

T TOXICOMANIE

Quels sont les motifs qui peuvent mener à la consommation?

- Par curiosité
- Par pression sociale
- Par recherche de sensations
- Par fuite de la réalité
- Etc.



Quels sont les facteurs de risque qui peuvent contribuer à développer un problème de toxicomanie?

- Des échecs scolaires répétés;
- Une carence affective (agressivité, repli sur soi);
- Un parent éprouvant des problèmes de toxicomanie;
- Des traumatismes majeurs (abus sexuels, violence);
- Des problèmes de santé mentale;
- Une trop grande rigidité ou au contraire une trop grande souplesse;
- Un contexte économique difficile;
- La fréquentation de pairs marginaux;
- Le jeune âge de la première consommation.



Quels sont les indices de consommation de drogue?

- Indices physiques : yeux rouges, ralentissement des gestes ou agitation, confusion, somnolence ou insomnie, bouche sèche, reniflements, fringales ou perte d'appétit, etc.
- Indices du comportement : baisse d'intérêt, absentéisme scolaire, irritabilité, apparence de plus en plus négligée, etc.
- Changement dans les habitudes de vie : diminution des résultats scolaires, fréquentations d'endroits douteux, retours plus tardifs à la maison, présence d'objets reliés à la consommation, faim démesurée en fin de soirée, etc.

Quoi faire?

En cas de besoin :

- Drogues, Aide et Références : 1-800-265-2626
- Parentraide : 1-800-361-5085
- L'Estran : 418-629-1214
- www.parlonsdrogues.com;
- www.toxico.info;
- Tel-Jeune : 1-800-263-2266
- Jeunesse J'écoute : 1-800-668-6868
- Éduc'alcool : 1-888-252-6651
- www.toxquebec.com;
- www.dependances.gouv.qc.ca

Suggestions de lecture :

Savoir plus, risquer moins, est un document présenté par la Commission québécoise de lutte aux dépendances. Il vous explique, entre autres, les substances, leurs effets, les lois régissant ces dites substances.

De plus, par les éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, le livre intitulé *Drogues et adolescence - Réponse aux questions des parents*, fourni une multitude d'informations.

M MALADIES MENTALES

Quel est le processus d'identification?

Il est pour ainsi dire comparable à celui d'une maladie physique. Voici un exemple :

Pour une maladie physique : à la suite d'une chute, on remarquera que vous boitez (**SIGNE**), vous vous plaindrez de douleur (**SYMPTÔME**) et après un examen et des tests appropriés, votre médecin diagnostiquera une fracture (**DIAGNOSTIC**).

Pour une maladie mentale : on observera des modifications de l'humeur, du comportement et de la pensée (**SIGNE**) entraînant un état de détresse ou de souffrance et un dysfonctionnement important, (**SYMPTÔME**) et après un examen et des tests appropriés, votre médecin diagnostiquera la maladie correspondante (**DIAGNOSTIC**).

Quelles sont les formes de maladies mentales?

- Maladies affectant l'humeur (dépression, trouble bipolaire, etc.)
- Trouble anxieux (trouble panique, phobies, etc.)
- Trouble de la personnalité (personnalité dépendante, paranoïa, schizophrénie, etc.)
- Trouble de l'alimentation (anorexie, boulimie, etc.)
- Dépendance (toxicomanie, jeu pathologique, etc.)

Qui peut souffrir d'une maladie mentale?

Les maladies mentales ne font pas de discrimination et peuvent frapper n'importe qui. Par exemple : les personnes à faible revenu, les mères monoparentales, les enfants et adolescents qui ont vécu des expériences difficiles, les adultes vivant une perte d'emploi, les travailleurs qui occupent un emploi répétitif, les victimes de violence conjugale, etc.

Quelles sont les variables qui peuvent influencer la santé mentale?

- Des facteurs biologiques (stress, hérédité)
- Des facteurs personnels (expériences vécues durant l'enfance, mésestime de soi, habitude de vie, etc.)
- L'environnement, tant physique (lieu de résidence, quartier) que social (liens avec la famille et la communauté)
- Situation économique (statut économique, conditions de vie)



Quoi faire?

Comment maintenir une bonne santé mentale?

- Dans des moments difficiles (deuil, échec scolaire, perte d'emploi, etc.), demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'un organisme spécialisé.
- Maintenir de bonnes habitudes de vie : bien manger, faire de l'exercice, dormir suffisamment.
- Profiter des relations positives avec les membres de sa famille, avec les amis.
- Découvrir les activités de loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner.
- Développer des stratégies pour faire face au stress.

En cas de besoin :

- 1-800-APPELLE
- www.cmha.ca
- Renseignez-vous auprès de votre médecin
- CSSS : 418-629-2211
- www.ffapamm.qc.ca

BOISSONS ÉNERGISANTES

Comment expliquer un tel succès ?

Malgré leur prix relativement élevé, les boissons énergisantes sont de plus en plus populaires, surtout auprès des jeunes et des adultes. À la base, les boissons énergisantes sont commercialisées sous le prétexte qu'elles peuvent procurer une stimulation mentale et physique, permettant de combattre la fatigue tout en améliorant l'endurance.

Qu'en est-il vraiment ?

Pourtant, lorsqu'on examine attentivement le contenu de ces boissons, on s'aperçoit que ces prétendues actions «énergisantes» sont dues à un contenu élevé en sucre, soit environ de 4 à 8 cuillères à thé de sucre par 250 ml (1 tasse).

Ce sucre est rapidement utilisé par l'organisme et ne permet pas de soutenir les dépenses d'énergie sur une période prolongée, et introduit plutôt une baisse d'énergie métabolique liée à l'hypoglycémie.

Et la caféine là-dedans ?

L'effet pseudo énergisant de ces boissons est plutôt dû à la présence de grandes quantités de caféine, un puissant excitant. Ce contenu en caféine est problématique car cette drogue agit sur le cerveau, le cœur et les muscles.

Les doses de caféine contenues dans ces boissons varient de 50 mg à 275 mg par portion. En comparaison, une tasse de café espresso en contient 80 mg.

Une drogue douce ?

Les boissons énergisantes n'ont donc rien d'énergisant. Ce sont plutôt des excitants qui ne procurent qu'une dose minimale d'énergie et qui, en pratique, ne font que masquer la fatigue en stimulant à outrance le système nerveux. Comme toutes les drogues douces qui contiennent de la caféine, ces boissons ne sont donc pas inoffensives et peuvent avoir des effets secondaires indésirables :

- des palpitations
- des difficultés de concentration
- des problèmes gastro-intestinaux.
- de l'anxiété
- de l'irritabilité



No pas faire!

Boissons énergisantes et alcool, des petits jeux dangereux!

Il est actuellement à la mode de les consommer avec des boissons alcoolisées pour augmenter l'effet excitant de l'alcool, tout en diminuant ses effets dépressifs. Il s'agit d'un petit jeu dangereux, car ces effets excitants peuvent masquer l'impact réel d'une surconsommation d'alcool et augmentent du même coup le risque de comportements dangereux, notamment pour la conduite automobile. Un mélange à éviter.

Sources des textes : Toxicomanie : Ces informations sont tirées du livre *Drogues et adolescence-Réponse aux questions des parents* et du document *La drogue : si on en parlait* offert par le Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Boissons énergisantes : Tiré de l'article de Richard Béliveau, Docteur en biochimie, paru dans le journal de Montréal.



cosmoss
COMMUNAUTÉ OUVERTE ET SOLIDAIRE POUR
UN MONDE OUTILLÉ, SCOLARISÉ ET EN SANTÉ
MRC DE LA MATAPÉDIA

ATOI

de mettre le doigt sur le bobo!

TOXICOMANIE
MALADIES MENTALES
BOISSONS ÉNERGISANTES

Document d'informations pour les jeunes adultes