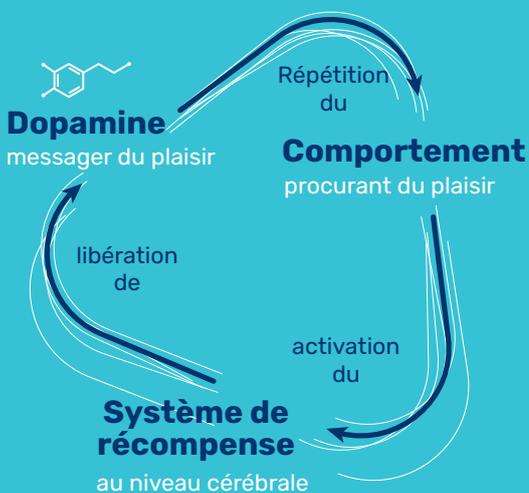


Généralités sur les addictions

avec ou sans substance

Le mécanisme de l'addiction



Il est le même au niveau du cerveau, avec ou sans substance.

Au départ, le comportement de **prise de substance ou le comportement** (jeu par exemple), va **activer le système de la récompense** au niveau cérébral qui aboutit à la libération finale de **dopamine**, le messager chimique du plaisir.

Cette libération de dopamine aide à **mémoriser le stimulus agréable**. C'est ce qui nous amène à **répéter un comportement** nous procurant du plaisir.

On parle de **renforcement positif** : je mange un carré de chocolat, j'y prends du plaisir, mon cerveau le mémorise. Les fois suivantes, le système de récompense s'active immédiatement à la vue du chocolat, avant même que je ne l'ai mis dans ma bouche.

À sa vue, j'ai envie d'en manger à nouveau : je suis « **conditionné** ».

L'OMS définit l'addiction comme « un état de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements ».



L'addiction se caractérise par :

- l'impossibilité répétée de contrôler un comportement qui au départ était agréable, mais l'individu aujourd'hui doit consommer pour ne pas être mal, pour ne pas ressentir le manque (perte de contrôle)
- la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives sur sa santé et son environnement.

L'envie est envahissante, contraire à la volonté : on voudrait bien s'empêcher, ou seulement réduire mais on ne le peut pas. C'est ce qu'on appelle le phénomène de « craving » : c'est la pulsion à consommer, ce n'est pas une question de volonté.

Le craving, selon chacun, va être ressenti comme un désir impérieux, une tension physique, une émotion négative (colère, angoisse...), une frustration intense.

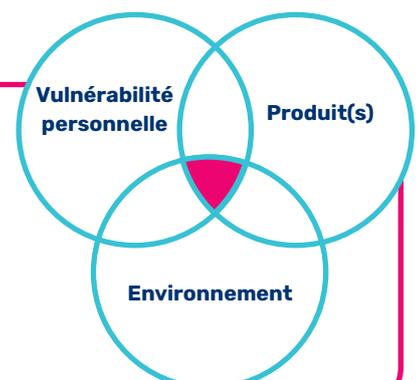
Il faut ajouter que la rechute fait également partie de l'addiction : elle marque le retour involontaire à la consommation.

Il existe 2 types d'addictions :

- des addictions liées aux produits : tabac, alcool, médicaments ou drogues...
- des addictions sans substances (ou comportementales) : Les jeux d'argent et les jeux vidéos pathologiques, la cyberdépendance (la dépendance à internet), les troubles du comportement alimentaire, l'addiction sexuelle, les achats compulsifs, les dépendances sportives, workaholisme...

Les causes sont multifactorielles :

génétiques, sociales, environnementales, troubles psychiatriques, etc.





Parlez-en à votre médecin du travail ou à l'infirmière

Vous pouvez vous confier à votre médecin du travail ou à l'infirmière.

Ils sont tenus au secret professionnel. En aucun cas les informations médicales ne seront communiquées à votre employeur.

Vous pouvez contacter votre médecin du travail à tout moment.

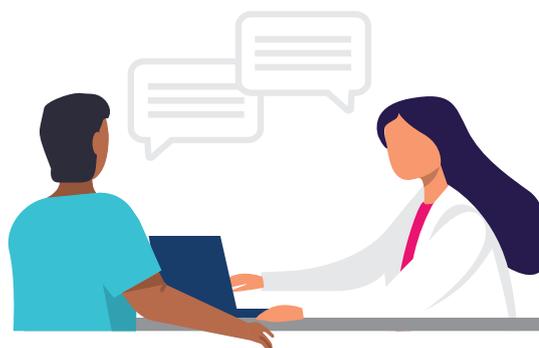
Sans attendre la visite périodique, vous pouvez demander un rendez-vous avec votre médecin du travail.

Avec vous, votre médecin du travail pourra faire un point sur votre situation.

Il abordera votre santé et les risques au travail (accident, mise en danger d'autrui, problèmes relationnels, marginalisation, fautes professionnelles...).

Avec votre accord, le médecin du travail pourra :

- prendre contact avec votre médecin traitant,
- vous accompagner dans votre démarche personnelle,
- vous mettre en relation avec des organismes de prévention.



Les Consommations sans substance, quelques chiffres :

50 à 75 % des patients ayant des addictions comportementales souffrent également de **troubles psychologiques** (TDAH, troubles anxieux, troubles de l'humeur de type épisode dépressif ou trouble bipolaire) ou d'autres addictions (à des substances illicites par exemple).

En France, la dernière enquête de prévalence menée en 2014 par l'Observatoire des jeux, a montré que **2,7 % de la population adulte** présentait une **conduite de jeux problématique**.

Le jeu vidéo est aujourd'hui un loisir qui concerne toutes les tranches de la population. Une enquête publiée en 2017 montrait que **53 % des Français jouent régulièrement** et 68 % occasionnellement. Les plus gros joueurs se situent dans la tranche d'âge des **10-24 ans** avec plus de 90% de pratiquants jouant de manière plus ou moins intense.

La France comptait plus de **52,7 millions d'internautes** en mai 2018. **2/3 des Français** se connectent tous les jours et le temps passé sur la toile est de **1 h 28 en moyenne**.

15 % comptabilisent à eux seuls près de la moitié du temps total passé sur Internet.



Des lieux de consultation près de chez vous

Pour trouver le lieu de consultation spécialisé le plus près de chez vous, consultez l'annuaire disponible sur : **addictoclic.com**

Numéro vert et site internet

alcool-info-service.fr 0 980 980 930
(appel gratuit depuis un poste fixe)

drogues-info-service.fr 0 800 23 13 13
(appel gratuit depuis un poste fixe)

drogues.gouv.fr

Écoute Cannabis 0 980 980 940
(appel non surtaxé)

