

Mes chers élèves, j'espère que vous vous portez bien.

Voici le troisième envoi pour le cours de A.H.V.

Les conduites addictives.

Lire les feuilles et répondre aux questions. Si vous ne trouvez pas, allez voir sur Internet.

Si nous rentrons, je corrigerai avec vous ces feuilles qui devront être complétées pour arriver en classe.

Nous ferons alors une évaluation après chaque chapitre.

Bon travail, en espérant que nous puissions rentrer cette année.

Portez-vous bien.

Madame Carlier



## II. L'hygiène de vie

### Les comportements à risques et les conduites addictives.

OBJECTIF : prévenir les risques liés aux conduites addictives.

#### 1. Introduction



#### **Analyser la situation**

Formulez le problème posé dans la situation.

.....

.....

## 2. Les facteurs de prise de risque et le phénomène d'addiction

Indiquez, sous chaque illustration, les facteurs de prise de risque.

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

A partir du **document A**, notez pour chaque personne le nom du produit ou de l'activité pratiquée, puis indiquez s'il s'agit d'une addiction.

### DOC. A Les addictions

Les addictions posent, en France comme à l'échelle européenne et dans le reste du monde, un **problème de santé publique majeur**. Leurs impacts sont multiples : sanitaires, médicaux et sociaux.

La consommation de substances psychoactives<sup>1</sup> est responsable en France de plus de 100 000 décès évitables par accidents et par maladies, dont près de 40 000 par cancers. Les conduites addictives interviennent ainsi dans environ 30 % de la mortalité prématurée (soit avant 65 ans).

1. Substances qui agissent sur le cerveau. Elles modifient l'activité mentale, les sensations, le comportement. Leur usage expose à des risques, à des dangers pour la santé et peut engendrer une dépendance.

La notion de **conduite addictive** comprend à la fois les addictions aux substances psychoactives (alcool, tabac, drogues illicites), mais également les addictions comportementales, sans substances psychoactives (jeu par exemple). L'addiction se caractérise, en effet, par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance des conséquences négatives.

Source : [www.sante.gouv.fr/addictions.html](http://www.sante.gouv.fr/addictions.html)



Manuela est consommatrice de .....  
 Elle présente une addiction :  
 oui  
 non



Isabelle est consommatrice de .....  
 Elle présente une addiction :  
 oui  
 non



Liam est consommateur de .....  
 Il présente une addiction :  
 oui  
 non



Franck est consommateur d'.....  
 Il présente une addiction :  
 oui  
 non

### 3. Les effets des conduites addictives et de la polyconsommation

A partir du document B, dans les encadrés :

- Nommez, pour chaque effet à court terme, le (ou les) produit(s) responsable(s) ;
- Indiquez les effets à long terme.

#### DOC. B Les principaux effets et dangers des substances psychoactives

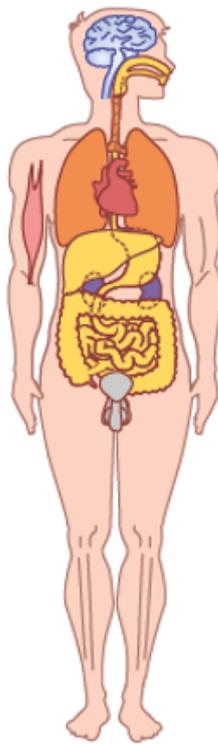
<p><b>Alcool</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baisse de la vigilance, mauvaise coordination des mouvements, ralentissement des réflexes, diminution de l'acuité visuelle, coma éthylique en cas d'absorption importante.</li> <li>• <b>A plus long terme</b> : développement de nombreuses pathologies, comme des cancers des voies digestives, des maladies du foie (cirrhose), des troubles cardio-vasculaires (hypertension artérielle), des maladies du système nerveux (anxiété, dépression, troubles psychiques).</li> </ul>
<p><b>Cannabis</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mémoire immédiate perturbée, difficultés de concentration, perception visuelle altérée, réflexes ralentis, chez certains consommateurs réguliers ou occasionnels « <i>bad trip</i> » (tremblements, sueurs froides, nausées, angoisse...).</li> <li>• <b>A long terme</b> : cancers des voies aérodigestives supérieures et de l'appareil respiratoire, dépression, anxiété et, chez certains sujets prédisposés, possibilité de révéler ou d'aggraver les manifestations d'une maladie mentale grave.</li> </ul>
<p><b>Tabac</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>A long terme</b> : cancers des voies respiratoires et même des reins et de la vessie dus aux goudrons, bronchite chronique et capacité respiratoire réduite à cause des substances irritantes. La nicotine est responsable des tremblements, de l'artérite des membres inférieurs pouvant entraîner la gangrène, des plaques d'athérome conduisant à l'angine de poitrine et/ou à l'infarctus du myocarde.</li> </ul>

**Effets à court terme**

**Bad trip :**  
→  
**Coma éthylique :**  
→

**Troubles du comportement (violence, perte de contrôle de soi) :**  
→  
→

**Diminution du champ visuel, ralentissement des réflexes, baisse de la vigilance, difficulté de concentration :**  
→  
→



**Effets à long terme**

**Système nerveux**

**Appareil cardio-vasculaire**

**Appareil respiratoire**

**Appareil digestif**

A partir du **document C** :

- Relevez la polyconsommation la plus fréquente chez les 18-25 ans  
.....  
.....  
.....
- Indiquez et justifiez les dangers d'une polyconsommation.  
.....  
.....  
.....
- Indiquez par combien sont multipliés les risques d'accidents mortels chez un conducteur ayant consommé du cannabis et de l'alcool.  
.....  
.....

## DOC. C La polyconsommation : multiplication des produits et des dangers

La **polyconsommation** désigne le fait de consommer, avec une certaine fréquence, au moins deux substances psychoactives. Les consommations sont souvent associées soit par un effet d'entraînement, soit pour la recherche de sensations, soit encore pour atténuer les effets de certains produits. [...]

Les **dangers** sont souvent méconnus : conjugués, les effets des produits sont modifiés, entraînant des risques plus graves pour la santé. [...]

La polyconsommation engendre des **problèmes spécifiques** :

- du fait de sa fréquence ;
- car elle peut amplifier les risques sanitaires et sociaux aussi bien en termes de risques aigus qu'en termes de risques chroniques ;
- car elle entraîne une aggravation des conduites de consommation : il y a un risque accru d'évolution vers un usage nocif ou une dépendance, que ce risque soit lié au patient, aux produits et/ou à l'environnement. [...]

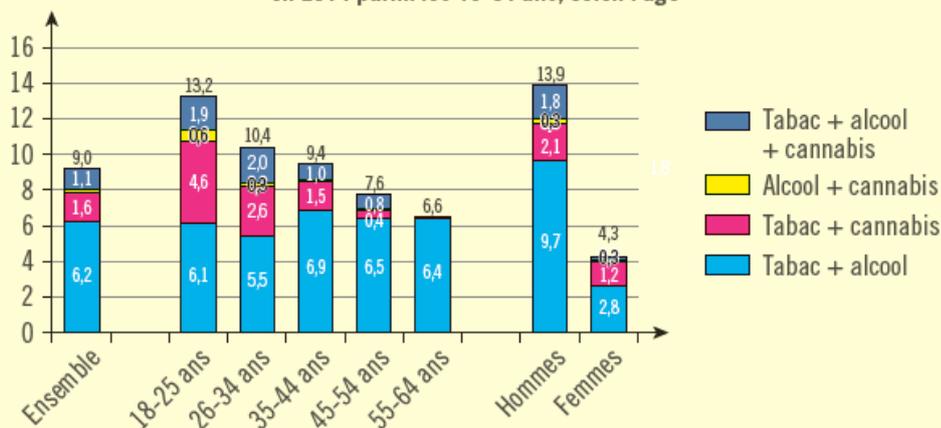
### Quelques exemples :

- **Cannabis et alcool, les risques au volant** : si le conducteur a mélangé le cannabis et l'alcool, le risque qu'il provoque un accident mortel est multiplié par 15.
- **Cocaïne et alcool** : les effets et les risques sont démultipliés. On peut boire beaucoup sans ressentir aussi vite que d'habitude les effets de l'ivresse. Cela augmente la possibilité de tomber en coma éthylique et occasionne des dommages sur le foie.



### Quelques chiffres :

Polyconsommation régulière tabac/alcool/cannabis en 2014 parmi les 18-64 ans, selon l'âge



Source : Baromètre santé, 2014, Inpes.

#### 4. Les conséquences personnelles et sociales des conduites addictives.

A partir du document D, indiquez une conséquence possible si l'on prend le volant après avoir consommé quatre verres d'alcool.

.....  
 .....

#### **DOC. D** Des chiffres qui font réfléchir

##### Se mettre au vert plutôt que boire un verre

Dans 85 % des cas d'accidents mortels liés à l'alcool, les responsables sont des buveurs occasionnels. Un pot entre amis, une petite fête en famille où l'on s'autorise un petit excès... qui peut cependant faire prendre un gros risque.

##### Boire ou conduire...

Le week-end, l'alcool intervient dans la moitié des accidents mortels. Il est à l'origine de 42 % des accidents mortels concernant les jeunes de 18 à 24 ans (36 % hors période estivale).

##### Des chiffres qui dessaoulent

4 verres multiplient le risque d'accident mortel par 10 ; 5 ou 6 verres multiplient le risque d'accident par 35.

[www.securite-autoroute.com/fr/stat\\_2.php](http://www.securite-autoroute.com/fr/stat_2.php)



Nommez, sous chaque illustration, les conséquences possibles d'une conduite addictive.



.....  
 .....



.....  
 .....

