

Conduites addictives

(alcool, drogue, tabac)

1/3

Décompresser et se détendre, calmer son stress, oublier les moments difficiles vécus dans la journée... Face à l'épisode épidémique d'ampleur du Covid-19, **le risque d'augmenter sa consommation de tabac, alcool ou autre substance psychoactive et de développer une addiction augmente**. Or, pour un soignant, nuire à soi-même et à sa santé, c'est aussi compromettre la qualité des soins aux patients.



Quels sont les facteurs de risque ?

Les pratiques addictives résultent de l'interaction de facteurs individuels et environnementaux, et de facteurs liés au(x) produit(s) consommé(s) :

FACTEURS INDIVIDUELS

- ✓ **vulnérabilité génétique** à l'addiction,
- ✓ **certains traits de personnalité** (introversion, impulsivité...), troubles du comportement et maladies psychiatriques (anxiété, dépression, trouble bipolaire, troubles du comportement alimentaire...),
- ✓ **expériences de vie** (en particulier le stress précoce ou chronique) ; l'épuisement professionnel (ou burn out) notamment peut engendrer le besoin de consommer des produits pour « tenir le coup »

FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

- ✓ éducation familiale,
- ✓ contexte social,
- ✓ disponibilité aisée du produit addictif (c'est notamment le cas pour le tabac et l'alcool)...

FACTEURS LIÉS AUX PRODUITS

- ✓ **le type de substance psychoactive** consommée a une influence sur l'évolution vers la dépendance (les produits les plus addictogènes sont le tabac, l'héroïne et la cocaïne),
- ✓ **l'âge** de début de consommation, **la fréquence** et **la durée** de consommation, **la quantité** absorbée, **le mode d'absorption** influent sur la sévérité de la dépendance.

En partenariat avec

Conduites addictives (alcool, drogue, tabac)

2/3



Quels signes peuvent alerter ?

Avant d'être dépendante, une personne passe par **différents stades** (usage simple, usage nocif) **sur lesquels la prévention est efficace**.

L'usage (ou usage simple) : consommation occasionnelle ou régulière qui n'entraîne pas de problème de santé ou d'autre dommage à court terme.

L'usage nocif ou abus : consommation répétée qui peut être responsable de complications sur le plan de la santé (dépression...), de la vie privée (violences, accidents domestiques, problèmes financiers...) et/ou du travail (absentéisme, désinvestissement, conflits...), notamment pour l'alcool ou d'autres substances psychoactives. Il s'agit d'un comportement pathologique.

La dépendance (ou addiction), quant à elle, se caractérise par :

- un **désir puissant et permanent de continuer sa consommation (craving)**,
- une **impossibilité de contrôler ce besoin**,
- des **effets de manque**,
- un **désinvestissement des activités familiales, sociales et professionnelles**,
- une **organisation de toute la journée autour de la consommation de substances psychoactives**.

Ce comportement est pathologique. Lors de l'arrêt, un syndrome de sevrage peut survenir.



LES SIGNAUX D'AVERTISSEMENT

- quantités de drogues absorbées de plus en plus importantes,
- fréquence de consommation qui augmente,
- conséquences sociales ou professionnelles de plus en plus nombreuses (sautes d'humeur, conflits, absentéisme...),
- remarques répétées de l'entourage, inquiétudes de la part de ses proches,
- sentiment d'être dépendant, ressentir des difficultés particulières si l'on s'abstient de consommer pendant un certain temps (symptômes de manque...).

Exemple

Comment repérer une consommation excessive d'alcool

- Ressentir une envie de boire grandissante (boire de plus en plus souvent, boire quotidiennement), multiplier les occasions de boire.
- Consommer de l'alcool dès le matin.
- Boire et avoir du mal à s'arrêter.
- Voir son comportement et ses relations avec les autres se modifier (conflits, agressivité, repli sur soi...).
- Avoir de plus en plus de difficultés à assurer ses journées.



Comment anticiper et prévenir ?

Afin de réguler sa consommation, limiter les risques de surconsommation, il est indispensable de :

- créer un environnement non propice à la consommation** : ne pas laisser ses bouteilles ou paquets de cigarette à portée de main...,
- modifier les habitudes qui incitent à consommer**, s'imposer des créneaux fixes de consommation...,
- demander à l'un de ses proches ou compagnons de confinement de conserver les substances** le reste du temps,
- entretenir les liens sociaux** - familiaux, amicaux, professionnels - même virtuels pour tenir dans la durée,
- ne pas rester seul**, en parler à son entourage ; être accompagné et soutenu est important notamment lorsque l'on ressent des envies irrépissibles de consommer,
- en cas de difficulté à arrêter ou diminuer, **ne pas hésiter à demander l'aide** d'un professionnel ; les groupes de soutien sur les réseaux sociaux peuvent également apporter soutien et réconfort.

Pour se détendre et gérer le stress, certaines activités sont à recommander :

- l'exercice physique, le yoga**,
- les exercices de relaxation** basés sur une respiration lente et ample permettent d'apporter une vraie sensation de calme et de sérénité,
- la méditation** (méditation en pleine conscience...), la sophrologie.

Pour tenir dans la durée, adopter une bonne hygiène de vie :

- veiller à manger et dormir régulièrement** : bon équilibre alimentaire, repos suffisant, en adoptant des comportements et un environnement qui favorisent le sommeil.

En partenariat avec

Conduites addictives (alcool, drogue, tabac)

3/3

Qui solliciter pour trouver aide et soutien ?

L'ASSOCIATION SPS (Soins aux Professionnels en Santé)

Reconnue d'intérêt général avec 100 % d'appels décrochés, elle propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique à tous les professionnels en santé, aux étudiants, à leur famille. **Disponible 24 h/24, 7 j/7.**

0 805 23 23 36

Service & appel gratuits

+ Une application mobile ASSO SPS, avec 1000 psychologues en soutien.

LES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL

Ils veillent au quotidien sur la santé de tous les personnels hospitaliers, notamment lorsqu'ils sont malades, fragiles. Ils sont en première ligne pour épauler les professionnels impliqués dans cet épisode épidémique d'ampleur.

LE MÉDECIN TRAITANT

Il peut faire appel, si besoin, à un tabacologue, un addictologue ou un psychologue..., le pharmacien pour l'aide au sevrage tabagique.

TABAC INFO SERVICE 39 89 (service gratuit + coût de l'appel),

pour poser toutes les questions sur le tabac, se faire aider à préparer et réussir l'arrêt, bénéficier d'un suivi gratuit et personnalisé par un tabacologue (du lundi au samedi de 10 h à 18 h),

– application Ecoaching Tabac info service, téléchargeable gratuitement, pour un accompagnement personnalisé 24 h/24,

– www.tabac-info-service.fr : bénéfices de l'arrêt, comment arrêter, fiches pratiques, annuaire des consultations de tabacologie en France...

– page Facebook Tabac info service pour bénéficier du soutien de toute une communauté, à tout moment.

ALCOOL INFO SERVICE 0 980 980 930 (7j/7 de 8 h à 2 h, appel non surtaxé),

– espace Questions / Réponses sur le site www.alcool-info-service.fr/ pour poser ses questions directement aux professionnels du dispositif,

– service de chat individuel en direct (ouvert de 8 h à minuit 7j/7) ou forums de discussion via www.alcool-info-service.fr.

DROGUE INFO SERVICE : 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7 de 8 h à 2 h). Ligne gérée par Santé publique France.

www.drogues-info-service.fr : tout connaître sur les drogues, savoir si sa consommation est un problème, comment faire pour arrêter...

ÉCOUTE CANNABIS : 0 980 980 940 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7 de 8 h à 2 h). Ligne gérée par Santé publique France.

LES ALCOOLIQUES ANONYMES 09 69 39 40 20 (appel non surtaxé, 24H/24, 7J/7),

– réunions à distance par visioconférence qui permettent à l'entraide de continuer pendant le confinement ; pour en savoir plus et participer aux réunions : www.alcooliques-anonymes.fr/nos_reunions/visio-reunions/

– messagerie d'entraide sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/alcoanonymes/>

ADDICT'AIDE

propose un forum en ligne : espace d'entraide et de discussion animé par des patients experts, infos, témoignages et conseils pour se faire aider à réduire ou arrêter.

Autres liens utiles

■ www.drogues.gouv.fr : addictions et les produits, risques et précautions pour éviter les contaminations, lieux où trouver de l'aide, ce que dit la loi..., proposés par la mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca).

■ <https://solidarites-sante.gouv.fr> : informations sur la lutte contre le tabagisme et l'addiction à l'alcool, mises en ligne par le ministère des Solidarités et de la Santé.

■ www.inrs.fr : addictions, facteurs de risque des pratiques addictives, épidémiologie..., mises en ligne par l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles.

■ www.addictaide.fr : comprendre l'addiction, aider et se faire aider, évaluer sa consommation, communiqué sur l'importance de l'arrêt du tabac (en lien avec l'épidémie Covid-19)...

■ www.societe-francophone-de-tabacologie.org : site de la Société Francophone de tabacologie

■ <https://www.ofdt.fr> : produits et addictions, usages, conséquences, actualité et chiffres... proposés par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies.

■ www.anpaa.asso.fr : le site de l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie a pour objectif d'aider, de prévenir, de soigner et d'accompagner... Autotest en ligne pour évaluer sa consommation.

■ <https://cnct.fr> : tout savoir sur le tabac, son impact, les moyens pour arrêter..., par le Comité national contre le tabagisme.

■ www.alliancecontreletabac.org : actualité, lutte anti-tabac...

■ www.alcooliques-anonymes.fr : témoignages, liste de réunions, publications, aider un proche...

■ www.federationaddiction.fr/ : site de la Fédération Addiction

■ www.addictologie.org : site de la Fédération Française d'Addictologie

■ www.automesure.com : questionnaire en ligne AUDIT dépendance à l'alcool pour calculer son score de dépendance à l'alcool.

En partenariat avec