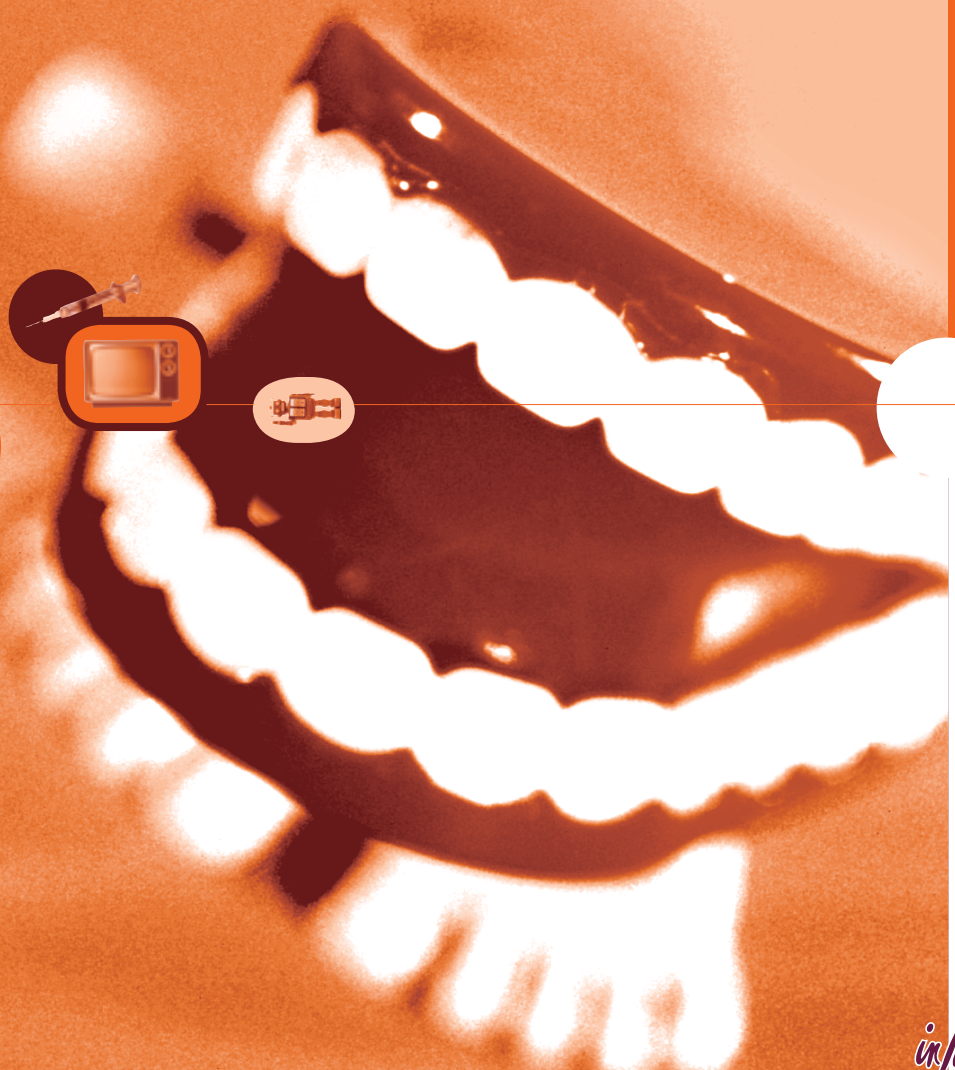


un autre regard  
sur les **drogues**



Que celui qui n'a jamais eu envie d'essayer une drogue, ne fusse que par simple curiosité, jette la première pilule...

Depuis la nuit des temps, les humains utilisent des produits pour avoir des sensations extraordinaires. Aujourd'hui, il faut reconnaître que la majorité des consommateurs de «drogues» au sens large recherchent plutôt une potion magique pour oublier leurs angoisses ou devenir plus performants au travail ou en discothèque. La tentation est d'autant plus grande que les drogues sont à portée de main. LES DROGUES? Oui, parce qu'il n'existe pas une seule substance responsable de tous les drames dont on parle. Si l'XTC ou l'héroïne font souvent la une de l'actualité, il existe d'autres produits, autorisés par la loi (tabac, alcool, médicaments, café), qui peuvent provoquer des dégâts psychologiques et physiques tout aussi importants. Infor-Drogues publie cette brochure pour vous informer et vous proposer un autre regard sur les drogues. Outre des informations sur les drogues, licites ou illicites, leurs risques et leurs effets, vous y trouverez un bref historique et ce qu'en dit la législation. Petit cheminement à travers certaines consommations...

## à propos des

### drogues

Si l'on prend le mot «**drogues**» dans son sens large, elles sont **disponibles partout**, et chacun est amené à les rencontrer: la société de consommation offre de nombreux produits qui modifient l'humeur, la pensée, les sensations et le comportement.

**Qu'appelle-t-on une drogue?** A l'origine (XIV<sup>e</sup> S.), on désignait sous ce terme les constituants des médicaments, puis ces médicaments eux-mêmes. Au XX<sup>e</sup> S., le sens du mot s'est transformé pour désigner les substances chimiques qui ont un effet modificateur sur l'état de conscience et/ou l'activité mentale. Mais toutes les substances de ce type n'ont pas été désignées sous le terme «drogue»: en Europe, il s'est d'abord appliqué aux substances produites et fabriquées dans les pays du Sud (opium, coca, cannabis...). Ce n'est que plus récemment que les substances produites dans les pays du Nord (alcool, tabac, médicaments...) ont été également qualifiées de «drogues». Cette différence de traitement entre les «drogues du Sud» et les «drogues du Nord» s'explique sans doute par les sens péjoratif conféré au mot drogue dans notre société: les modificateurs de la pensée et de l'humeur produits dans le Sud sont considérés comme de «mauvaises drogues». Par contre, «il y a du bon tabac dans ma tabatière», et «goûtons voir si le vin est bon».

Le terme de «**stupéfiants**» désigne les substances dont l'usage non-médical est interdit par la loi: les drogues illicites.

«**Psychotrope**» est un mot récent (+/-1970) signifiant «**qui donne une direction à la pensée**». Il désigne donc les mêmes produits que «drogues», mais il est plus neutre, car il ne possède pas le sens péjoratif du mot «drogue».

Les drogues, quelles qu'elles soient, sont souvent entourées d'une atmosphère de sollicitation: publicité, pression des amis, coutumes sociales,



## Les drogues sont-elles toujours repoussantes > ?



# drogues . . .

habitudes familiales qui associent la résolution du moindre problème à l'absorption d'une petite pilule ou d'un petit verre.

Il y a les **médicaments**. Prévus pour soulager des symptômes et guérir des maladies, on peut les obtenir en pharmacie. Il y a les **plaisirs quotidiens**, tellement ancrés dans nos habitudes de vie qu'on ne les considère habituellement pas comme des drogues, bien qu'ils modifient l'humeur: le café, le thé, les boissons gazeuses contenant de la caféine, l'alcool, le tabac. Il y a les **substances** dont la détention est **interdite** par la loi. Ce sont celles que désigne le mot «drogues» pris dans son sens restreint: marijuana et haschich, héroïne, cocaïne, etc... Il y a des **produits industriels** ou ménagers qui sont parfois détournés de leur usage dans le but de modifier l'humeur, de voir la réalité autrement. C'est le cas de certaines colles, de certains solvants et diluants, de certaines essences...

**Le but de ce texte est de proposer une réflexion sérieuse avant de poser un choix** qui ne peut être fait à la légère. Nous ne voulons pas imposer un comportement ni donner des réponses définitives aux questions que l'on se pose à propos des drogues, mais proposer des éléments de réflexion et de remise en question de ses habitudes de consommation.

**La décision de prendre ou de ne pas prendre des drogues est un choix** qui vous appartient, vous en êtes responsable. Faire un choix informé suppose un bilan du «pour» et du «contre» c'est à dire une évaluation des risques dont on est prêt à accepter les conséquences.

Les effets et les risques associés à la consommation de drogues ne sont pas les mêmes pour tous: ils dépendent de l'état émotionnel de la personne, de son histoire et de son cadre de vie. Les risques (conséquences problématiques sur les plans familial, scolaire, professionnel, juridique, médical...) et les plaisirs varient également selon la nature chimique et le statut légal des produits consommés, selon le type d'usage qu'en fait la personne, selon aussi que le produit est bien ou mal perçu par la majorité de la population: chaque société définit ses «bonnes» et ses «mauvaises» drogues, et les choix personnels situent chacun par rapport à ce système de valeurs. L'usage d'une drogue valorisée par rapport à une drogue réprouvée (ou vice versa) aura des conséquences différentes mais répondra aussi à des attentes différentes!

Parler des drogues a toujours stimulé **l'imagination** des hommes. Les **représentations sensationnalistes** qu'en on fait certains médias ainsi que certains spécialistes et hommes politiques ont contribué à la constitution de véritables mythes concernant les drogues.

## mythes & an

Voici un petit catalogue de certains **préjugés** et **idées reçues** sur les drogues et leurs usages.

**«Toutes les drogues se valent» FAUX** L'effet d'une drogue et son éventuelle toxicité sont indépendants l'un de l'autre. Ainsi, le tabac a un effet léger, mais sa toxicité à long terme est très grande. Par contre, on ne connaît pas de dose mortelle au L.S.D., drogue à l'effet puissant (indépendamment des autres problèmes que le L.S.D. peut entraîner).

**«La drogue, ça ne concerne que les jeunes» FAUX** Ce qui est vrai, c'est que certaines drogues sont plus spécialement consommées par certains groupes sociaux. Par exemple, les colles et solvants sont le plus souvent utilisés par des enfants, les tranquillisants sont souvent la «spécialité» des femmes de plus de 40 ans, l'alcool concerne plus les hommes que les femmes, le tabagisme augmente chez les femmes mais diminue chez les hommes... Toute la société est donc concernée.

**«Les drogues interdites par la loi sont les plus dangereuses» FAUX** La distinction entre «drogues licites» et «drogues illicites» n'a aucun rapport avec leur danger potentiel. L'alcool est une drogue licite qui est une cause très importante de mortalité, le haschich est illicite, mais aucun décès direct ne peut lui être attribué. Il est par contre évident que l'usage des drogues illicites présente un danger que les drogues licites n'ont pas: celui de rencontrer des problèmes avec la justice.

**«Un usager de drogues est un toxicomane» FAUX** Divers usages des drogues existent: pour «tenter l'expérience», pour le plaisir, dans un but fonctionnel (un stimulant pour travailler, un tranquillisant contre l'angoisse...), pour l'ambiance d'une soirée entre amis... La véritable toxicomanie ne concerne qu'une petite partie des usagers de drogues. Il est important de ne pas coller l'étiquette «drogué» ou «toxicomane» à tout expérimentateur de drogues; une personne cataloguée comme telle pas son entourage risque d'être rejetée par sa famille, exclue de son école ou de son travail... ce qui peut l'amener à augmenter sa consommation de drogues! **Ce préjugé, faux au départ, risque donc de devenir réalité.**

## Faut-il toujours ruminier les mêmes salades > ?



5

**«Il suffit de consommer une fois une drogue, et c'est l'escalade» FAUX** Si beaucoup d'héroïnomanes ont commencé par fumer du tabac ou du haschich, la grande majorité des fumeurs ne deviennent jamais héroïnomanes. De la même manière, tous les alcooliques ont commencé par boire une bière, mais tous les buveurs de bière ne deviennent pas alcooliques.

**«Les tranquillisants, le tabac et l'alcool ne sont pas des drogues» FAUX** Si les drogues sont définies comme des substances actives sur le psychisme, l'alcool, le tabac et les tranquillisants sont les drogues les plus répandues dans notre société.

**«Si les trafics étaient efficacement réprimés il n'y aurait plus de problèmes de drogues» FAUX** La répression des trafics ne permet en réalité pas d'empêcher la disponibilité des drogues illicites sur le marché clandestin, mais même si cette disponibilité était contrôlée efficacement, l'existence de nombreuses drogues licites rendrait illusoire l'élimination des problèmes liés aux drogues. Dans les bidonvilles des grandes métropoles d'Amérique du sud, des bandes d'enfants se fabriquent leur drogue à partir d'un peu n'importe quoi, de ce qu'ils trouvent.

**«La drogue prive ses usagers de leur volonté» FAUX** C'est le mythe de «la toute puissance du produit». Mais les drogues n'ont pas cette puissance magique d'emprise sur ceux qui en usent: «prendre de la drogue» ne signifie pas «être pris par la drogue», et en prendre reste un choix, même s'il n'est pas toujours fait en connaissance de cause. Si un héroïnomane résiste difficilement à la souffrance du manque par sa simple volonté, les drogues n'éliminent ni son esprit critique, ni sa volonté et ne peuvent donc être invoquées pour dégager les usagers de leurs responsabilités.

A propos des drogues, on dit **tout** et son **contraire**. Pour se faire une idée plus exacte, il est bon de s'entendre sur quelques **définitions essentielles**.

## des mots et des choses

### La dépendance

Les hommes dépendent de beaucoup de choses, et cette dépendance est aussi inévitable que, finalement, souhaitable: ne parle-t-on pas de liens affectifs, ou d'attachement? «Dépendre de» signifie **«être relié à»**. Il est heureux que les hommes et les femmes soient «reliés» les uns aux autres et au monde qui les entoure. Mais il est des liens qui vous **emprisonnent** plus que d'autres... selon la capacité qui vous reste de vous en défaire. La dépendance qui peut apparaître suite à la consommation régulière de certaines drogues varie en fonction du produit, du mode et des conditions d'usage, de la personnalité de l'usager et de sa situation à ce moment là.

Classiquement, on distingue deux types de dépendances: la dépendance physique et la dépendance psychologique.

**La dépendance physique** est un phénomène corporel du même ordre que la faim et la soif. Le corps «s'habitue» à la présence régulière de certaines substances. Si, pour l'une ou l'autre raison, elles viennent à manquer, le corps signale ce manque au cerveau qui le manifestera sous forme de désir très fort d'en consommer à nouveau (parfois associé à de la douleur physique).

**La dépendance psychologique.** Il est important de souligner le fait que la grande majorité des cas de dépendance sont d'ordre psychologique. Le corps n'a pas de réelle dépendance mais l'esprit, oui. Seul le psychologique peut expliquer des dépendances à l'égard de produits non consommables: T.V., voiture, travail, jeux,... **C'est l'incapacité pour une personne d'être bien sans un «produit»**. Par exemple, on est dépendant de la TV si on n'arrive pas à se détendre sans l'allumer.

### La tolérance

Le terme de tolérance désigne un effet physique provoqué par **certaines** drogues: si leur consommation est fréquente, le corps s'y **«habitue»** en ce sens qu'il y réagit de moins en moins fort. Si le consommateur veut obtenir le même effet à chaque prise du produit, il doit donc en augmenter progressivement les doses.

### Le manque

Le manque est la **sensation de souffrance** qui apparaît lorsque la dépendance (**psychologique et/ou physique**) n'est pas satisfaite suite à un arrêt de consommation d'une drogue, au sens large du terme. L'intensité de ce manque dépendra de l'intensité de la dépendance existant entre le consommateur et le(s) produit(s) qu'il consommait. Elle oscillera entre deux extrêmes: «meeeeerde, il n'y a plus de chocolat!» et «je vais crever si je n'ai pas ma dose d'héro!».

Il y a une autre sorte de manque: lorsqu'une drogue occupe une place importante dans la vie de quelqu'un, l'arrêt de la consommation, au-delà de la sensation de souffrance, crée un vide dans l'organisation de sa vie.

## Que faire pour avoir des sensations ➤ ?



(in)dépendance



Ce vide ne pourra être comblé que par une restructuration profonde de son existence et par la **découverte** d'autres centres d'intérêt. Par exemple, lorsqu'une personne consomme des tranquillisants dans le but de soulager l'anxiété de sa vie professionnelle, l'arrêt de la consommation fait resurgir les difficultés que la drogue «escamotait». Le manque est donc très difficile à surmonter car il associe sensation pénible (le manque en tant que tel) et retour d'une situation problématique (ce qui stimule la consommation). L'arrêt de la consommation est donc lié aux **démarches** nécessaires pour résoudre d'une autre manière les problèmes auxquels est confrontée cette personne.

### La toxicomanie

La toxicomanie est la relation de dépendance poussée à des **extrêmes** problématiques. Nous dirons qu'il y a toxicomanie quand:

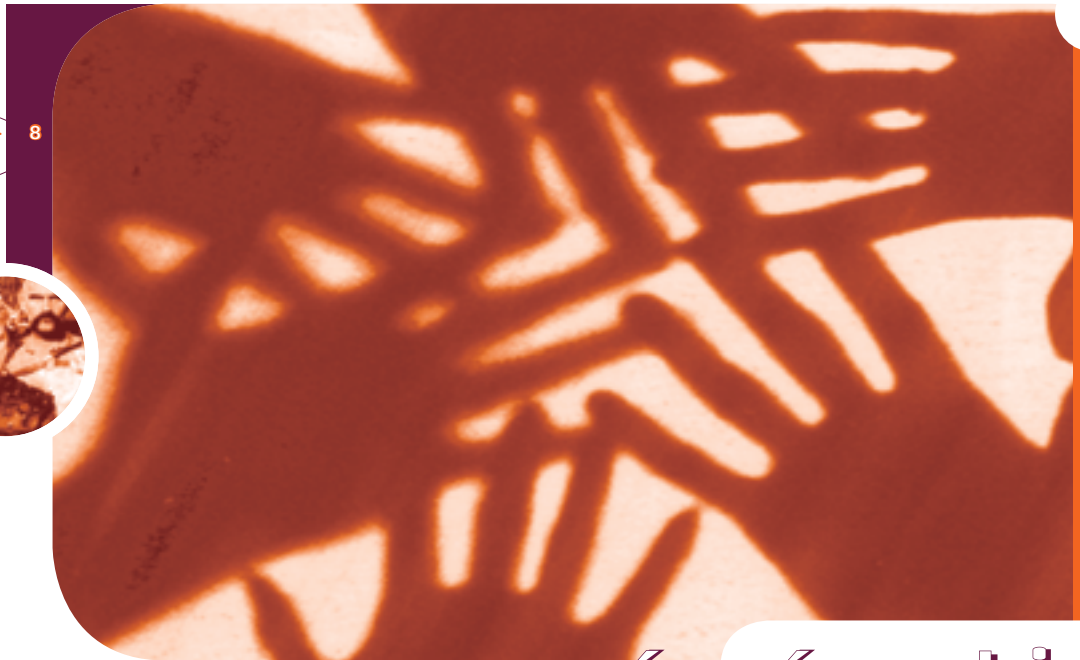
- le besoin de consommer une drogue, ne procurant souvent plus de plaisir, sert à supprimer la peine, la peur, l'angoisse, la culpabilité ou le mal de vivre et les affres du manque;
- le besoin de consommer devient la préoccupation centrale et quasi exclusive de la personne.

La toxicomanie n'arrive pas soudainement dans la vie d'un individu, mais résulte d'un processus plus ou moins conscient par lequel cet individu remet peu à peu le contrôle de sa vie à un produit. Certaines drogues, comme l'héroïne ou le crack, sont susceptibles d'entraîner une dépendance beaucoup plus rapidement que d'autres: les risques de devenir toxicomane sont alors multipliés.

### Abstinence, usage & abus

La plupart des gens s'abstiennent de consommer des drogues illégales, mais bien peu peuvent se prévaloir de l'abstinence totale de toute substance psychotrope. Faire un usage modéré consiste à en consommer d'après des modalités et des quantités habituellement considérée comme étant sans danger, du moins à court terme. Une consommation abusive de n'importe quelle drogue (légale ou illégale) entraîne des problèmes physiques, psychologiques ou/et sociaux.

Ici aussi, la **limite** entre usage modéré et problématique n'est pas franche: les problèmes liés à long terme à un usage modéré sont en général mal connus (sauf en ce qui concerne le tabac dont on connaît les dangers à long terme). D'autre part, les problèmes liés aux drogues ne découlent pas tous de la composition chimique de la substance utilisée. Par exemple, un usage même modéré du cannabis peut entraîner des problèmes juridiques, puisque la détention de cette substance est interdite par la loi. Ce qui peut déboucher sur des problèmes sociaux si un casier judiciaire ferme la porte à l'emploi.



## depuis la nuit des temps des **génération**

L'usage de substances psychotropes est extrêmement **ancien** et concerne presque **toutes les sociétés** passées et présentes de la planète.

**De manière générale**, ces usages se sont faits dans un **cadre religieux**, rituel, coutumier ou médical.

L'initiation aux mystères d'Eleusis, en Grèce antique, se pratiquait sous l'effet de l'ambrosie, «nectar des dieux» qui contenait plus que probablement des extraits de champignons hallucinogènes. La culture populaire du moyen-âge occidental comprenait des connaissances d'herboristerie dont les plantes psychotropes étaient loin d'être exclues. Les paysans des Andes mâchent des feuilles de coca pour -entre autres- résister aux conditions climatiques, et ce, depuis l'époque Inca.

Les exemples pourraient être multipliés à l'infini, mais contentons nous de remarquer que ces usages traditionnels de psychotropes ont toujours été pratiqués, dans un cadre de coutumes et de règles précises, par des sociétés coutumières qui ont réussi à les intégrer dans un rituel social, culturel, religieux. Tel est le cas par exemple du vin et de la bière en Europe et de la coca dans les pays andins.

Ces mêmes produits, consommés par des individus ou par des populations ayant perdu ce cadre traditionnel, vivants de profonds bouleversements, subissant une vie pénible et/ou angoissante, ont des effets dévastateurs sur la santé publique.

C'est au XIX<sup>e</sup>S. que les dangers des drogues pour la santé et l'ordre public commencent à devenir visibles. Les deux drogues principales qui entraînent ces dangers sont l'alcool en Europe et en Amérique, et l'opium en Chine. Les problèmes liés à l'alcool se développèrent dans les régions productrices et l'alcoolisme en milieu ouvrier fit des ravages. En Chine, l'Angleterre imposa par la force l'importation de l'opium produit dans sa colonie des Indes.

A la fin du XIX<sup>e</sup>S., le prolétariat américain était en concurrence directe avec la main d'oeuvre immigrée chinoise sur le marché de l'emploi. Une campagne fût alors menée qui posait l'équation **«Chinois = opium = crime»**. Depuis lors, les américains organisèrent plusieurs conventions internationales (1909, 1912, 1961) qui interdirent toute une série de substances et qui organisèrent et renforcèrent les moyens de répression.



## Y a-t-il de nouveaux rites magiques > ?

# ns de drogués ?

**Concernant l'alcool**, les ligues de moralité demandaient son interdiction aux États-Unis depuis la fin du XIX<sup>e</sup>S., mais ce n'est qu'en 1919 que cette demande fût satisfaite: il s'agit du fameux épisode de la Prohibition. Les victimes de l'alcool frelaté fabriqué clandestinement et le développement d'une intense criminalité autour du trafic (dont le mafioso Al Capone est le symbole) amenèrent les États-Unis à supprimer cette législation en 1933. Les toxicomanies créées par l'usage de certains psychotropes amenèrent les médecins à rechercher de nouvelles substances pour soigner celles-ci. Fin du XIX<sup>e</sup>S., pour lutter contre l'opiomane, ils créèrent un dérivé synthétique de l'opium, la morphine. Quelques années après, il apparut que la morphine était elle-même susceptible d'engendrer des toxicomanies. Pour en désintoxiquer leurs patients, les médecins firent appel à un nouveau dérivé synthétique de l'opium: l'héroïne...

**De manière générale, la civilisation industrielle a tendance à synthétiser et à concentrer les principes actifs des plantes psychotropes qui poussent naturellement dans les pays du Sud, augmentant ainsi à la fois leur puissance et leurs dangers.** De même, la multiplication des calmants mis en vente et leur publicité grand public donne lieu à des problèmes majeurs de santé publique: surconsommation de psychotropes légaux, prescriptions abusives, dépendances,... Ces médicaments constituent pour bon nombre de personnes la réponse aux difficultés, aux problèmes existentiels, aux problèmes socio-économiques...

**Les années soixante** marquent un tournant dans l'histoire contemporaine des drogues. A cette époque, des mouvements de **contestation** sociale ont lieu dans plusieurs régions du monde (mouvement hippie et opposition à la guerre du Vietnam aux USA, Mai'68 en France...), et considèrent certaines

drogues -principalement les dérivés du cannabis et le L.S.D.- comme des instruments d'une **libération** vis-à-vis des valeurs traditionnelles de la société. Consommer des drogues illicites devient une mode, une manière de contester, de prôner de nouvelles valeurs, de refuser la lutte pour le pouvoir et l'argent ou de vivre le retour à la nature.

**Aujourd'hui**, les mouvements de contestation des années soixante se sont éteints, mais l'usage des drogues est bien installé. Le crime organisé contrôle le commerce comme au temps de la Prohibition, mais à l'échelle de la planète. Les temps où la drogue était associée à un mouvement idéaliste de transformation sociale sont révolus. Les usages changent et avec eux, les drogues disponibles. A présent, l'usage tend à devenir moins ritualisé, plus individuel. Les nouvelles drogues synthétiques, ayant l'apparence banalisée de médicaments, provoquent moins de réactions de rejet que les drogues classiques.

## modifier

Les produits qui **modifient l'humeur** ne le font pas toujours forcément dans le sens d'une **amélioration**. L'environnement et l'humeur de la personne au moment où elle consomme peuvent influencer l'effet. Ainsi le **vin peut rendre joyeux ou triste**.

L'effet d'un produit dépend aussi en partie de ce que le consommateur attend comme effet. Quelqu'un qui est persuadé qu'il va devenir speedé en prenant telle «drogue» aura des chances de l'être même si le produit qu'il prend devrait normalement provoquer un autre effet.

# les produits :

## La marijuana et le haschich

Ce sont des préparations obtenues à partir d'une plante, le cannabis. Le haschisch est 4 à 10 fois plus concentré que la marijuana. Ce sont des substances dont l'usage est relativement fréquent dans la jeunesse (20% des jeunes de 12 à 18 ans en auraient fumé) et font donc l'objet d'une culture et d'un trafic important.

Le cannabis a des effets variables selon la personnalité du consommateur. Généralement il procure un sentiment de bien-être, parfois une légère excitation (fou-rire, etc.) et stimule les perceptions sensorielles. Ces effets durent de deux à quatre heures. La concentration mentale est plus difficile et des pertes de mémoires peuvent survenir. N'entraînant pas ou peu de dépendance physique<sup>1</sup>, son usage modéré apparaît relativement inoffensif du point de vue de la toxicomanie. Toutefois, il peut arriver que le consommateur fasse un mauvais voyage accompagné d'angoisse ou d'hallucinations désagréables. Comme pour toutes les drogues, sa consommation **abusive** est le signe d'un **mal-être** ou de problèmes. Il est important de souligner que, dans bien des cas, le **rituel** social qui accompagne la consommation du cannabis (le groupe se passe le joint,...) est tout aussi apprécié et recherché que les effets du produit en tant que tels.

Le cannabis étant illégitime, son usage expose non seulement à des poursuites judiciaires (voir l'article «Drogues et Lois») mais aussi à des contacts avec le «milieu» pour s'approvisionner. C'est via ces contacts que certains consommateurs sont tentés par d'autres produits ou parfois poussés à revendre.

Risques pour la sécurité: le cannabis est peu compatible avec toutes les activités demandant de la concentration ou des réactions précises. Étudier «stoned» est une excellente manière de rater ses examens (légère altération de la mémoire). Conduire un véhicule ou manipuler un outil dangereux dans ces conditions fait courir des risques graves à l'utilisateur et à son entourage.

## Le tabac

Le tabac est cultivé et consommé presque partout dans le monde. Pourtant, ses effets nocifs sur la santé des populations ont amené récemment de nombreux gouvernements à réagir devant les coûts des soins de santé qu'il entraîne. Le tabac contient de la **nicotine**, un stimulant qui accélère le rythme cardiaque et fait monter la tension sanguine: **la nicotine** accroît la capacité de **travail** et diminue la sensation de fatigue. Bien qu'à forte dose elle soit dangereuse, son inconvénient majeur n'est pas sa toxicité immédiate mais la dépendance physique qu'elle engendre à terme.

Le vrai danger du tabac réside dans les **goudrons** que sa combustion dégage et que le fumeur inhale avec la fumée. Ce sont eux qui sont responsables des maladies liées au tabagisme: cancers, crises cardiaques, bronchite chronique, emphysème pulmonaire, etc. Ces problèmes de santé n'apparaissent qu'au bout d'un temps assez long: la relation entre la cigarette qu'allume le fumeur et les risques qu'il prend est en quelque sorte diluée par la durée. **Ceci, ajouté à la difficulté d'arrêter de fumer (dépendance psychologique et physique), fait que le tabac est, avec l'alcool, la drogue qui crée le plus de dégâts en santé publique.**



## L'héroïne

C'est le dérivé de l'opium le plus utilisé par les toxicomanes. Elle est synthétisée à partir du **pavot** et représente des enjeux financiers énormes. Elle se fume, se «sniffe» ou s'injecte, ce dernier mode d'absorption produisant les effets les plus rapides.

L'injection procure d'abord un plaisir violent et bref, le flash, suivi par un état de bien-être, on plane, qui s'achève par une descente plus ou moins désagréable. L'héroïne, si elle est consommée régulièrement, entraîne une grande dépendance physique qui se traduit par des crises douloureuses en cas de manque et une anxiété permanente liée à la difficulté de s'en procurer. Il est dès lors très difficile d'en arrêter la prise, d'autant plus que la tolérance à l'héroïne oblige à accroître progressivement les doses pour retrouver les mêmes effets.

Comme les autres substances illicites, l'héroïne expose son utilisateur à des problèmes judiciaires. Le marché illégal de l'héroïne a d'autres conséquences néfastes pour le consommateur. En effet, pour accroître leur profits, les revendeurs **mélangent** couramment l'héroïne à d'autres produits parfois hautement toxiques: l'héroïnomanie ne sait jamais exactement ce qu'il s'injecte. D'autre part, des overdoses peuvent survenir lorsqu'une héroïne plus pure que d'habitude a été livrée.

L'héroïne ne coûte pas cher à fabriquer, mais, comme pour d'autres drogues, son prix de vente est fixé par les trafiquants. La dose coûte donc très cher, et pour se la payer certains utilisateurs réguliers peuvent être amenés à la délinquance, la prostitution ou, plus souvent, la revente.

L'utilisation de **seringues** pour s'injecter l'héroïne présente des dangers très sérieux si elles ne sont pas parfaitement stériles. Le virus du SIDA peut passer d'un utilisateur à un autre, en cas de partage de seringues ou de matériel d'injection (cottons, aiguilles,...). C'est également le cas du virus

de l'hépatite (qu'elle soit de type A, B ou C). Même une seringue personnelle mal désinfectée est dangereuse: elle peut provoquer des infections parfois généralisées.

## Le crack

C'est une forme de cocaïne qui peut être fumée. Elle circule peu en Belgique mais pose de redoutables problèmes de santé et de sécurité publique aux USA (le crack est moins cher que la cocaïne classique, mais il en faut beaucoup plus quand on est accro). Les effets et les dangers du crack sont ceux d'une cocaïne extrêmement concentrée: «rush» très bref, dix minutes à peine, et chute dépressive brutale, le crash. Même si le crack n'engendre pas de tolérance, l'intensité et la courte durée des effets donnent lieu à des consommations importantes et très rapidement renouvelées.

1. Au sujet de la dépendance physique au cannabis, les experts scientifiques ne sont actuellement pas d'accord entre eux. Il semble que si cette dépendance existe, elle se limite aux gros consommateurs réguliers. Pour plus d'informations: [infor-drogues.be](http://infor-drogues.be)

## Comment se créer un personnage > ?



### Les hallucinogènes

On range sous cette appellation des substances d'origine végétale - comme la mescaline (cactus) ou la psilocybine (champignons) - ou synthétique - comme le L.S.D., le S.T.P., le P.C.P....

Ce sont des drogues qui ont connu leur heure de gloire dans les années 60 (avec le mouvement hippie), mais elles sont moins utilisées de nos jours. Les effets durent de 2 à 12 heures et dépendent beaucoup de la **personnalité** et de l'état d'esprit du consommateur. Ils se traduisent par une importante modification des perceptions sensorielles, une distorsion du temps et de l'espace.

Ces produits ne créent pas de dépendance physique, par contre, comme toutes les substances, ils peuvent créer une dépendance psychologique. Un mauvais «trip» peut entraîner des réactions d'angoisse ou de panique, parfois graves sur des personnes ayant des problèmes psychologiques. Il en est des hallucinogènes comme des autres substances: en prendre dans de bonnes conditions, quand on se sent bien, vous évitera souvent ces mauvais effets. Les hallucinogènes sont des substances illicites, leur usage expose donc à des poursuites judiciaires.

### Le café ou le thé

Presque tout le monde boit du café ou du thé: au petit déjeuner, après le repas, pour faire une pause, pour se réchauffer, pour se «réveiller», se mettre en forme ou au contraire se détendre...

La publicité nous en vante l'arôme, le velouté, le goût, et les associe à des moments agréables de la vie: l'évasion, la chaleur du foyer, la convivialité, la séduction, l'énergie, la performance, etc.

Classer ces deux produits dans les drogues peut donc surprendre tant ils font partie de notre culture et de nos habitudes de vie. Pourtant, l'un

comme l'autre contiennent une substance qui stimule le système nerveux: la **caféine**. Une tasse de thé ou de café en contient de 100 à 170 mg, une tablette de chocolat jusqu'à 20mg, et une petite bouteille de Coca-Cola entre 35 et 55 mg.

Chez certains, la crainte de manquer de leur breuvage favori les conduit à en accumuler des stocks importants. La caféine a un effet **stimulant** temporaire sur la résistance physique et l'activité mentale: elle diminue la sensation de fatigue. Elle agit également sur la circulation sanguine et le système digestif.

A très forte dose, elle peut engendrer l'**insomnie**, ou le **stress** par ses effets toniques sur le cœur. Mais il n'y a que peu de risque associé à la consommation - même intensive - de thé ou de café, par des personnes en bonne santé.

## La cocaïne

C'est une substance extraite des feuilles d'un arbrisseau sud-américain. Elle est d'habitude reniflée («sniffée») mais peut être injectée.

La cocaïne accroît la vigilance et la concentration (Sherlock Holmes en prenait lorsqu'il était confronté à une enquête particulièrement difficile). Ses effets sont courts, de 30 à 45 minutes, et sont suivis d'une période de lassitude parfois déprimante. A dose élevée elle peut provoquer de graves troubles du comportement -agitation, peur panique, violence...- et peut entraîner des complications cardiaques et respiratoires.

Attention, la dépendance psychologique est très forte, à cause du sentiment de puissance et de maîtrise qu'elle procure et de la courte durée de ses effets qui mène à vouloir en reprendre. Comme toutes les substances illicites, elle fait courir le risque d'ennuis judiciaires.

## L'alcool

L'alcool est sans nul doute la drogue la plus populaire dans nos pays. **Mariages, anniversaires, fêtes, succès, échecs...** l'alcool accompagne tous les événements de la vie.

Les boissons alcoolisées contiennent à des degrés divers une substance active, l'**éthanol**, qui engendre les états alcooliques. Par simplification, nous disons alcool pour éthanol.

L'effet immédiat est **stimulant** et **agréable** mais il évolue vers des effets déprimeurs («avoir le vin triste»). A forte dose, il produit une euphorie qui peut aller jusqu'à l'ivresse et **perturbe** fortement les perceptions et les réflexes: on «voit double», on perd l'équilibre, on vomit ou on finit par s'endormir. A l'ensemble de ces effets, s'ajoute la «gueule de bois» du lendemain. A très forte dose, l'alcool peut entraîner le «coma éthylique».

A long terme, et selon les doses absorbées, l'alcool **dégrade** certains organes: principalement le foie (cirrhose) et le système nerveux, tant central que périphérique (confusion mentale, troubles de la mémoire...). En fonction du contexte et des quantités consommées, l'alcool peut provoquer des problèmes financiers, familiaux, professionnels, sociaux,...

Outre les risques directs liés à la consommation d'alcool, beaucoup d'accidents peuvent lui être imputés. Sur la route, bien sûr, mais aussi sur le lieu de travail.

Sa consommation régulière provoque une tolérance qui conduit à l'absorber à fortes doses. La dépendance, à la fois physique et psychologique est importante et entraîne souvent de grandes souffrances en cas de sevrage.

## Les produits volatils

Ces produits sont extrêmement variés et entrent dans la composition de quantité d'articles ménagers, peu coûteux et vendus, pour la plupart en toute légalité.

On peut en repérer quatre groupes: les **solvants** (colles plastiques, peintures, détachants, dissolvants...), les **dérivés du pétrole** (kérosène, essence, antigels,...), les **anesthésiants** (chloroforme, éther, trichlo...), les **gaz propulseurs d'aérosol** (Fréon...). Les effets de ces produits sont relativement semblables à ceux de l'alcool ou de certains sédatifs. Selon la dose, ils entraînent une excitation, une euphorie, une ivresse, de la somnolence...

A très forte dose, la mort par coma et arrêt respiratoire peut survenir. A ce danger s'ajoute celui de l'inhalation dans un sac plastique: risque d'asphyxie mortelle en cas de perte de conscience. Les dégâts corporels varient en fonction des produits: l'usage de produits volatils peut entraîner diverses lésions cérébrales, des anomalies sanguines, des ulcères des muqueuses buccales ou nasales, et surtout une atteinte toxique du foie. La tolérance se développe rapidement. Par contre la dépendance physique à ces produits n'est pas établie. On observe cependant une grande dépendance psychologique.



## Les médicaments

Les médicaments psychotropes sont prescrits par un médecin, et vendus en pharmacie. Malgré cela, ils restent une source fréquente de graves toxicomanies: certaines personnes perdent le contrôle de leur consommation ou en abusent volontairement. La variété de ces produits est grande, mais on peut les regrouper en deux grandes catégories: les **dépresseurs** et les **stimulants** du système nerveux.

### Les dépresseurs

**Les tranquillisants:** La gamme des produits tranquillisants est étendue: depuis les simples «calmants» utilisés pour soulager l'anxiété, et qui sont les drogues les plus souvent prescrites, jusqu'aux tranquillisants majeurs utilisés presque exclusivement en psychiatrie. Pris à très forte dose, tous peuvent provoquer l'inconscience mais ils sont rarement mortels sauf lorsqu'ils sont combinés à d'autres drogues, et tout particulièrement à l'alcool qui multiplie leur effet. La tolérance, plus ou moins rapide selon les produits, conduit à augmenter les doses à terme. L'usage régulier peut augmenter la dépendance psychologique, et pour certains de ces médicaments, peut créer une dépendance physique, parfois très forte.

**Les analgésiques narcotiques:** Ce sont des médicaments dont la substance active est un dérivé de l'opium. Ils sont prescrits comme anti-douleurs et antitussifs, mais selon les doses leurs effets peuvent s'approcher de ceux des autres opiacés, comme l'héroïne: certains de ces produits sont recherchés par les héroïnomanes en manque.

C'est aussi la raison pour laquelle on prescrit des narcotiques telle la méthadone comme produit de substitution à l'héroïne.

### Les stimulants

On les connaît mieux sous le nom d'**amphétamines**. Elles apportent une certaine vivacité d'esprit, une dissipation du sentiment de fatigue: elles rendent plus actifs. A cause de ces effets, ce sont des drogues souvent utilisées par les étudiants en période de bloque. Leur capacité à réduire l'appétit les a également fait utiliser dans certains régimes amaigrissants (les «coupe-faims»).

Lorsque l'effet des amphétamines cesse, une période de dépression s'installe, dont la longueur et l'intensité dépend de la durée de l'utilisation et des doses absorbées: elle peut durer plusieurs mois. Les amphétamines entraînent tolérance et dépendance, psychologique et physique.



## L'ecstasy (XTC)

Sur le plan chimique, il s'agit d'une amphétamine (MDMA) modifiée. Cette substance associe les effets stimulants des amphétamines (disparition des sensations de faim et de sommeil, augmentation de l'endurance et de la confiance en soi) et une impression d'euphorie favorisant le **contact** (dimension «sensualité»). Elle peut produire une modification des perceptions tant visuelles qu'auditives et tactiles.

Danse et sono impressionnante sont le cadre d'une recherche d'évasion mais aussi du besoin de partager et de communiquer, caractéristique de notre époque.

En principe, le MDMA n'est pas hallucinogène, sauf s'il est consommé à fortes doses et par des sujets sensibles. Ceci dit, il est possible que des hallucinations soient parfois provoquées par la prise d'un **mélange** de différents produits contenant un peu de LSD ou qu'il s'agisse d'un autre produit vendu sous le nom d'ecstasy.

L'XTC jouit d'une réputation, fausse, de drogue idéale, safe, sans danger. Or les dangers sont réels: troubles de la perception, incoordination des mouvements (conduite automobile dangereuse), problèmes cardiaques et troubles circulatoires. États d'angoisse, panique, confusion peuvent entraîner le développement d'une dépression chez des individus fragiles.

Un autre danger considérable tient dans l'importante quantité de **sueur** que produit le consommateur d'ecstasy. Cet effet, combiné à un effort physique intense (elle est consommée comme «drogue à danser» dans des dancings) et à la température ambiante élevée, peut conduire à une **dés-hydratation** importante et dangereuse (perte de connaissance, coma).

Pour ne pas en arriver là:

- boire régulièrement de l'eau ou d'autres boissons non-alcoolisées;
- porter des vêtements larges;
- interrompre la danse pour se rafraîchir;
- ne pas mélanger avec d'autres drogues;
- ne pas prendre plus d'une pilule d'XTC.

L'ecstasy étant illicite, son usage expose à des poursuites judiciaires. Synthétisée dans des laboratoires **clandestins**, aucun contrôle de qualité et de fabrication n'est possible: le consommateur ne sait donc jamais réellement ce qu'il consomme. Beaucoup d'autres préparations sont vendues sous le nom d'ecstasy mais n'en sont pas!

## Le dopage des étudiants

En période de bloqué, différentes «-recettes-» de doping réapparaissent. Le café, les vitamines, les amphétamines et les stimulants de la mémoire masquent la fatigue.

Les produits miracles n'existent pas. Si le recours ponctuel à un petit coup de pouce peut dépanner certains, l'usage systématique de «-dopants du cerveau-» n'est certainement pas la meilleure garantie de **réussite** des examens.

L'usage de certains produits peut s'avérer dangereux et compromettre le résultat final (trou de mémoire, déprime...).

Alors voici quelques conseils:

- Adressez-vous à votre médecin afin qu'il vous informe utilement et surveille votre consommation;
- Ne consommez pas de produits prescrits à d'autres personnes;
- Évitez le recours systématique aux amphétamines et autres stimulants.



# les effets des drogues sur

Si les drogues ont un effet **modificateur** sur l'état émotionnel et l'activité mentale, et parfois, sur l'état de **conscience** et les **perceptions**, c'est parce qu'elles agissent sur le cerveau et plus précisément sur le système nerveux central.

Les drogues agissent sur le système nerveux central de trois façons: soit en stimulant son activité, soit en la déprimant ou encore en la perturbant par une modification de la conscience et de la perception. Ces modes d'actions permettent de classer les drogues en trois grandes catégories:

- **les stimulants** agissent par une activation des capacités de concentration et de mémorisation, la résistance au sommeil est augmentée. On pourra, par exemple, conduire un véhicule pendant de plus longues heures qu'en temps normal. On distingue souvent les stimulants mineurs, comme le café et le thé, des stimulants majeurs, comme les amphétamines, la cocaïne et l'XTC.
- **les dépresseurs** du système nerveux agissent en endormant certaines fonctions du système nerveux. Les sensations seront ressenties et identifiées mais des parties du cerveau fonctionneront au ralenti. Utilisées avec modération, ces drogues atténuent la douleur et l'anxiété. De plus grandes doses entraînent le sommeil, de très fortes doses provoquent le coma ou la mort parce que le système nerveux n'arrive plus à assurer les fonctions vitales de l'organisme (circulation sanguine, respiration...).
- **les perturbateurs** du système nerveux, ou «hallucinogènes», stimulent certaines fonctions des centres nerveux, et en dépriment d'autres; ils altèrent la perception des sensations physiques (déformations de la vision, de l'audition, de la perception du temps et de l'espace) et modifient le processus de la pensée et de l'humeur (euphorie, panique...).



## Qu'est ce qui va sortir de la boîte > ?

instant(ané)



# Le cerveau

17

### Mais comment les drogues agissent-elles sur le cerveau ?

Ce dernier est constitué de cellules reliées entre elles, les neurones. Leur activité consiste à transmettre les réactions électrochimiques se propageant ainsi de neurone à neurone. Toute sensation est donc réduite, au niveau du cerveau, à une chaîne d'impulsions électriques et chimiques. Les drogues influencent ce processus parce que leurs principes actifs (c'est-à-dire les substances précises qui sont responsables de l'effet psychotrope) produisent des impulsions qui ressemblent à celles produites naturellement par le corps. Les drogues «trompent» le cerveau en remplaçant les substances naturelles produites par le corps, un peu comme une fausse clef qui remplace la vraie dans une serrure.

C'est à propos des opiacés que ce mécanisme est le mieux connu: le corps produit naturellement une substance, comparable à la morphine (et donc à l'héroïne qui en est dérivée), appelée «endorphine», qui est libérée principalement en deux occasions: en cas de tristesse et en cas de grande douleur dans le but de diminuer ces sensations. En cas de prise d'héroïne, celle-ci remplace l'endorphine et génère alors un «mieux-être».

Aujourd'hui, le commerce de tous les aliments et médicaments est soumis à des réglementations. Ces réglementations distinguent trois grandes catégories de drogues...



**1 » Les drogues disponibles dans le commerce** sont soumises à diverses réglementations: interdiction de fumer dans les lieux publics, interdiction de vente d'alcool aux mineurs, interdiction de conduire un véhicule lorsque l'alcool présent dans le sang dépasse un certain taux, limitation de la publicité, obligation de mentionner les dangers sur l'étiquette du produit... La qualité des produits est soumise à des critères et à des contrôles.

**2 » Les drogues disponibles en pharmacie (médicaments)** Leur qualité est soigneusement contrôlée. Certaines ne nécessitent pas de prescription médicale, comme les sirops contre la toux contenant de la codéine (dérivé de l'opium). D'autres en nécessitent, et celles-ci sont sévèrement surveillées par l'Inspection Générale de Pharmacie (qui vérifie qu'un médecin ne prescrive pas de stupéfiants en excès et qu'un patient ne s'approvisionne pas en prescriptions chez plusieurs médecins). Le trafic de prescriptions volées et les «braquages» de pharmacies sont bien entendu des délits sévèrement réprimés par la loi.

**3 » Les drogues interdites** appelées «drogues illicites». Disponibles sur le marché clandestin (dealers) elles ne sont soumises à aucun contrôle de qualité, ce qui accroît considérablement leurs dangers (présence d'additifs et de mélanges de «coupage» plus nocifs que la drogue elle-même, impossibilité de vérifier la pureté du produit). Les milieux du trafic ont tendance à encourager la consommation des produits les plus chers. Pour l'acheteur régulier, la tentation est donc grande de vendre de la drogue, de commettre des vols, ou de se prostituer pour se payer sa consommation. Toutefois, il existe de nombreux consommateurs (même des produits

qu'on appelle les plus «durs») qui gèrent leur consommation et qui mènent une vie normale.

Le cannabis fait rarement l'objet de «coupage» dangereux, et son prix nettement plus bas que celui de l'héroïne ou de la cocaïne (ainsi que l'absence de dépendance grave qui lui est attribuable) le rend nettement moins «criminogène». Néanmoins, son illégalité fait qu'on le trouve sur le marché clandestin chez des vendeurs qui, parfois, proposent d'autres drogues. Le contact est donc établi entre un consommateur bien souvent «récréatif» de cannabis et la grande criminalité liée aux drogues dures.

*Pour éviter cette contamination du commerce des drogues à «risques acceptables» par celui des drogues à «risques inacceptables», le gouvernement hollandais autorise la vente des dérivés du cannabis dans des coffee shops, où la vente de drogues dures est interdite.*

## Les drogues dans le code pénal belge

Sont notamment considérés comme infraction la fabrication, la détention, la vente, l'achat et l'usage en groupe de ces substances (la loi belge ne punit pas l'usage par un individu isolé: celui-ci sera poursuivi pour avoir détenu de la drogue). Les perquisitions de police peuvent être faites à toutes heures et sans mandat, non seulement dans les locaux servant à la fabrication ou au stockage, mais aussi, sur simple présomption, dans les locaux où il est fait usage des substances en présence de mineurs.

Quand la police ne saisit pas de drogue, elle se base parfois sur des preuves ou des signes de consommation (et donc de détention de produit). Par exemple des traces de piqûres à l'avant bras, la possession de seringue(s) ou la présence de drogue dans l'organisme (identifiée par analyse d'urine ou de sang, etc....). Pour toutes les infractions précitées, les sanctions sont l'emprisonnement de 3 mois à 5 ans et/ou l'amende.

Certaines circonstances aggravantes sont prévues et, dans ce cas, les peines sont augmentées en fonction de l'âge des personnes à l'égard de qui des infractions ont été commises (si la victime est un mineur de moins de 18, 16 ou 12 ans), des conséquences de l'infraction (si elle a causé une invalidité ou la mort), de l'implication dans un trafic (la participation ou la direction). Dans ces cas, les peines peuvent grimper jusqu'à 20 ans de prison.

Dans la pratique, en cas de problèmes avec la police, ses réactions peuvent être très diverses. Elles vont de la simple mise en garde jusqu'à la transmission du dossier au Tribunal en passant par l'obligation de venir réguliè-

rement prouver son abstinence par une prise d'urine, ou encore la police proposera une transaction financière pour clôturer le dossier. Au niveau du Tribunal, la palette de possibilités est encore plus étendue: du classement sans suite à la prison en passant par l'obligation de suivre une cure, une condamnation avec sursis, etc...

Malheureusement, face à cette incertitude de la Loi, il arrive que le juge se base sur des critères sociaux. Autrement dit l'accusé a-t-il des chances de se réinsérer? Ainsi, que l'on soit riche ou pauvre, travailleur ou chômeur, belge ou marocain, homme ou femme, on risque de se voir appliquer une sanction différente.

A cet égard, nous ne saurions trop conseiller aux personnes interpellées de se renseigner très précisément auprès d'un service juridique (Boutique de Droit, Droit des jeunes, etc...), Infor-Drogues ou un avocat..

## Tolérance relative pour le cannabis

Pour le cannabis, la loi fait une différence avec les autres substances illicites: les deux premières infractions pour détention en vue d'usage personnel seront punies d'amendes administratives, les infractions suivantes seront punies d'emprisonnement. De plus, il existe la possibilité pour la police de rédiger un procès-verbal «simplifié» (qui ne devrait théoriquement pas faire l'objet de poursuites judiciaires) si la quantité de cannabis découvert, en vue de la consommation personnelle, n'excède pas 3 grammes. Toutefois les exceptions à cette «tolérance» sont très nombreuses. En effet, la police dressera un procès-verbal normal si le consommateur remplit une seule de ces conditions:

- moins de 18 ans
- détention de plus de 3 grammes ou d'une plante cultivée
- le comportement du consommateur génère des «troubles à l'ordre public» (cf. encadré)
- la détention s'accompagne de circonstances aggravantes, par ex. faire consommer une personne contre sa volonté (cf. encadré)

**En conclusion, les exceptions sont nombreuses (+ de 3 gr.) et floues (les termes «environnement immédiats» et «ostentatoire»). Il reste difficile de se prémunir à l'avance contre un procès-verbal normal. De plus, l'incertitude liée au procès-verbal simplifié persiste : sera-t-il oui ou non «activé» c'est à dire donnera-t-il lieu à poursuites judiciaires ou non?**



**Les circonstances aggravantes** (art. 2bis de la loi de 1921) sont les infractions à l'égard d'un mineur, les infractions ayant causé une maladie ou une incapacité.

**Les troubles à l'ordre public** sont les détentions dans une école ou dans ses «environs immédiats» (arrêt de bus ou parc, lieux de rassemblement d'élèves), dans une prison ou dans un établissement de protection de la jeunesse, les détentions «ostentatoires» c'est à dire très visibles.

Plus d'informations:  
[www.infor-drogues.be](http://www.infor-drogues.be)



20

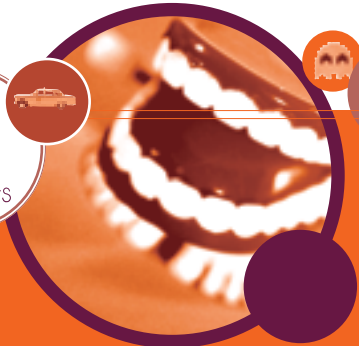
Quand on décide de prendre des drogues, cela entraîne des conséquences à court et à long terme, qui, au début, n'apparaissent pas toujours de façon évidente.

Les drogues sont associées à des styles de vie bien particuliers. Les habitués du tabac, du hasch, de l'alcool, des tranquillisants, de l'XTC ou de l'héroïne n'ont ni les mêmes préoccupations ni les mêmes habitudes de vie. Choisir de consommer une ou plusieurs drogues, c'est souvent choisir un style de vie et, en même temps, les conséquences qui en découlent.

Celui qui est tenté par une drogue se pose-t-il toujours la question «**Qu'est ce que j'en attends?**». Le consommateur régulier s'interroge-t-il sur les «manques» personnels qu'il cherche à combler par son recours aux drogues, et sur les autres possibilités dont il pourrait disposer pour combler ou accepter ces manques?

Qu'en est-il de la liberté personnelle lorsque s'installe le réflexe «prise de produit», la dépendance?

Le choix effectué sera toujours personnel, nul ne peut le faire à la place d'un autre, car personne ne vit les mêmes choses qu'un autre. Pour faire un choix réfléchi, il peut être intéressant d'avoir un échange de vue avec un centre spécialisé, mais surtout **il est nécessaire de pouvoir en parler avec son entourage, avec ceux en qui on a confiance et qu'on respecte (amis, parents, autres).**



Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous poser des questions

INFOR-DROGUES

02 227 52 52

24H / 24H plus d'info:  
dans l'anonymat

[infor-drogues.be](http://infor-drogues.be)

Vous pouvez aussi nous appeler pour:

- Parler de drogue
- Aider un ami
- Faire le point sur votre consommation

19, rue du Marteau - 1000 Bruxelles  
Ouvert du lundi au vendredi de 9h. à 17h.

Editeur responsable: Philippe Bastin - 19, rue du Marteau - 1000 Bruxelles



Avec le soutien du Ministère  
de la Communauté française de Belgique  
Département de la Santé