



BELGIAN NURSING DAY 2024

7 DÉCEMBRE





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE

Mme Oumaziz Pascale
Infirmière en endo-pneumo et tabacologue
CHU Marie Curie





«**Tabagisme et co-consommation: addictions et dépendances**»

- Mme Oumaziz Pascale (infirmière en endo-pneumo et tabacologue)





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE





Quelques chiffres:





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE

- 24% de la population fume (en légère diminution depuis 2020).
- 75% des fumeurs ne sont pas satisfaits et souhaitent arrêter de fumer.
- En 2020, plus de 9000 décès en Belgique étaient dus au tabagisme, cela représente 7,4 % de tous les décès en Belgique cette année-là.
- la Belgique est le cinquième pays avec le plus grand nombre de décès pour 100 000 personnes attribués au tabagisme.



Voici quelques chiffres sur la consommation d'alcool chez les Belges :

- 1 Belge sur 7 présente des signes de surconsommation d'alcool.
- 1 Belge sur 10 consomme de l'alcool tous les jours.
- Près d'1 Belge sur 2 a fait l'expérience d'une hyper-alcoolisation au cours de l'année.
- L'usage nocif d'alcool cause 10% des décès en Belgique (environ 9300/an).
- L'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable juste derrière le tabac.
- 14% de la population belge boit de l'alcool en excès, c'est-à-dire plus de 10 unités d'alcool par semaine.
- 45% des jeunes consommateurs (15-24 ans) ont commencé à consommer de l'alcool avant 16 ans.
- 8% de la population est alcoolo-dépendant.

L'OMS considère comme dommageable une quantité de 14 verres/sem pour les femmes et 21 verres/sem pour les hommes.

La recommandation de l'OMS est de max 2 verres/j et max 10 verres/sem.

Les risques sont multiples:

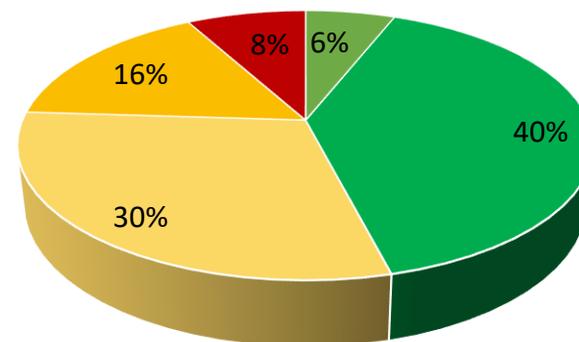
- assuétude (addiction et /ou dépendance)
- médical (cirrhose, pancréatite, varices œsophagiennes...)
- social : travail (perte d'emploi, absentéisme), familiale (divorce, disputes, violence verbale et physique...)



Dans la population belge des plus de 15 ans :

- 6% d'abstinents
- 40% de consommateurs occasionnels
- 30% de consommateurs d'habitude
- 16% de consommateurs excessifs
- 8% d'alcoolodépendants

Consommateurs belges de plus de 15 ans



- Abstinents
- Consommateurs occasionnels
- Consommateurs réguliers
- Consommateurs excessifs
- Consommateurs alcoolodépendants

Différentes mesures seront prises afin de réduire la disponibilité de l'alcool.

- Interdiction d'offrir de l'alcool (hors dégustation ou lors d'achat d'alcool) dans le cadre d'une campagne promotionnelle.
- La vente d'alcool sera également interdite :
 - dans les distributeurs automatiques ;
 - dans les stations-services le long des voies rapides entre 22h et 7h00 (à l'exception des restaurants le long des voies rapides) ;
 - dans les hôpitaux : de vente de boissons alcoolisées ou de spiritueux réfrigérés ou non. La consommation en cafétéria reste autorisée.
 - Les mineurs d'âge de 16 ans et plus ne pourront plus acheter d'alcool à l'exception du vin et de la bière non mutés. Par exemple, le porto et le vermouth leur seront interdits à la vente.



Le tabac et l'alcool sont les substances les plus répandues, leurs consommations étant courante et quotidienne quelles sont souvent banalisées.



Substances les plus fréquemment utilisées autre que le tabac (de 15 à 64 ans) en 1^{er} place le tabac, 2^{ème} l'alcool, 3^{ème} le cannabis...

- Le **cannabis** (23%) X2 entre 2001 et 2018
- l'**ecstasy**(27%) consommées + x /mois
- La **cocaïne** (26%) consommées + x/mois
- La **kétamine** (11%)consommées + x/mois
- Les **nouvelles substances psychoactives** (8%)
- les **amphétamines** (7%)
- **CBD** (chanvre) légal depuis 2019





Le cannabis est une drogue (douce) psychoactive utilisée à des fins récréatives et médicales.

- +/-23% de la population adulte âgée de 18 à 64 ans déclare avoir déjà consommé du cannabis au cours de sa vie.
- Il s'agit de la drogue illicite la plus diffusée dans la population, avec 18 millions de personnes qui en ont déjà consommé au cours de leur vie.
- L'herbe de cannabis se compose des sommités florales et des feuilles séchées.
- Le cannabis est presque toujours fumé et souvent mélangé à du tabac.

L'herbe de cannabis se compose des sommités florales et des feuilles séchées.
La résine de cannabis (haschisch) est un solide compressé composé des parties résineuses de la plante
l'huile de cannabis est une solution d'extrait de cannabis.
Le cannabis est presque toujours fumé et souvent mélangé à du tabac.



- La cocaïne est un alcaloïde tropanique extrait de la feuille de coca.
- Célèbre psychotrope, elle est un très puissant stimulant du système nerveux central.
- Se présente sous forme de poudre blanche (parfois cristaux)
- Souvent coupées avec diverses substances (bicarbonate de soude, sucre, lactose, paracétamol, pesticides...)
- Puissant stimulant (créatif)





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE

- Sniffée avec une paille: effet en 2-4 min durée 15-30min
- Fumée en joint: effet presque immédiat
- En IV effet intense et rapide (2-3 sec) durée +/- 20 min
- Free base ou crack chauffée à 97° + cocaine en poudre + ammoniac
effet immédiat et intense , durée +/-10-15 min



L héroïne est une drogue dure addictive

- Aux propriétés antalgique.
- obtenue à partir de la morphine
- substance que l'on trouve à l'état naturel, le pavot à opium d'Asie.
- L'héroïne pure se présente comme une poudre blanche
- L'héroïne de rue est généralement brunâtre car diluée ou "coupée" avec des impuretés, ce qui signifie que chaque dose est différente.



L'héroïne est généralement injectée, mais peut aussi être sniffée, fumée ou inhalée.

Quels sont les effets de la consommation?

- L'héroïne peut provoquer une euphorie soudaine et intense accompagnée d'une sensation de chaleur et de détente.
- Elle peut, en outre, rendre indifférent à la souffrance psychique ou physique, à la douleur ou à l'angoisse.



BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE

Facteurs de dangerosité des drogues, selon classification du rapport Roques (1998)

	Héroïne (opioïdes) <small>[pas clair]</small>	Alcool	Tabac	e	MDMA	Psychostimulants	Benzodiazépines	Cannabinoïde (Chanvre et dérivés)
Dépendance physique	très forte	très forte	forte	faible	très faible	faible	moyenne	faible
Dépendance psychique	très forte	très forte	très forte	forte mais intermittente	forte	moyenne	forte	faible
Neurotoxicité	faible	forte	nulle	forte	très forte (?)	forte	nulle	nulle
Toxicité générale	forte ¹	forte	très forte	forte	éventuellement forte	forte	très faible	très faible
Dangerosité sociale	très forte	forte	faible	très forte	faible (?)	faible (exceptions possibles)	faible ²	faible ²

1: nulle pour [méthadone](#) et [morphine](#) en usage thérapeutique [pas clair]



Dépendance : besoin d'une substance pour fonctionner (ex : nourriture, oxygène, etc.). **Sans la substance, le corps fonctionne moins bien** (symptômes de sevrage) **ou plus du tout** (mort)

Addiction : Pulsions à faire quelque chose (être accro). C'est l'envie répétée et irrésistible de faire ou consommer quelque chose en dépit de ses conséquences néfastes.

- Touche le circuit dopaminergique et crée un apprentissage inapproprié
- Conditionnement « répondant » : le contexte génère une envie de consommer
- Conditionnement « opérant » : je consomme pour les puissants effets

➤ Différentes formes de dépendances

Si l'on associe souvent la dépendance à la consommation de substances psychoactives (alcool, drogues, médicaments, tabac et autres), on peut également observer d'autres formes de dépendance comportementale :

Activité sportive

Jeux d'argent et de hasard

Sexe

Technologies (cellulaire, réseaux sociaux...)

Consommation (achats compulsifs, accumulation d'objets...)

Alimentation

Dépendance affective





Quels sont les différents types de dépendances ?

Alcool. L'alcool (alcool éthylique ou éthanol) est utilisé depuis des millénaires dans l'alimentation, les soins, à des fins récréatives.

Tabac | Nicotine. ...

Cannabis. ...

Cocaïne | Crack. ...

Amphétamines | Speed. ...

Ecstasy | MDMA. ...

Méthamphétamine. ...

Drogues psychédéliques



BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE

La dépendance se traduit par un besoin irrésistible et incontrôlable de consommer une substance ou d'effectuer certaines actions.

Lorsque ce besoin est assouvi, il procure un certain plaisir. Au contraire, lorsqu'il ne l'est pas, il crée un sentiment de manque (*craving*) dont les conséquences peuvent être plus ou moins importantes selon le niveau de dépendance auquel la personne est confrontée.

Dépendance physique

On parle de dépendance physique lorsque l'organisme s'habitue à une substance et en a besoin pour fonctionner

En absence de consommation de cette substance, la personne ressent un manque (CRAVING) accompagné de symptômes (SEVRAGE)

Selon la nature de la substance, les symptômes seront différents (céphalées, tremblements, anxiété, nervosité, agressivité...)



Dépendance psychologique

- Liée aux effets procurés par la substance, le comportement, le contexte, l'entourage)
- Plusieurs facteurs influences (la personnalité de la personne, ses habitudes, le cercle social)
- Le souvenir du plaisir procuré par la substance
- La dépendance psychologique est plus longue que la dépendance physique dans la durée.



BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE



Addiction

- L'addiction est une incapacité à contrôler sa consommation en ayant conscience des effets néfastes (trouble du comportement).
- Aujourd'hui on a plutôt tendance à parler d'addiction car la toxicomanie a une connotation très péjorative.
- *Elle se caractérise par un comportement compulsif et une dépendance. Quand on parle d'addiction, on pense avant tout aux drogues illégales. Pourtant, il existe différents types d'addiction.*

Addictions aux substances psychoactives



les plus répandues : le tabac et l'alcool, le cannabis
les opiacés (héroïne, morphine, opium), antidouleur
les drogues dures (cocaïne, héroïne)
les dérivés de synthèse (la méthamphétamine, MDMA extasy en C°,
extasy)
certains médicaments (amphétamines, morphine, benzodiazépines
pour l'anxiété et les insomnies, etc.).
Kétamine (anesthésiant).



Les conduites addictives qu'est-ce-que c'est ?

- Les conduites addictives peuvent prendre plusieurs formes :
dépendance à l'alcool, au tabac, au cannabis et aux autres drogues illicites, aux médicaments, aux jeux...
- Dans tous les cas, elles témoignent d'une maladie car elles sont révélatrices d'un dysfonctionnement neurophysiologique (maladie du cerveau) et/ou d'un comportement inadapté (pathologies psychopathologique et cognitive).
- En fait, c'est le système neurophysiologique de récompense (ou plaisir immédiat) qui est impliqué.



La méthode des 5C.

Permet de reconnaître des signes d'addiction:

- Contrôle: la perte du contrôle (craving)
- Consommation: besoin impérieux
- Complusion: force intérieure poussant à l'action pour apaiser une angoisse
- Continue: de manière régulière malgré les conséquences
- Conséquences: les effets sur l'organisme et l'entourage



Substance psychoactive



Substance qui stimule la production de dopamine en quantité et provoquant ainsi une sensation de plaisir intense et immédiat.

La mémoire enregistre le bien être et la prise de substance et le plaisir ressenti (RUSH)



L'addiction au tabac.

La nicotine, principal ingrédient de la cigarette est l'une des substances les plus addictives. Absorbée par les poumons puis acheminée dans le cerveau, elle procure une sensation de plaisir et, à la longue, une forte dépendance. L'addiction au tabac n'est pas seulement chimique, elle est aussi comportementale et psychologique.



Trois raisons de l'addiction à la cigarette

1) le geste le plus conditionné au monde

1 cig : +/- 8 gestes 20 cig/j durant 20 ans = 1 168 000 gestes

imaginez le nombre de contextes conditionnés (rituels) et la puissance de l'apprentissage

2) Le renforcement négatif (stabilisateur émotionnel)

fumer diminue mon anxiété, m'éviter le manque, pause au travail avec des collègues (social)

3) Les croyances mises en place par rapport au tabagisme

« c'est le seul plaisir qui me reste »

« il faut bien mourir de quelque chose »



L'addiction aux drogues illégales

Cannabis, héroïne, cocaïne, etc. De nombreuses drogues peuvent entraîner une addiction. Cependant, il faut aussi mentionner l'usage détourné de certains médicaments prescrits.

La dépendance engendrée par l'usage de ces médicaments est semblable à celle des drogues illégales.

Un opiacé acheté « dans la rue » (comme l'héroïne ou le fentanyl) ou un médicament opioïde prescrit par un médecin peuvent provoquer la même addiction.

Les addictions comportementales (sans substance).

- Les jeux de hasard, les jeux vidéo, le sexe, le sport ou encore la nourriture peuvent aussi donner lieu à des comportements compulsifs et d'addiction.



Addiction comportementale sans substance.

- Ludomanie: jeux d'argent, de hasard, aux paris...
- Cyberdépendance: internet, jeux vidéos, jeux en réseaux...
- Bigorexie: à l'activité physique.
- Workaholisme ou ergomanie: au travail.
- Alimentaire: boulimie (sucre, chocolat...)
- Affective.
- Oniomanie: achats compulsifs, accumulation d'objets.



Addiction comportementale sans substance.



Identifiée depuis peu

Mécanisme identique à la toxicomanie mais sans substance





Comment marche le circuit de la récompense ?

Dans des conditions physiologiques, l'activité des neurones dopaminergiques augmente à l'occasion de récompenses naturelles (nourriture, boisson, sexualité...).

L'apprentissage conduit à ce que ce ne soit plus la récompense qui active les neurones dopaminergiques mais les signaux annonçant l'arrivée de la récompense.

Comment activer le circuit de la récompense ?

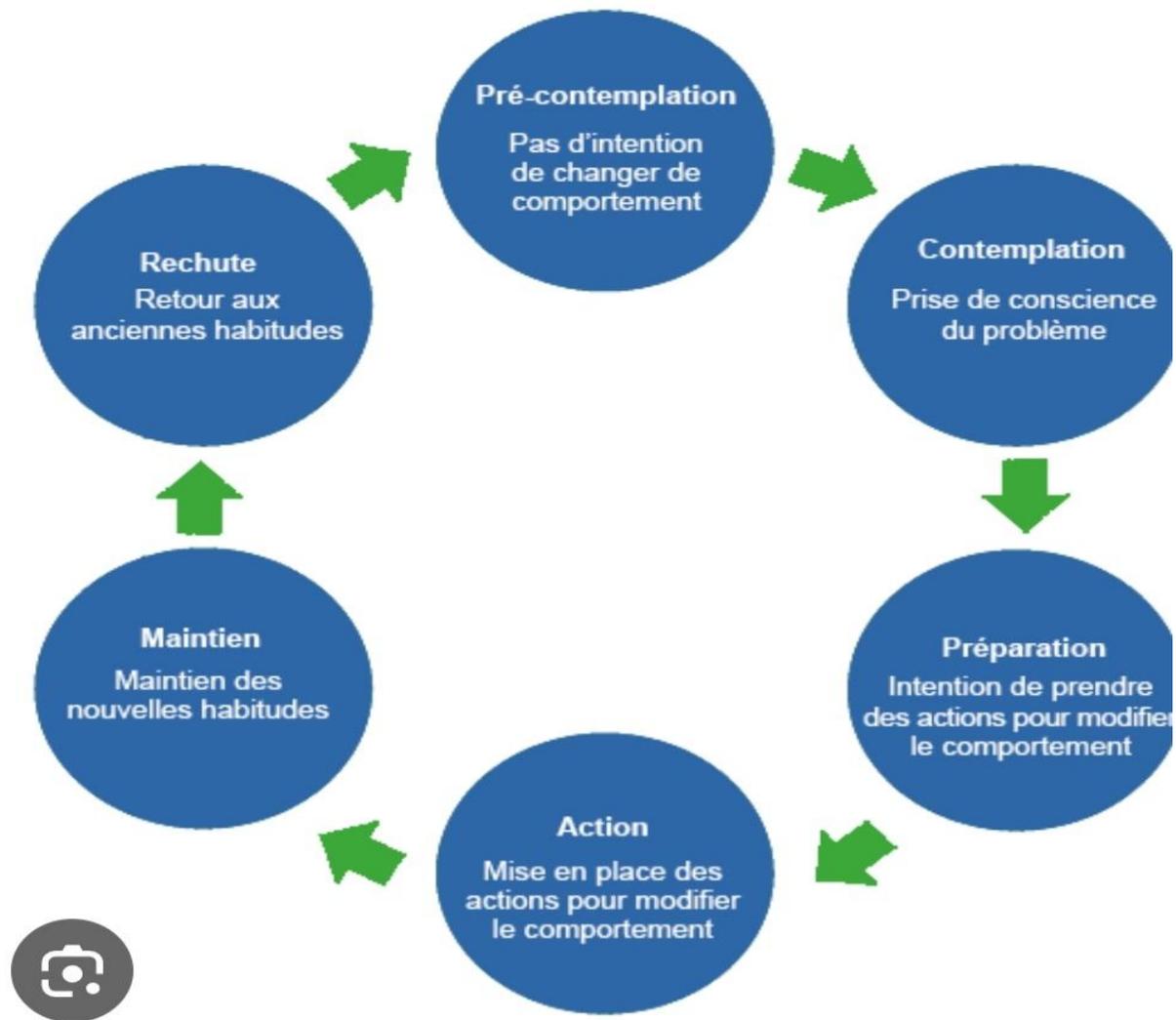
Il a ainsi été démontré que la contemplation d'un tableau ou l'écoute d'un morceau de musique, quel que soit le style, peuvent stimuler eux aussi le circuit de la récompense.

Stimuli moins innés, car peu essentiels à notre survie, ils sont plus sensibles à l'apprentissage.





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE





La « smart vape »

- Nouveauté dans les e-cig la « smart vape »
- Public cible: les adolescents et jeunes adultes
- Elle permet de vapoter, de jouer, de discuter en ligne, d'écouter de la musique
- Elle est jetable, a une contenance de 20ml (40 000 puffs soit 10 fois plus que autre e-cig
- Plus on vapote plus on apparait dans les « tops »
- Coût entre 20 et 30 euros
- jetable

La « smart vape »





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE

Remerciements:

Mme lauwers D pneumologue- tabacologue

Mr Godinne R psychologue-tabacologue

Mme Oumaziz Pascale (infirmière en endo-pneumo et tabacologue)





BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE



ani



BELGIAN NURSING DAY 2024 7 DÉCEMBRE



Mme Oumaziz Pascale (infirmière en endo-pneumo et tabacologue)