

TESTER SES CONNAISSANCES (1)

Donnez une définition de la santé.

« La santé est un état de complet bien-être physique, social et mental et pas seulement l'absence de maladie et d'infirmité. »

Cette définition de l'OMS a permis de passer d'une approche uniquement médicale (le corps est le seul déterminant de la santé) à une approche globale (prise en compte de la personne dans ses différentes dimensions : environnement social, affectif, psychologique...). On peut lui reprocher d'être idéaliste (complet bien-être) et de ne pas tenir compte des nécessaires transformations et adaptations au cours de la vie.

TESTER SES CONNAISSANCES (2)

Qu'appelle-t-on conduite à risques ? Donnez quelques exemples.

Les conduites à risques consistent pour un individu à adopter des comportements qui le mettent en danger avec des conséquences variables du point de vue de leur gravité.

Parmi les conduites à risques, on peut citer la prise de drogue (alcool, tabac, cannabis...), le rapport sexuel non protégé, l'adoption d'une conduite automobile dite sportive, la conduite sans casque ou sans ceinture, l'automutilation, les jeux dangereux (simulacre de strangulation), la tentative de suicide, etc. Le suicide et les accidents de la route sont les premières causes de mortalité chez les jeunes.

La prévention des conduites à risques ne peut consister en la seule information des personnes. Il ne suffit pas en effet d'être informé d'un risque pour choisir de l'éviter. Il y a une multiplicité de facteurs qui influencent les comportements, notamment des phénomènes inconscients.

Entre la connaissance scientifique du corps et de son fonctionnement et l'image personnelle et intime, entre le discours des spécialistes et la « Vérité » de chacun, que de décalages !

1. Comprendre les raisons des conduites à risque chez les jeunes²

• **Ce phénomène, connu déjà dans l'Antiquité, n'est pas uniquement un phénomène de société.** Les conduites à risques, notamment chez les jeunes, correspondent à certains besoins liés à cette période de leur développement.

Prendre des risques, c'est ...

- une manière de s'approprier ce corps « nouveau » sorti de l'enfance, éprouver des sensations, des plaisirs inconnus, tester ses limites...
- manifester l'envie de s'affirmer, de ne plus être considéré comme un enfant, d'être reconnu, cela renvoie à l'image de soi.

2. Pour en savoir plus : *Les conduites à risques des adolescents*, C. Allanic, psychologue.nantes.free.fr/conduites-risque.php

– **montrer son indépendance**, transgresser les interdits et défier l'autorité familiale, scolaire, sociale (prendre sa « première cuite », fumer en cachette...).

– **attirer l'attention**, rechercher sa place par rapport au monde des adultes, se faire admettre dans un groupe.

• **Les conduites à risques peuvent être pratiquées pour leur effet anxiolytique** (décharger une tension intérieure) **ou anti-dépresseur** (se sentir en vie par le biais de sensations fortes). La prise de risques peut se faire en totale conscience du danger, elle peut aussi être liée à la méconnaissance ou à la mauvaise évaluation du danger.

2. Connaître les différents types de drogues³

2.1. Qu'est-ce qu'une drogue ?

Le mot « drogue » désignait autrefois un médicament. Il est aujourd'hui utilisé pour désigner des substances illicites. On l'emploie aussi comme synonyme de « substance psychoactive » pour désigner tous les produits, alcool, tabac, cannabis, héroïne, cocaïne... qui agissent sur le cerveau.

2.2. Les principales drogues

• **Des statuts différents face à la loi**

– **Le cannabis, la cocaïne, l'ecstasy, l'héroïne** sont des substances **illicites** : production, détention, vente et usage sont interdits et sanctionnés.

– **Les médicaments psychoactifs** (anxiolytiques, hypnotiques, antidépresseurs) sont des produits **licites** prescrits dans le cadre de traitements médicaux : production et usage sont contrôlés, mais leur détournement et l'automédication sont fréquents.

– **L'alcool, le tabac** sont des produits **licites** à consommation libre, vente autorisée et contrôlée, usage réglementé.

• **Ces substances agissent sur le cerveau**

– **Elles modifient l'activité mentale**, les sensations, le comportement. Leur usage expose à des risques et à des dangers pour la santé, et peut entraîner des conséquences sociales dans la vie quotidienne ; leur usage peut en outre engendrer une dépendance ;

– **Elles provoquent des effets somatiques** (sur le corps) d'une grande diversité selon les propriétés de chacune, leurs effets et leur nocivité (*cf. § 3 Tabac et santé*).

2.3. Les différents comportements

Chaque consommation ne présente pas les mêmes dangers : elle dépend de la vulnérabilité du consommateur, du produit, de la quantité consommée, de la fréquence et du contexte de la consommation.

• **L'usage** est une consommation de substances psychoactives qui n'entraîne ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des conséquences nocives sur les autres. Dans la grande majorité des cas, l'usage n'entraîne pas l'escalade.

• **L'usage nocif** est une consommation susceptible de provoquer des dommages physiques, affectifs, psychologiques ou sociaux pour le consommateur et pour son environnement proche ou lointain.

3. Source : campagne « Drogues : savoir plus, risquer moins » lancée par la Mission Interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie (MILDT) et l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé (INPES). <http://www.drogues.gouv.fr/article3078.html>

- **La dépendance** : Brutale ou progressive selon les produits, la dépendance est installée quand on ne peut plus se passer de consommer, sous peine de souffrances physiques et/ou psychiques. Il existe deux types de dépendances :
 - **physique** : La privation de certains produits, tels que les opiacés, le tabac, l'alcool et certains médicaments psychoactifs, engendre des malaises physiques et des troubles du comportement (anxiété, irascibilité, angoisse, agitation...).
 - **psychique** : La privation d'un produit entraîne une sensation de malaise, d'angoisse, allant parfois jusqu'à la dépression.
- **Le sevrage** est l'arrêt brutal ou progressif de la prise d'une substance psychoactive.

3. Tabac et santé

- **Le tabac est néfaste pour le fumeur mais aussi pour le non-fumeur.** Une cigarette en combustion dégage une quantité de produits plus ou moins nocifs. La nicotine, le monoxyde de carbone et les fumées agissent sur l'appareil cardiovasculaire.
 - **La nicotine** : Elle a une action accélératrice sur le cœur (augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle) et une action vasoconstrictrice sur les vaisseaux entraînant une mauvaise irrigation des organes.
 - **Le monoxyde de carbone** : En raison de sa grande affinité avec l'hémoglobine, il se lie à cette protéine des globules rouges qui se trouvent ainsi saturés et incapables d'assurer leur rôle de transporteur d'oxygène.
 - **Les fumées** : Elles provoquent une inflammation des bronches, l'hypersécrétion de mucus et la paralysie des cils de la paroi des bronches et des bronchioles qui ne peuvent plus jouer leur rôle dans l'élimination des particules inhalées (poussières notamment) ; ces dernières s'accumulent et gênent la ventilation pulmonaire en la réduisant. Elles entraînent aussi une diminution de la vasodilatation des bronches, ce qui limite la capacité pulmonaire et, par contre coup, les échanges gazeux.
 - **D'autres substances** ont des potentialités cancérogènes et peuvent entraîner des troubles de la reproduction et du développement embryonnaire.
- **L'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif**, afin de protéger les fumeurs comme les non-fumeurs, a été appliquée en deux temps :
 - **dès février 2007** dans les entreprises, les administrations, les établissements scolaires, les établissements de santé ;
 - **depuis le 1^{er} janvier 2008**, dans les lieux dits « de convivialité » (cafés, hôtels, restaurants, discothèques, casinos).

4. Alcool et santé

- **La consommation excessive et régulière d'alcool est dangereuse pour la santé.** Elle entraîne des milliers de décès chaque année, sans compter ceux liés aux accidents sous l'emprise de l'alcool. Les principales pathologies imputables à l'alcoolisme sont la cirrhose du foie, certains cancers des voies digestives, la détérioration du système nerveux et les troubles du développement chez le fœtus.
- **Face à l'alcool, les réactions individuelles sont différentes** en fonction du sexe, de l'âge, de la corpulence et de facteurs génétiques :

– **À court terme**, les modifications comportementales varient en fonction de l'alcoolémie (taux d'alcool dans le sang) : à des doses de 0,5 g/litre, l'alcool a un effet stimulant du système nerveux et désinhibiteur, à des doses supérieures il a un effet sédatif.

– **À long terme**, les effets sont indépendants de l'alcoolémie

Certaines études montrent que l'alcool en quantité modéré peut avoir chez l'adulte de plus de 50 ans un effet protecteur du système cardiovasculaire.

5. Infections Sexuellement Transmissibles et prévention

• **Les Maladies Sexuellement Transmissibles (MST) sont aujourd'hui appelées Infections Sexuellement Transmises (IST)** pour indiquer que l'on peut être infecté et contagieux sans être malade. Nous ne développerons pas la longue liste de ces IST (syphilis, herpès, hépatites, blennorrhagie, infections à Chlamydiae, syndrome d'immuno-déficience acquise plus connu sous le nom de SIDA...), mais nous indiquerons seulement que la vigilance est plus que jamais nécessaire.

• **L'emploi de préservatifs masculins ou féminins est la seule méthode de prévention efficace.** Le risque n'est pas totalement exclu mais il est fortement limité : on parle de sexualité à risques réduits.

6. Soleil et santé

• **Le soleil est nécessaire à la santé** : il a une action bénéfique sur nos humeurs par l'intermédiaire d'une hormone, la mélatonine ; il permet la synthèse de la vitamine D nécessaire à la fixation du calcium et au développement harmonieux du squelette (le rachitisme de l'enfant est lié à l'absence de cette vitamine).

• **Mais il peut aussi lui être néfaste** : une exposition au soleil trop forte, trop longue et sans protection entraîne à court terme des brûlures plus ou moins importantes (peau, œil) et à plus long terme le vieillissement et des cancers de la peau.

• **La prévention est simple, elle consiste à respecter quelques règles** : exposition progressive et limitée, abstinence pendant les heures les plus chaudes, utilisation renouvelée de crèmes protectrices à indice suffisant et actives contre les UVA et les UVB, port de lunettes de soleil de qualité. Le bronzage et ses effets de mode doivent être modérés.

La politique du ministère de l'Éducation nationale s'inscrit, depuis de nombreuses années, dans une démarche globale de prévention des conduites à risques.⁴

– **La circulaire n°2003-210 du 1^{er} décembre 2003**, relative à la santé des élèves (programme quinquennal de prévention et d'éducation), prévoit que la prévention des conduites à risque et la lutte contre la consommation de produits illicites ou dangereux, doit être intégrée dès l'école primaire et tout au long du cursus scolaire, particulièrement au collège.

– Cette action s'inscrit également dans le **plan gouvernemental de lutte contre les drogues illicites, le tabac et l'alcool 2004 - 2008**, coordonné par la Mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie (MILDT), qui place l'École comme un acteur de premier plan dans la politique de prévention.

– Le **B.O Hors série n° 9 du 4 novembre 1999** est entièrement consacré à la Prévention des conduites à risques.

4. Source : <http://eduscol.education.fr/D0190/accueil.htm>