALCOOL	0 980 980 930	www.alcool-info-service.fr (chat de 8h à minuit 7j/7)	7 jours/7
TABAC	39 89	www.tabac-info-service.fr	8h à 20h, du lundi au samedi
DROGUES (cannabis, drogues dures...)	0 800 23 13 13	www.drogues-info-service.fr (chat de 8h à minuit 7j/7) www.drogues.gouv.fr/etre-aide/en-parler/lignes-telephoniques www.addictaide.fr	8h à 2H, 7jours/7
CANNABIS	0980 98 09 40 0811 91 20 20		
JEUX VIDEO/ ECRAN	09 74 75 13 13	www.joueurs-info-service.fr (chat de 8h à minuit 7j/7)	7j/7 de 8h à 2H

- Site internet proposant des questionnaires en ligne pour évaluer votre niveau de dépendance:

http://test-addicto.fr/liste_tests.html

Evaluation du risque d'addiction à l'alcool : <http://test-addicto.fr/tests/alcool/audit.html#sucess>

Evaluation de la tendance à l'achat compulsif : <http://test-addicto.fr/tests/sans-produit/achat.html>

Test de dépistage de l'addiction sexuelle : <http://test-addicto.fr/tests/sans-produit/carnes.html>

Questionnaire de repérage de l'addiction au cannabis : <http://test-addicto.fr/tests/drogues/cast.html>

Evaluation de la consommation de drogues : <http://test-addicto.fr/tests/drogues/dast-20.html>

Évaluation du niveau de dépendance au tabac : <http://test-addicto.fr/tests/tabac/fagerstrom.html#sucess>

Evaluation de l'addiction au jeu : <http://test-addicto.fr/tests/sans-produit/icje.html>

Questionnaire de l'évaluation et de l'addiction à une substance : <http://test-addicto.fr/tests/drogues/dsm5.html>

Pour toute autre question, vous pouvez contacter :

- La [permanence infirmière](#), de **9h30 à 16h30** : par téléphone au **04 72 12 97 75** ou par mail infirmiere@rhone-alpes-sep.org
- Les permanences de [soutien psychologique](#) du réseau de **9h à 18h** : par téléphone au **04 72 35 69 47** ou au **04 72 11 90 14** ou par mail sur psychologue@rhone-alpes-sep.org ou neuropsychologue@rhone-alpes-sep.org

Pour aller plus loin :

8 Vignettes de bonnes pratiques COVID-19 et substances psychoactives à télécharger :

- https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/covid_mildeca.zip

Drogues.gouv.fr :

- <https://www.drogues.gouv.fr/actualites/covid-19-tabac-alcool-drogues-risques-precautions>

Étude IFOP :

- <https://www.cnetfrance.fr/news/tude-ifop-en-periode-de-confinement-les-francais-ne-lachent-plus-leurs-smartphones-39901879.htm>
- <https://www.ifop.com/covid-19/>

Concernant l'alimentation :

- <https://www.anses.fr/fr/content/eviter-les-toxi-infections-alimentaires-en-confinement-les-bonnes-pratiques>
- <https://www.mgc-prevention.fr/coronavirus-salimenter-periode-de-confinement/>