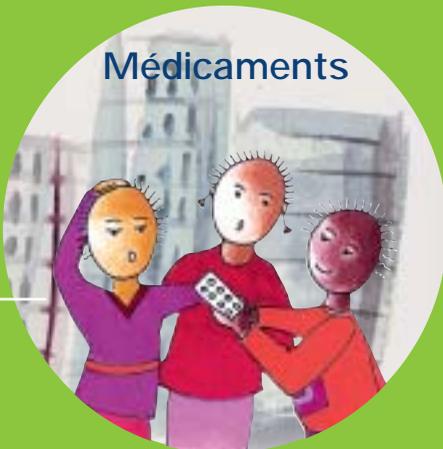
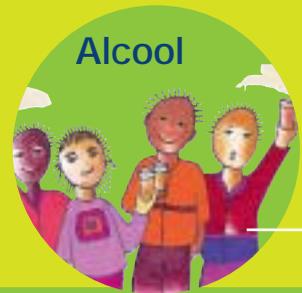
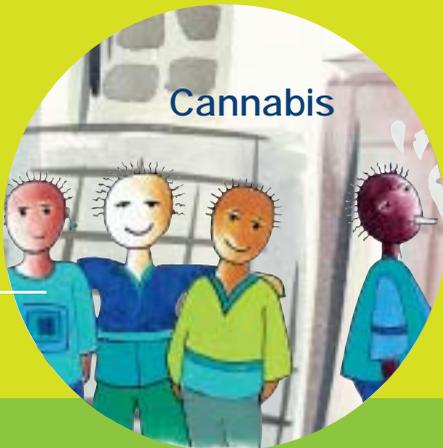


Apprends à connaître les risques des drogues



Apprends à connaître les risques des drogues

De Sleutel

De Sleutel est la plus grande organisation belge qui agit dans la prévention, le soutien, et le traitement des personnes atteintes de dépendance aux drogues. Cette brochure vise à te renseigner sur la question des drogues en Belgique, légales ou non. Tu pourras trouver plus d'informations auprès des organisations qui traitent le problème, et sur internet. Le premier pas à franchir, qui est aussi le plus important, est de PARLER de la drogue avec tes amis, ta famille, tes professeurs, ton médecin.

Une information claire et juste

La première exigence de celui qui veut en savoir plus sur les drogues et les dépendances est de chercher la bonne information. Cette brochure ne prétend pas détenir la vérité sur la façon de penser et de se comporter par rapport aux drogues. Nous donnerons plutôt un aperçu des drogues, et de leurs effets, lesquels semblent parfois positifs. Les principaux risques sont également abordés. Peut-être vis-tu une période stressante, ou te sens-tu incertain par rapport à ton futur. C'est à ce moment que les risques sont souvent oubliés, parce qu'ils concernent seulement le long terme. Mais si tu fais de grands efforts pour faire quelque chose de ta vie, ne détruis pas cet élan en mettant ta santé en danger.

Enseignement

Les jeunes sont particulièrement vulnérables par rapport aux drogues. Leur corps et leur personnalité ne sont pas encore arrivés à maturité. Leurs compétences à évaluer des décisions importantes ou à dire « non » ne sont pas encore assez développées. Boire un verre, fumer, ou prendre des médicaments sont des comportements que les enfants observent très tôt chez les adultes. Parfois ils reprennent ces comportements à leur compte. Voilà pourquoi tu dois être conscient de ton rôle de modèle face à autrui. Cette brochure est accompagnée d'un petit livre, à lire avec les plus jeunes. Ensemble, vous pouvez évaluer quels sont les enjeux sociaux de la consommation de tabac, d'alcool, et de drogues. C'est le début d'un dialogue...



Quels sont les risques liés au tabac ?

Que ressens-tu avec le tabac ?

Dans une cigarette, il y a de la nicotine. Elle procure une sensation d'éveil. Mais beaucoup de personnes trouvent un effet calmant dans la cigarette. Fumer diminue un peu la faim. Lorsque tu inhales la fumée, la nicotine arrive en quelques instants au cerveau. Ceci provoque une demande d'adrénaline. L'adrénaline hausse ton rythme cardiaque, rend tes vaisseaux sanguins plus étroits et hausse ta tension artérielle.

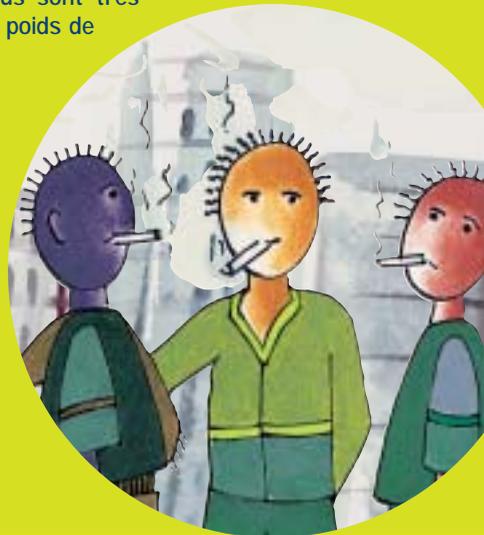
Quels sont les risques ?

Une tension artérielle élevée augmente, à long terme, les risques d'articulations douloureuses, d'hémorragie cérébrale, et d'infarctus. Le goudron, présent en grande quantité dans la cigarette, provoque des troubles de la respiration, en empêchant les alvéoles pulmonaires de fonctionner correctement. C'est pour ça que tu tousses, ce qui détruit encore plus tes alvéoles pulmonaires. Avec l'âge, tu auras plus de chances de faire une bronchite ou un cancer du poumon.

Lorsque tu fumes, ton entourage direct fume avec toi. Les fumeurs passifs ont 20% de chances en plus de faire un cancer des poumons. Evidemment, cela concerne aussi les enfants qui jouent ou qui dorment dans la même pièce que toi. Les risques de problèmes pour le fœtus sont très importants. Ce dernier grandira moins vite et son poids de naissance sera moins élevé.

Dépendant ?

Fumer provoque très vite la dépendance. Cela vient surtout du fait que ton corps s'y habitue bien plus vite que tu ne le crois. Tu devras fumer plus pour avoir le même effet. Et si tu ne fumes pas, tu te sens agité, énérvé. L'effet calmant de la cigarette n'est rien d'autre que la disparition du sentiment de manque, dont l'origine est la cigarette elle-même.



Apprends à connaître les risques de l'alcool

Que ressens-tu avec l'alcool?

Après un ou deux verres, tu te sens réveillé, détendu, joyeux. Ton pouls et ta respiration augmentent. Si tu continues à boire tu deviens insouciant, tu évalues plus difficilement une situation, tu réagis lentement, la coordination de tes mouvements ne fonctionne plus bien. Continuer à boire provoque des mouvements incontrôlés; regarder, parler et marcher deviennent difficiles. Certaines personnes dépriment, d'autres deviennent agressives. Les femmes réagissent généralement plus vite à l'alcool car elles ont en moyenne moins de liquide dans leur corps. Le taux d'alcool augmente plus vite, il en va de même chez les jeunes.

Quels sont les risques?

Ton foie endure beaucoup et une consommation excessive peut lui causer des dégâts irréparables. Ton cerveau et ton système nerveux courent de grands risques. Il se peut que tu oublies des choses qui viennent de se passer. Plus tard, ce sont des longues périodes que tu oublieras, avec le risque du syndrome de Korsakov et de démence précoce. Il y a un lien direct entre la consommation d'alcool et le cancer de la bouche, de la gorge, et de l'oesophage.

En Belgique, les gens boivent souvent, au café, durant leurs sorties, et pendant le repas. Chaque famille, chaque culture a ses propres habitudes quant à la consommation d'alcool. Certains ne boivent pas souvent, mais boivent énormément en une soirée. Ceci soulève un autre problème : quand tu es saoul, ton corps doit digérer et évacuer une brusque et soudaine ingestion d'alcool. Beaucoup de jeunes ont des difficultés pour situer leur consommation d'alcool par rapport à la culture belge et leurs traditions familiales.



5 conseils :

- 1 bois maximum 15 à 20 verres par semaine
- 2 abstiens-toi pendant deux jours minimum
- 3 bois seulement pour ton plaisir, non pour t'évader
- 4 bois seulement pendant ton temps libre, pas au travail ou à l'école
- 5 ne bois pas si tu es, ou veux être enceinte

Apprends à connaître les risques du cannabis

Quels sont les risques?

Le haschisch détend et rend insouciant. La manière dont tu prends les choses en considération est modifiée. Les couleurs paraissent plus intenses, la musique plus belle. La notion de l'espace-temps est altérée, l'imagination est stimulée. La concentration sur ce qui t'intéresse moins devient difficile. Il en est de même pour les raisonnements logiques. Tu oublies parfois des choses qui viennent de se passer. Tu as beaucoup d'appétit, surtout pour le sucré. Le THC (le composant actif du cannabis) a un effet anesthésiant au niveau des muscles. Tes bras et tes jambes sont lourds, ta bouche est sèche, tes yeux sont rouges, et ton rythme cardiaque a augmenté.

Quels sont les risques?

Tu n'as pas besoin de plus en plus de haschisch pour ressentir le même effet. Un consommateur régulier réagit même plus avec des doses plus faibles. Mais il arrive qu'ils consomment plus parce qu'ils veulent être plus souvent défoncés. Après une grosse consommation tu peux devenir nerveux et susceptible, tu dors moins bien. Le risque le plus important du cannabis est d'en consommer pour échapper à ses problèmes. En apparence, tu as trouvé un moyen rapide pour te sentir mieux. Mais après un temps (plusieurs années parfois) tu remarques que rien n'a vraiment changé. Généralement, c'est à ce moment que la consommation devient plus importante encore.

Bien que la plupart des jeunes expérimentent le cannabis durant l'école secondaire, la plupart s'arrêtent après un joint. Une grosse consommation (tous les jours) ou une consommation régulière (hebdomadaire ou quelques fois par mois) sont souvent la porte ouverte vers les drogues dures. Les jeunes d'autres pays sont souvent très prudents lorsqu'ils entrent en contact avec la communauté belge. Ils ne veulent pas détériorer leur relation avec l'école. Mais si un problème apparaît, les dérives vers le cannabis sont nombreuses, et, pour les plus vulnérables, vers d'autres drogues.



Apprends à connaître les risques des médicaments

Quels sont les effets des médicaments ?

Les médicaments ont un effet que tu connais avant de les prendre: ils corrigent quelque chose qui ne va pas bien. Certains ont un effet psycho-actif, ils ont un effet sur ton esprit. Par exemple, les tranquillisants diminuent les sentiments de peur et d'inquiétude, et endorment les muscles. Ton corps s'habitue rapidement à ce genre de médicaments, et après deux semaines, tu as besoin d'une dose plus importante, pour obtenir le même effet.

Quels sont les risques ?

Les effets voulus et les effets secondaires sont explicités sur la notice, un fin papier blanc dans l'emballage. Le langage utilisé est souvent difficile à comprendre. Lorsque tu te sens mieux et que tu n'as pas consommé tous les médicaments, sans doute les ranges-tu dans l'armoire à médicaments. Si un autre membre de ta famille tombe malade, tu lui donnes le reste. Cela peut lui provoquer des effets néfastes, surtout s'il s'agit de médicaments psycho-actifs. Les effets secondaires d'un usage prolongé peuvent être le mal de tête, se sentir fatigué ou dépressif, avoir perdu de l'acuité visuelle. Les calmants peuvent aussi provoquer des sentiments de joie et d'amour. A long terme ils provoquent une dépendance psychique : ce n'est plus ton corps qui a besoin d'être soigné, mais ton esprit.



La Belgique est dans le peloton de tête en ce qui concerne la facilité de prescription des médicaments psycho-actifs. Méfie-toi si tu es habitué à vivre dans un pays où ils sont difficiles à obtenir. Demande à ton médecin quelles sont les indications précises du médicament. Si tu reçois ou achète un médicament, demande à quelqu'un de te lire et de t'expliquer la notice. Ne donne jamais un médicament psycho-actif à quelqu'un d'autre sans un avis clair d'un médecin.

Apprends à connaître les effets des amphétamines

Quels sont les effets des amphétamines ?

Le speed et les autres amphétamines te rendent joyeux, hyperactif, et sûr de toi. Tu parles plus vite et plus facilement. Ta capacité de rester éveillé augmente, les sensations de faim et de fatigue disparaissent. Ton rythme cardiaque et la température de ton corps augmentent, tes pupilles se dilatent, tes muscles sont tendus. Tu deviens constipé, tu as des tics au visage et les dents qui grincent. Les effets commencent 20 minutes après l'ingestion et peuvent durer jusqu'à 8 heures.

Quels sont les risques ?

Les amphétamines provoquent une dépendance psychique. Tu en as besoin toujours plus pour obtenir le même effet, et quand tu arrêtes ou en prends moins, tu te sens malade. Dans une phase plus avancée de dépendance, tu n'es plus capable de t'amuser sans en consommer. Si tu consommes du speed régulièrement, tu as des problèmes pour manger, dormir, des maux de tête, un rythme cardiaque élevé, une transpiration excessive, et un sentiment d'inquiétude. Les amphétamines et les XTC peuvent conduire à une surchauffe de la température corporelle, un état dangereux et difficile à gérer. Dans les raves et les soirées technos, il n'est pas rare qu'un groupe de gens déshydratés doivent être transportés au service d'urgence. Prendre des amphétamines est une surcharge pour ton cœur.

Un des plus grands risques liés aux XTC et amphétamines est la diversité des produits existant sur le marché. Tu ne peux jamais savoir tout ce qu'il y a dedans. Parfois une pilule ressemble à la précédente, mais la dose est plus élevée. Ou moins élevée - ce qui fait que tu en prends une deuxième. Il est important de parler avec ses grands enfants de la consommation d'amphétamines et d'XTC dans les discothèques et les fêtes. Ce n'est pas un sujet facile. Les drogues sont consommées pour le plaisir et la jouissance qu'elles procurent. Il est difficile de dire à quelqu'un comment il doit vivre son plaisir. Dans notre société de communication ouverte, il s'agit de trouver un équilibre entre les effets et les risques.



De Sleutel

De Sleutel est la plus grande organisation en Flandres qui assure l'assistance, la prévention, l'embauche et la recherche pour éviter des problèmes de drogue.

En Flandres il y a une ligne générale de drogue de la VAD qui répond à toutes tes questions:
078 - 15 10 20

De l'aide spécialisée est à ta disposition aux adresses suivantes :

Dagcentrum Antwerpen:

Dambruggestraat 78, 2060 Antwerpen, 03-233 99 14
Lange van Sterbeekstraat 28, 2060 Antwerpen 03-470 22 40

Dagcentrum Brugge:

Barrièrestraat 4, 8200 Brugge, 050-40 77 70

Dagcentrum Mechelen:

F. De Merodestraat 20, 2800 Mechelen, 015-20 09 64

Dagcentrum Brussel:

Aanbeeldstraat 14, 1210 Sint-Joost-fen-Node, 02-230 26 16

Dagcentrum Gent:

Meerhem 30, 9000 Gent, 09-234 38 33

Crisisinterventiecentrum:

Botestraat 102, 9032 Wondelgem, 09-231 54 45

Therapeutische Gemeenschap:

Hundelgemsesteenweg 1; 9820 Merelbeke, 09-253 44 40

Therapeutische Gemeenschap:

Sint-Kruis-Winkeldorp 112, 9042 Sint-Kruis-Winkel,
09-342 88 01

Residentieel Kortdurend Jongerenprogramma,

Zuidmoerstraat 165, 9900 Eeklo, 09-377 25 26

Jongeren Oriëntatie Centrum,

Kerkhoflei 41, 2800 Mechelen, 015-26 04 53

Sociale Werkplaatsen,

Mahatma Ghandistraat 2A, 9000 Gent, 09-232 58 08



Adresse:

De Sleutel - Hundelgemsesteenweg 1, Merelbeke, 09 - 231 81 92
preventie.de.sleutel@fracarita.org - www.desleutel.be