

DROGUE, TABAC, ALCOOL

CONSEILS POUR
RESISTER AUX
PROPOSITIONS !

et toi?



En soirée, comment s'éclater sans s'éclater ?

Pourquoi nous met-on **en garde ??**
Pourquoi veut-on épater les copains ?
Comment **ne pas** commencer ?
Quand et comment devient-on **accro ?**

La dépendance, c'est quoi ?

C'est lorsque l'on ne peut plus se passer de quelque chose, même si l'on sait que c'est mauvais pour soi.
Être dépendant, c'est être privé de sa liberté.

Être dépendant à une drogue (telle que l'alcool, le tabac, le cannabis...) c'est aussi prendre des risques importants avec ta santé.

Les conséquences sont graves et imprévisibles.
Cela dépend de la substance consommée (nature, quantité absorbée, temps d'élimination du produit par le corps...)

Cela dépend de la personne (ton âge, ton sexe, ton poids, ta taille, ton état général de santé...).

ATTENTION ! Mélanger les substances, par exemple alcool + joint lors d'une soirée, multiplie les risques!

Si tu veux continuer à profiter pleinement de tes ami(e)s, de ta famille et de tes passions (foot, rugby, tennis, danse, lecture, musique...), tu as toujours le choix, tu peux toujours dire non...
C'est juste une question de volonté et de confiance en toi.

tabac

à 14 ans tu fumes et déjà tu raccourcis ta vie.

Comment ne pas commencer ???

Tous les fumeurs le disent : « la première cigarette n'est JAMAIS agréable ! »

Si tu as essayé de fumer 1 cigarette ou 2... arrête-toi tant qu'il en est encore temps... Observe autour de toi les adultes qui fument, ils ont beaucoup de difficulté à arrêter...

Tu n'as pas besoin de fumer pour te faire respecter de tes amis ou pour te sentir sûr de toi !

Fumer 30 minutes la chicha équivaut à fumer 1 paquet de cigarettes !

Sais-tu de quoi est composée une cigarette ???
Une vraie bombe à retardement...

Le tabac de cigarette contient de la nicotine et des additifs dont la combustion crée de nouveaux composants nocifs pour la santé (monoxyde de carbone, goudrons...).

Pourquoi ne pas fumer ?

- ✓ Le tabac provoque des maux de tête et diminue tes capacités physiques et sportives...
- ✓ A long terme, fumer provoque des cancers, des maladies du cœur et des maladies respiratoires graves.
- ✓ Arrêter de fumer n'est pas facile.
- ✓ Fumer coûte cher. Utilise plutôt cet argent pour t'acheter quelque chose qui te fait vraiment plaisir (un ciné, un concert, un livre, une paire de baskets...).



alcohol

Vin, bière, vodka, tequila...

Toutes ces boissons contiennent la même molécule : éthanol ou alcool pur.

L'alcool n'est pas digéré par l'organisme.

A peine ingéré, il passe directement du tube digestif aux vaisseaux sanguins et se répand donc dans tout le corps.

Que dit la loi

La production, la vente et l'usage des boissons alcoolisées sont réglementés par la loi. Il est interdit de vendre ou d'offrir à des mineurs des boissons alcoolisées dans les commerces, les lieux publics et dans les débits de boissons.

Soirée réussie = avec ou sans alcool ??

A ton âge, la consommation d'alcool est dangereuse, attention à ne pas prendre de mauvaises habitudes !

Si tu ne peux pas passer une soirée entre ami(e)s sans boire, c'est qu'il y a un problème! Sans t'en rendre compte, ta consommation est devenue excessive et systématique !



Même quantité d'alcool



Effets immédiats

L'alcool est un produit psychoactif qui agit sur le fonctionnement du cerveau : il modifie la conscience et les perceptions.

L'ivresse altère le jugement et le comportement : diminution de la vigilance et des réflexes, rétrécissement du champ de vision, perte de contrôle de soi, accès de violence et d'agressivité...

Une personne saoula est un potentiel danger pour les autres et pour elle-même.

A plus forte dose, l'alcool entraîne un coma éthylique qui, s'il n'est pas pris en charge rapidement, peut devenir mortel !

Effets à long terme

La consommation régulière et excessive d'alcool a de graves conséquences sur ta santé : maladies du système nerveux et troubles psychiques (anxiété, dépression, troubles du comportement...), troubles cardiovasculaires, hypertension artérielle, maladies du pancréas et du foie (cirrhose) et cancers (de la bouche, de la gorge, de l'œsophage...).

ATTENTION! Boire de l'alcool avant, pendant ou après la consommation d'autres substances (drogues, médicaments...) multiplie les effets et les risques.



cannabis

Fumer 1 joint
équivalent à fumer 10 cigarettes



Une feuille de cannabis



L'herbe (ou beuh, beuhère, weed, marijuana, ganja, zeb...) est composée de fleurs et de feuilles séchées puis hachées.



La résine (ou shit, haschich, chichon...) se présente sous la forme d'une pâte ferme brun sombre.



L'huile se trouve de façon beaucoup plus rare que la résine et l'herbe.

Effets recherchés

- ✓ Ressentir de l'excitation, ou de l'euphorie,
- ✓ Avoir envie de faire comme les autres,
- ✓ Épater ses amis,
- ✓ Vivre des expériences nouvelles,
- ✓ Défier, provoquer l'autorité,
- ✓ Éviter l'ennui ou la solitude,
- ✓ Se détendre,
- ✓ Combattre la timidité.



Pourquoi ne pas consommer du cannabis ? ça...

- ✓ Coûte cher,
- ✓ Isole et dégrade tes relations amicales, familiales ou amoureuses,
- ✓ Perturbe ta mémoire,
- ✓ Enlève toute motivation à faire les choses, même celles que tu aimes,
- ✓ Diminue ta concentration. Les heures ont l'air de s'étirer à l'infini,
- ✓ Diminue tes performances sportives et augmente les risques de blessures,
- ✓ Diminue ta résistance immunitaire, affection broncho-pulmonaire, problèmes digestifs, infections, irritation nasale, blessures...
- ✓ Apporte des problèmes d'anxiété, de dépression et de pensées suicidaires.

1 Qu'est ce que c'est ??

Le cannabis est une plante psychotrope (c'est-à-dire qu'elle modifie l'activité mentale durablement).

2 C'est interdit à la consommation ?

La loi française interdit la production, la détention, la vente, l'achat et l'usage de cannabis avec des sanctions plus ou moins sévères selon que l'on est usager ou vendeur. Le simple usage peut être puni d'une peine d'emprisonnement d'un an et d'une amende allant jusqu'à 3750 euros. Les peines pour le vendeur ou le producteur sont beaucoup plus lourdes puisque les amendes peuvent aller jusqu'à plusieurs millions d'euros et plusieurs années de prison.

3 Et un joint, c'est quoi ???

Généralement, le cannabis est mélangé à du tabac. L'ensemble est mis dans une feuille de papier à cigarette puis roulé pour former un joint. Il peut aussi être consommé, mélangé ou non à du tabac dans une pipe classique ou une pipe à eau (« le bang »).

NOMS D'UN JOINT !

oinj, bédo, splif, pétard, pète, tarpé, stick, cône...

La résine, l'herbe ou l'huile... Ces différentes préparations peuvent être coupées avec des produits toxiques (henné, cirage, paraffine, poudre de verre, farine, sable...).



Pas facile de dire « non » à ses amis quand on n'a pas envie de boire d'alcool, de fumer un joint ou une cigarette...

D'un côté, tu sais que tu as le droit de ne pas en avoir envie. Mais de l'autre, tu ne veux pas être rejeté(e). Voici quelques mises en situation qui pourraient t'être utiles pour dire non en toute liberté.

Tu es à une soirée et des connaissances te proposent un joint, toi tu n'en as pas envie et tu préfères t'amuser autrement. .

A éviter : juger les autres. « Vous n'êtes qu'une bande de drogués ! Vous allez finir comme des loques...! »

A faire : refuser la tentation. « Non ça ne me dit rien, je vais retrouver ma bande d'amis qui s'amuse là-bas. Salut ! »

A la sortie du collège un grand du lycée te propose « de quoi t'éclater avec tes potes », toi tu n'es pas du tout tenté par l'expérience.

A éviter : choisir une réponse violente qui peut t'attirer des ennemis. « non j'en veux pas de ton truc et je vais aller le dire au proviseur ! »

A faire : adopter calmement la franchise. « Merci mais ça ne m'intéresse pas, j'ai pas envie d'essayer. »

C'est le mariage d'une de tes tantes, et ta famille a organisé une grande fête. Ton cousin, qui fume depuis longtemps, devient de plus en plus insistant(e) pour que tu partages une « clope » avec lui. Mais tu hésites à le suivre.

A éviter : céder à la tentation même sympathique. « Ok ! De toute façon je suis tout(e) seul(e), je m'ennuie et je n'ai rien d'autre à faire ! »

A faire : proposer une activité plus fun en remplacement. « Non, ça va, j'm'éclate rien qu'en regardant la tante Olga en train de danser ! Viens, on va lui donner un p'tit cours de break dance ! »

3

Paroles de collégiens :



Hugo, 15 ans

« J'ai commencé à fumer des cigarettes en 5ème, et de temps en temps j'ai tiré sur un joint parce que j'étais avec mes potes et je ne voulais pas passer pour un nase. Un jour j'ai cru mourir, et après une crise de panique je n'ai plus jamais fumé un joint, ça m'a fait trop peur. Aujourd'hui je préfère jouer au foot et me vider la tête en faisant du sport avec d'autres copains. »



Sarah, 14 ans

« Depuis un séjour en Angleterre, j'ai pris l'habitude de faire la fête en buvant pas mal d'alcool. Au début je n'aimais pas trop ça et puis après je l'ai fait par habitude et j'ai trouvé ça normal jusqu'au jour où une copine était tellement mal qu'on a dû appeler les pompiers. On a toutes eu peur en la voyant dans cet état là. Du coup ça m'a grave calmée, et depuis je ne bois presque plus. »



Quentin, 12 ans

« Moi, non je ne fume pas. J'ai pas trop envie d'essayer. Quand je vois mon frère qui n'arrête pas de fumer alors qu'il n'a que 17 ans, ça me donne pas trop envie de commencer. En plus ça lui coûte cher et même s'il fume en cachette, la chambre pue le tabac. »

petit point sur d'autres drogues

Sâche que tu peux être sollicité(e) pour d'autres drogues à tout moment. Il faut que tu apprennes à connaître leurs effets dangereux sur ta santé !

La cocaïne :

Sous forme de poudre blanche, elle peut être sniffée, fumée, inhalée par vapeur, injectée en intraveineuse. Elle génère un sentiment de puissance physique et intellectuelle qui engendre souvent des actes violents et de paranoïas aigües. La descente est souvent difficile et génératrice d'anxiété et de dépression.



L'ecstasy

Le plus souvent sous forme de comprimé. Les effets recherchés sont l'énergie, la performance, la sensation de bien-être et d'euphorie. Les effets secondaires sont l'accélération cardiaque, les crampes, les hallucinations, un état d'angoisse et de dépression.



Les produits inhalants

L'éther, le chloroforme, la colle, l'essence, la peinture, le dissolvant, les produits de nettoyage à sec, le gaz ou le butane sont concernés. Leurs effets euphorisants sont instantanés. Ils peuvent entraîner des vertiges violents, des évanouissements... et peuvent aller jusqu'à provoquer un arrêt cardiaque.



numéros et liens utiles

Police : 17

Pompiers : 18

SAMU : 15

Appel d'urgence européen : 112

Fil santé jeunes (Anonyme et gratuit tous les jours de 8h à minuit) : 32 24 ou depuis portable : 01 44 93 30 74

Drogues info service : 0 800 23 13 13
(appel gratuit depuis un poste fixe et au coût d'une communication ordinaire depuis un portable en composant le : 01 70 23 13 13)

Tabac Info Service : 39 89 (du lundi au samedi de 9h à 20h)

Écoute Cannabis : 0 811 91 20 20 (Tous les jours de 8h à 20h)

Écoute Alcool : 0 811 91 30 30 (7 jours sur 7 de 8h à 2h)

Le médecin traitant :

Le Conseil général des Hauts-de-Seine :
www.hauts-de-seine.net

L'Institut des Hauts-de-Seine :
www.institut-hauts-de-seine.org ou www.gigalavie.com



Conception et réalisation
par l'Institut des Hauts-de-Seine,

avec les médecins toxicologues
du forum Giga la Vie,

en partenariat avec les Policiers
Formateurs Anti Drogue (PFAD)
des Hauts-de-Seine.

La Libre Attitude

Pour
choisir
TA vie!

Pour
choisir
TA vie!



Ne pas jeter sur la voie publique

 **hauts-de-seine**
CONSEIL GÉNÉRAL

