

J'évalue ma consommation

- 1- Avez-vous consommé d'autres médicaments ou drogues que ceux qui sont requis pour des raisons médicales ?
- 2- Abusez-vous de plus d'un médicament ou d'une drogue à la fois ?
- 3- Pouvez-vous cesser de consommer quand vous le désirez ?
- 4- Avez-vous eu de brèves pertes de mémoire (blackouts) ou des irruptions de souvenirs (flashbacks) après avoir pris une drogue ou un médicament ?
- 5- Votre consommation de drogues ou de médicaments suscite-t-elle un sentiment de culpabilité ou de malaise de votre part ?
- 6- Vos parents ou votre conjoint se plaignent-ils de votre comportement vis-à-vis des drogues ou des médicaments ?
- 7- Avez-vous déjà négligé votre famille à cause de votre consommation de médicaments ou de drogues ?
- 8- Avez-vous déjà eu recours à des activités illégales afin d'obtenir des drogues ou des médicaments ?
- 9- Avez-vous éprouvé des symptômes de sevrages après avoir interrompu votre consommation de drogues ou de médicaments ?
- 10- Avez-vous eu des problèmes médicaux causés par votre consommation en drogues ou de médicaments (pertes de mémoire, hépatite, convulsions, saignement, etc) ?

Nombre de réponses positives

- 0 **Aucun risque** : Monitoring et éducation à la santé
- 1-2 **Faible risque** : Conseil
- 3-5 **Risque possible** : Suivi ambulatoire et orientation spécialisée le cas échéant
- 6-8 **Risque substantiel** : Orientation spécialisée et suivi intensif
- 9-10 **Risque sévère** : Orientation spécialisée et suivi intensif

Quelle est ma consommation?

Selon l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT), la consommation de drogues est qualifiée de plusieurs manières :

- Expérimentale** (au moins un usage au cours de la vie)
- Annuelle** (au moins un usage au cours de l'année)
- Régulière** (plusieurs fois par mois)
- Quotidienne** (une à plusieurs fois par jour)

Comment sortir de l'addiction?

Qu'est-ce que l'addiction ?

" L'addiction est synonyme de dépendance : désir puissant et permanent de continuer une consommation malgré toutes les complications existantes. "

C'est un phénomène qui apparaît principalement entre 15 et 25 ans. Période la plus propice à l'émergence d'une addiction.
<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/addictions>

L'addiction se caractérise par 3 critères :

- L'impossibilité répétée de contrôler un comportement (craving).
- Le fait que ce comportement vise à procurer du plaisir ou écarter une sensation de malaise interne.
- La poursuite de ce comportement en dépit des conséquences négatives physiques, psychiques, familiales, professionnelles ou sociales.

Comment se faire aider ?

Vouloir traiter une addiction est un parcours long mais réalisable. L'un des éléments le plus important dans cette démarche est le degré de motivation du consommateur : il faut avoir conscience de son état de dépendance et souhaiter y remédier.

Il est possible d'arriver à s'en sortir seul, mais ce n'est pas toujours le cas. Pour cela il est conseillé dans un premier temps de consulter son médecin généraliste. Il existe aussi des médecins spécialisés dans les addictions capables d'offrir une prise en charge adaptée pour chaque situation.

Une fois la dépendance diagnostiquée, la prise en charge est pluridimensionnelle et varie en fonction des différents stades. Elle se matérialise par :

- Des communautés thérapeutiques
- Des groupes d'anciens patients
- La psychothérapie

Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) existent dans chaque département français. Composés d'une équipe pluridisciplinaire, ils accueillent gratuitement les personnes en difficultés tout en préservant leur anonymat. Il existe de nombreuses associations spécialisées en France, pour plus d'informations consulter :

<https://www.addictaide.fr/>
<https://www.drogues-info-service.fr/>
<http://sos-addictions.org/>

Conseils:

- Évaluer objectivement sa consommation
- Identifier les différents éléments déclencheurs qui poussent à la consommation
- Essayer, lorsque cela est possible d'éviter les éléments déclencheurs
- Se fixer des lieux ou moments où vous ne consommerez pas
- Informer son entourage sur votre motivation à arrêter pour recevoir leur soutien
- Analyser pourquoi vous avez commencé la drogue
- Lister des méthodes (autres que la drogue) qui pourraient vous aider à résoudre les problèmes dont vous souffrez
- Définir une stratégie d'arrêt qui vous convienne
- Trouver des activités de dérivations vous permettant de vous changer les idées

<http://www.caat.online.fr/toxicomanie/sortir.htm>

Comprendre les effets de ma consommation

Pour l'interprétation du test Medisur se référer à la notice que vous trouverez dans la boîte et également sur :

www.medisur.fr/instructions

Il est conseillé d'attendre un délai de 10 à 30 min sans consommation de médicaments, d'aliments ou de boissons avant de faire le test.

Un résultat négatif ne signifie pas nécessairement que l'échantillon ne contient aucune trace de cannabis, une concentration inférieure au seuil de détection du test peut être présente dans l'échantillon de salive.

Des résultats positifs peuvent apparaître sous certains traitements médicamenteux et également après l'ingestion de certains aliments ou boissons. En cas de doute ne conduisez pas.

Il est important de comprendre que chaque organisme réagit différemment face aux différentes drogues. Les informations citées ci-dessous correspondent à une majorité de la population mais il se peut qu'elles varient d'un individu à l'autre.

Les tests sont capables de détecter une infime concentration de molécules psychoactives dans la salive (**20 ng/ml à 50 ng/ml**). Sachant que **1 nanogramme (ng) = 0,000 001 mg**.

En revanche, il est difficile de donner une équivalence par rapport à la quantité de drogue consommée et absorbée. En effet, cela dépend de chaque individu, de la variété et de la qualité de la drogue, du moment où a eu lieu la dernière consommation ...

	Test CANNABIS Medisur	Test DROGUES Medisur
Seuil de détection (salivaire)	Δ9-THC = 50 ng/ml	Opiacés= 40 ng/ml Amphétamines= 50 ng/ml Cocaïne= 20 ng/ml
Temps de positivité (après la dernière consommation)	Fumeur occasionnel 6h à 12h après la dernière taffe Fumeur régulier 12h à 24h	Opiacés= 24h à 48h Amphétamines= 24h à 48h Cocaïne= 24h à 48h

Le saviez-vous?

Type de drogues	% des consommateurs dépendants
Tabac	32
Héroïne	23
Cocaïne	17
Alcool	15
Stimulants autres que cocaïne	11
Cannabis	9
Médicaments psychotropes	5
Poppers, colles, solvants	4

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/addictions>

CBD / THC sont des molécules présentes dans le cannabis. Leur quantité peut varier en fonction des différentes variétés de plantes.

Le THC, est la principale substance psychoactive du cannabis.

En revanche, le CBD, n'est lui, pas considéré comme substance psychoactive puisqu'il ne présente pas d'effets euphorisants. Des études sont en cours pour démontrer ses propriétés thérapeutiques (antalgiques, anti-inflammatoires, antiépileptiques ...).

La détention, usage et culture de cannabis ou de produits à base de cannabis sont illégaux.

Seulement quelques variétés de plantes à très faible taux de THC (THC<0,2%) sont autorisées dans un cadre très précis :

- Les variétés de chanvre autorisées à des fins industrielles et commerciales sont réglementées et inscrites dans le Code de la santé publique
- Les e-liquides et autre produits à base de CBD sont interdits s'ils contiennent du THC quel que soit la quantité et s'ils ne sont pas obtenus à partir de variétés et de parties de plantes autorisées ...

<https://www.drogues.gouv.fr/actualites/cannabidiol-cbd-point-legislation>

Loi

La consommation de cannabis est strictement interdite en France, même pour "raisons médicales". Jusqu'en 2018, la consommation de cannabis était punie d'un an de prison et de 3750 € d'amende (Article L.3421-1 du Code de la santé publique).

Mais dans la majorité des cas les consommateurs écopaient uniquement d'un rappel à la loi. Pour remédier à cela, un nouvel arrêté (en cours de validation) punirait cette infraction d'une amende forfaitaire de 200 € même pour une quantité très faible de stupéfiants.

Concernant toutes les drogues au volant, la loi prévoit jusqu'à 2 ans d'emprisonnement, une amende de 4500 € et un retrait de 6 points sur le permis (jusqu'à 3ans d'annulation du permis) pour consommation de plantes ou substances classées stupéfiantes. (Article L235-1 du code de la route).

Combustion du cannabis

La combustion du tabac et du cannabis produit des goudrons, ce qui peut induire l'apparition de cancers précoces. Les goudrons issus du cannabis seraient plus cancérigènes que ceux induits par la combustion d'une cigarette seule.

Interactions

Les plantes ou substances classées stupéfiants peuvent présenter de nombreuses interactions avec l'alcool ou certains médicaments. Cela peut être à l'origine de toxicité ou d'inefficacité des traitements.

Exemple: l'ecstasy ralentit l'élimination de certains anti-dépresseurs et anxiolytiques.

Cela présente donc un risque de surdosage et d'intoxication médicamenteuse (troubles cardiaques, dépression respiratoire, coma ...)

Codéine

Il y a peu, la vente de codéine en libre-service dans les pharmacies était autorisée. Depuis 2017, de part les nombreux décès d'adolescents lié à l'usage détourné de la codéine, tous médicaments contenant de la codéine ou autres dérivés de l'opium nécessitent une prescription obligatoire. (**Arrêté ministériel du 12 juillet 2017**).

	Cannabis	Opiacés	Amphétamines	Cocaïne
Principal effet recherché	Détente/ Euphorie	Apaisement	Stimulant	Exaltation de l'humeur
Principal effet secondaire	Altération de la mémoire immédiate	Troubles digestifs	Angoisse	Agitation
Principal risque	Baisse de la vigilance	Dépression respiratoire	Troubles psychiatriques	Troubles cardiovasculaires et de la mémoire
Risque de surdosage	OUI mortalité rare	OUI mortalité possible	OUI mortalité possible	OUI mortalité possible

CONTACT

MEDISUR

100 Impasse des Houillères
13590 MEYREUIL, FRANCE

+33 4 42 96 09 68

contact@medisur.fr