



CONNAÎTRE ET
PRÉVENIR

LES **ADDICTIONS**
AU « PROTO' »
ET AUTRES CONSO'



DIFFÉRENTES DROGUES AU QUOTIDIEN

À Montreuil d'autres produits sont consommés de manière plus régulière

CANNABIS

première substance illicite consommée par les jeunes

L'expérimentation est rare avant 13 ans mais à partir de 15 ans, 16,5 % des jeunes ont déjà fumé du cannabis. À 17 ans, 3 % des jeunes fument quotidiennement.

Durant ces dernières années, on constate une évolution des consommations vers des produits plus fortement dosés en THC (la molécule qui provoque les effets que nous connaissons) et vers des cannabinoïdes de synthèse.

Concernant les risques:

- * syndrome amotivationnel (isolement, échec scolaire...)
- * troubles cognitifs
- * troubles psychiques (anxiété, dépression)
- * conduire en ayant consommé du cannabis **multiplie par 2 les risques d'accidents** de la route et par 14 si cette consommation s'additionne à de l'alcool.

L'ALCOOL

une drogue pas si anodine que ça

À 17 ans, 86 % des jeunes ont bu de l'alcool et 50 % déjà à 13 ans.

Les consommations sont moins fréquentes mais de type « **binge drinking** » ou **API (Alcoolisation Ponctuelle Importante)**.

Concernant les risques:

- * amnésie partielle ou totale due à l'excès (**black out**)
- * coma éthylique
- * vulnérabilité
- * déficit des fonctions cognitives (perte de mémoire) * ...

41 000 morts par an, 40 % des accidents mortels de la route.

LA CHICHA

alerte!

La consommation de tabac avec une chicha est beaucoup plus importante et **plus nocive que lorsque l'on fume des cigarettes.**

Concernant les risques:

- * inhaler 1 bouffée = 1 cigarette
- * une session d'une heure = 10 à 20 cigarettes
- * les produits nocifs sont au minimum multipliés par 10 lorsque l'on fume la chicha.

Cette consommation doit alerter les professionnels, car elle est banalisée et **les jeunes n'ont pas conscience des risques.**

LE PROTO

pas si hilarant

Voir le focus en page centrale présenté sur cette consommation.

Même si elle inquiète beaucoup les parents et les professionnels, c'est **la drogue la moins risquée** par rapport à celles qui sont citées ici.

Cependant, **c'est la plus accessible, la moins coûteuse et la plus discrète.**

Sa consommation via les ballons lui donne un côté festif et enfantin. C'est pourquoi, elle constitue la première consommation psycho active des adolescents **dès 12 / 13 ans**, parfois même avant.

La vigilance des adultes est particulièrement nécessaire.

LA CIGARETTE, dont la consommation est largement banalisée...

14 % des jeunes de **13 ans** et 33 % des jeunes de **15 ans** ont au moins expérimenté la cigarette. À **17 ans** c'est 25,1% des jeunes qui fument au moins une cigarette par jour.

Bonne nouvelle!

Depuis 2000 on observe **une baisse constante**

des consommations à l'exception de celles des femmes qui viennent doucement rejoindre celles des hommes.

La consommation de la **cigarette électronique** (50 % des jeunes de 17 ans l'ont expérimentée) a un effet intéressant, car elle permet d'éviter

les substances nocives comme le goudron, le monoxyde de carbone... (substances cancérigènes), et est utilisée pour aider les fumeurs à arrêter.

Le tabac est la première cause de mortalité en France avec 75 000 morts par an.

LES STRUCTURES POUR VENIR EN AIDE AUX CONSOMMATEURS

CSAPA

**Centre de soins d'accompagnement
et de prévention en addictologie**

**Médecins
de ville et
pharmacies**

**Équipe de liaison
et de soins en addictologie**

**Accueil
Médico
Psychosocial**

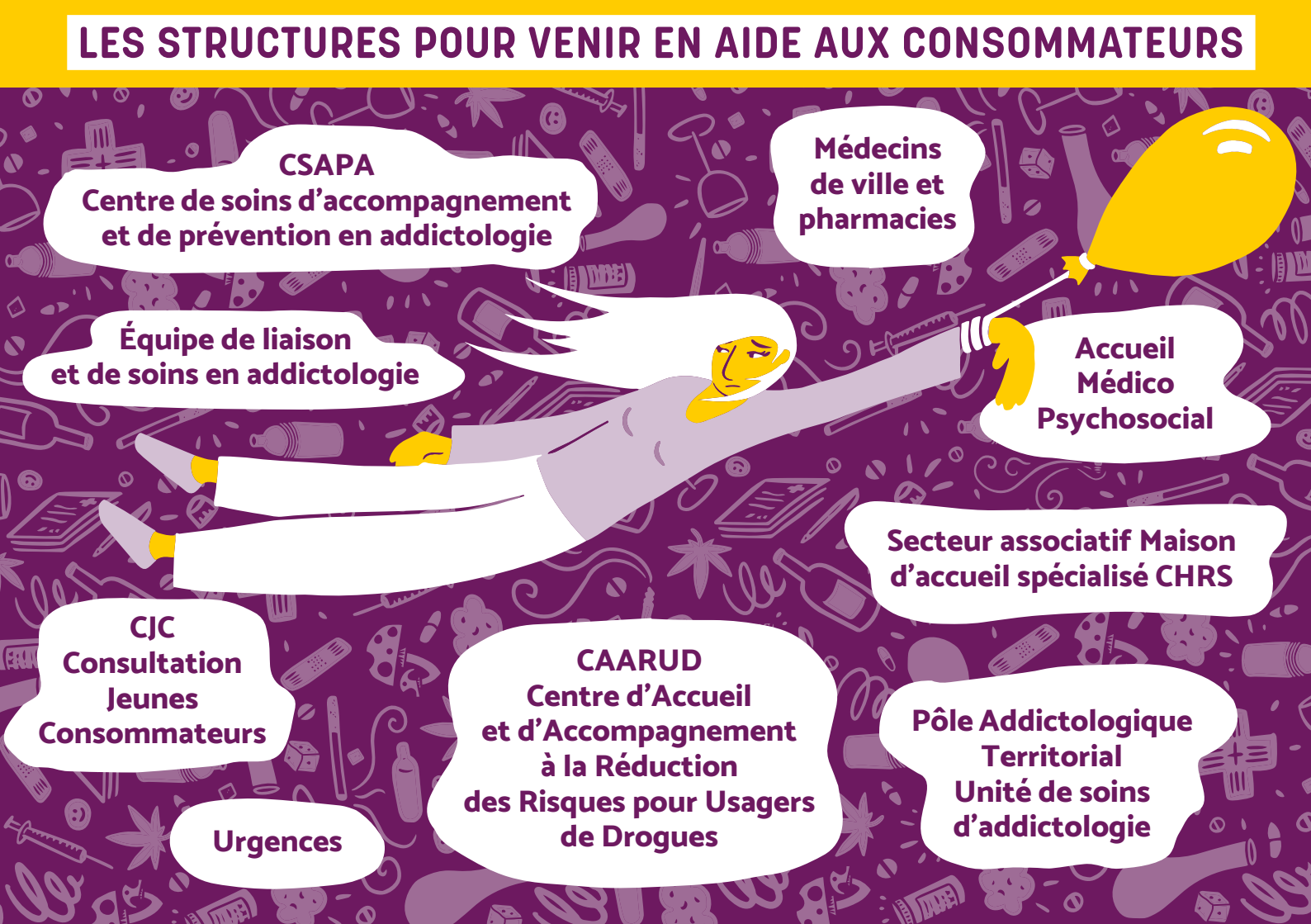
**Secteur associatif Maison
d'accueil spécialisé CHRS**

**CJC
Consultation
Jeunes
Consommateurs**

**CAARUD
Centre d'Accueil
et d'Accompagnement
à la Réduction
des Risques pour Usagers
de Drogues**

**Pôle Addictologique
Territorial
Unité de soins
d'addictologie**

Urgences



COMMENT EN PARLER ?

Règles fondamentales d'approche d'un jeune consommateur

Ne pas être dans le jugement ni dans la moralisation, car cette approche coupe immédiatement le dialogue.

L'important est d'ouvrir le sujet, sans émettre de jugement négatif, en étant à l'écoute des motivations, des plaisirs, des sensations agréables ou non que la consommation procure. Ne pas hésiter à faire reformuler pour être sûr de ne pas mal interpréter.

Ne pas donner de conseil, car seule la personne va trouver ses solutions pour avancer.

Cette ouverture de dialogue va d'abord pouvoir permettre de donner les premiers messages des réduction des risques.

Quelques idées Fausses

- * Parler de ce sujet n'incite pas les jeunes non consommateurs à le devenir.
- * La théorie de l'escalade: qui recouvre l'idée selon laquelle la consommation de drogues dite « douces » (cigarettes, cannabis puis proto...) conduit invariablement à celle de drogues plus « dures » (cocaïne, héroïne...). Ça ne se vérifie pas, les données collectées à ce sujet depuis plus de 20 ans contredisent cette idée.

CE QUE DIT LA LOI

Synthèse de la loi n° 2021-695 tendant à prévenir les usages dangereux du protoxyde d'azote. Il est prévu :

L'interdiction de vendre ou d'offrir, où que ce soit, du proto aux mineurs. La violation de cette interdiction est punie de 3 750 € d'amende / L'incitation à un mineur à faire un usage détourné d'un produit de consommation courante est puni de 15 000 € d'amende / L'interdiction de vendre ou d'offrir dans les débits de boissons et de tabac (3 750 € d'amende) / Les sites de commerce électronique doivent en spécifier l'interdiction de la vente aux mineurs sur les pages permettant de procéder à un achat de ce produit (3 750 € d'amende) / L'interdiction de vendre et de distribuer tout produit spécifiquement destiné à faciliter l'extraction de proto, ex: « crackers » et ballons (3 750 € d'amende).

Réduire des risques

La prise de protoxyde d'azote est dangereuse. Si toutefois vous vous risquez à en consommer, voici comment réduire les risques pour la santé.

- Ne pas consommer seul pour être aidé si besoin.
- Ne pas consommer debout pour éviter de tomber.
- Respirer une bouffée d'air entre deux prises pour ne pas être en manque d'oxygène.
- Décompresser le gaz dans un ballon de baudruche pour qu'il se réchauffe et ne provoque pas des brûlures.
- Je n'enchaîne pas les prises même si l'effet dure peu, pour ne pas être en surdose.
- Je garde les cartouches loin des flammes, car ce gaz est très inflammable.

OÙ SE RENSEIGNER POUR TROUVER DE L'AIDE ?

Sur Montreuil :

- **Hôpital de Montreuil**
- **Service psychiatrie-
addictologie**
01 49 20 31 62
- **CSAPA La Mosaïque**
40 ter, rue Marceau,
01 48 57 02 06
- **CAARUD Proses**
89 bis, rue Alexis Pesnon,
01 43 60 33 22
- **CSAPA CAPASSCITE**
70, rue Douy Delcupe,
01 48 57 14 21
- **CDPS Montreuil**
77, rue Victor Hugo,
01 71 29 22 10

→ **« Rues et Cités »**
24, bd Paul-Vaillant-
Couturier, 01 41 72 02 81
*Actions de prévention
spécialisées auprès
d'adolescents et de jeunes
adultes en difficulté dans
les quartiers de Montreuil*

→ **« Solienka »**
15, rue Jules Verne,
01 43 63 72 11
Soutiens psychologiques

→ **« Vie libre »**
77, rue Victor Hugo,
06 13 01 18 54 ou
06 24 86 37 75
*Lutte contre les causes
directes et indirectes
de l'alcoolisation, des
addictions et mène
des actions de prévention*

LES LIGNES TÉLÉPHONIQUES ET LES SITES INTERNET

☎ 0 800 23 13 13

DROGUES INFO SERVICE.FR

de 8h à 2h du matin, 7 j/7
(appel anonyme et gratuit)

FOCUS SUR :

LE PROTO

OU PROTOXYDE D'AZOTE

UN GAZ QUI FAIT

PARLER DE LUI...

2 LA POLY CONSO

Souvent le proto est utilisé avec d'autres produits comme l'**alcool**, le **cannabis** ou les **poppers** (effet vasodilatateur).

L'effet recherché de ces mélanges a pour objectif d'**augmenter l'effet principal**, d'en découvrir de nouveaux ou de ralentir l'effet de la « descente ».

Pendant **les risques liés à ces mélanges sont mal connus mais surtout plus dangereux.**



3 LES EFFETS RECHERCHÉS

Ce gaz est **hilarant, antalgique, anesthésique et hallucinogène**. Son **action est rapide et réversible** en moins de 5 min.

Il donne le fou rire, provoque l'ivresse, un état onirique, des distorsions auditives et visuelles.

Ces effets sont recherchés dans des ambiances festives ou tout simplement pour être bien avec son groupe de copains.

PLUS D'INFOS



4 LES EFFETS INDÉSIRABLES

- * Réduction des stimuli externes, **maladresses, diminution de la dextérité et de l'équilibre, difficulté d'endormissement.**

- * Risque de **brûlure** par le froid (le gaz sort à -70°C).

- * **Nausées et maux de tête.**

- * **Vulnérabilité sexuelle** (ne plus être en capacité de dire non).

- * **Chute** liée au manque d'oxygène pendant l'inhalation.

5 CONSÉQUENCES SUR UNE CONSOMMATION À LONG TERME ET EN GRANDE QUANTITÉ

- * Troubles neurologiques → fourmillements des mains et des pieds → atteinte de la moelle osseuse (carence/osseuse).

- * Problème d'assimilation de la vitamine B12 indispensable à la fabrication de la myéline

(enveloppe des nerfs) → en l'absence de myéline l'influx nerveux ne passe plus (paralysie).