



DOPAMINE PLUS

EN

BONUS



**DOPAMINE
PLUS
1/2**



Cette rubrique propose un complément de références dans l'actualité du moment : presse, documents professionnels, revues, autres...



[Vienne 2019 : un système international de contrôle des drogues sous tension](#)

Drogues, enjeux internationaux N° 12 (novembre 2019)
Document publié par l'Observatoire Français des Drogues et Toxicomanie (OFDT)

Cette parution d'une dizaine de pages tente de retracer les grandes lignes et les enjeux des débats qui ont animé, en mars 2019 à Vienne, la 62ème session régulière de la commission des stupéfiants (commission qui se réunit chaque année) ainsi que le "segment ministériel" spécial en charge de faire le bilan de ces dix dernières années concernant la lutte contre le *problème mondial de la drogue*. En 2009 l'objectif affirmé par la communauté internationale était « *d'éliminer ou réduire significativement et de façon mesurable* » l'offre et la demande illicite de stupéfiants. Force est de constater que dix ans plus tard, les objectifs n'ont pas été atteints. En 2016, sur demande conjointe de chefs d'état latino-américains qui remettaient en cause le cadre répressif et les objectifs irréalistes de 2009, une session extraordinaire de l'Assemblée Générale des Nations Unies s'était réunie pour dégager au final un consensus autour d'orientations tenant compte de la nécessité de respect des droits humains et d'objectif de santé publique. Mais pas plus... A Vienne, en mars dernier, les mêmes orientations ont été réaffirmées, mais aucune avancée n'a été constatée concernant la législation qui tient, elle, fermement la barre de la prohibition, l'OICS (L'Organe international de contrôle des stupéfiants garant des conventions internationales) restant réfractaire à toute forme d'assouplissement, et ce malgré les



évolutions récentes et recommandations par exemple de l’OMS concernant une nouvelle classification du cannabis... La “prévention” et la “réduction des risques” sont des notions et des valeurs qui n’ont pas cours dans certains pays, ce qui met en évidence une fracture évidente entre les pays progressistes et ceux qui campent sur des principes de tolérance zéro, moralisent les débats et maintiennent une politique des drogues qui tend vers plus de répression encore... Gageons que l’avenir sera, comme c’est déjà en grande partie le cas, à l’autonomie et l’indépendance de plus en plus affirmée des états quant aux politiques à adopter sur leur territoire. Le statu quo, au niveau international du moins, semble pouvoir perdurer longtemps tant que des pays comme la Russie, la Chine ou l’Inde par exemple prôneront le tout répressif. Les conventions internationales de 1961, 1971 et 1988 sont malheureusement loin d’être remises en cause mais perdent, avec les décennies qui passent, toute légitimité. Le risque est alors que, chacun faisant bien ce qu’il veut dans son coin, plus aucun contrôle dans un sens comme dans l’autre ne soit opéré par des instances onusiennes dont la crédibilité s’amenuise avec le temps...



Usagers, marchés et substances : évolutions récentes (2018-2019)

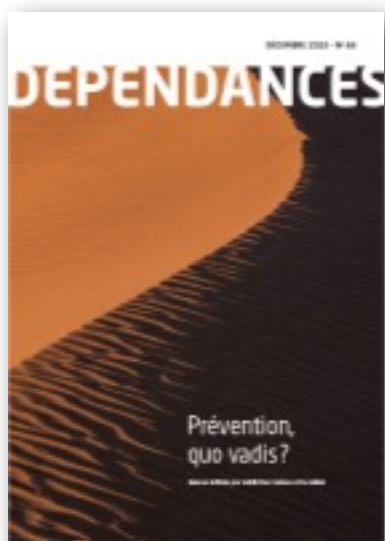
Tendances N° 136 (décembre 2019)

*Document publié par l’Observatoire Français
des Drogues et Toxicomanie (OFDT)*

Cette parution de l’OFDT fait le point, avec l’appui des données remontant des dispositifs de collectes d’informations en région, sur les évolutions récentes en termes de produits diffusés et de consommation. Le numéro « *se penche d’abord sur les transformations relatives aux contextes de consommation et aux populations d’usagers. Il évoque l’aggravation des situations de*



précarité des usagers, les mutations de l'espace festif techno et des pratiques de chemsex dans une frange de la communauté gay. La deuxième partie de ce numéro porte sur les transformations de l'offre qui s'adapte à la demande (teneurs en hausse, apparition de nouveaux outils de deal, rationalisation du trafic de "cité"). La troisième partie porte, elle, sur les usages de produits psychoactifs qui ont marqué l'année 2018. Les usagers de cocaïne basée sortent de l'ombre. Les profils des consommateurs de kétamine se diversifient. La diffusion du GHB-GBL se poursuit. Les usagers d'opioïdes restent attachés aux produits classiques. Et enfin, le protoxyde d'azote se popularise. » En conclusion, la tendance est à la paupérisation des usagers marginalisés, avec des accès aux soins, au logement et aux droits rendus plus difficiles qu'avant. Les produits sont désormais plus disponibles, plus purs et plus diversifiés qu'avant et sont consommés par des populations aux profils plus variés. Les acteurs du deal ont par ailleurs fait évoluer leurs méthodes de vente pour s'adapter à une demande plus volatile et surtout à une concurrence plus forte... Le dispositif TREND (Tendances récentes et nouvelles drogues) mis en place par l'OFDT depuis 1999 a donc toute sa raison d'être puisqu'elle permet d'étudier et d'analyser le marché des drogues sur le territoire national et de comprendre ainsi un peu mieux l'articulation de l'offre et de la demande, en perpétuelle évolution...



Prévention, quo vadis ?

Dépendances N°66 (décembre 2019)

**Revue romande sur les addictions, publiée par
Addiction Suisse et par le Groupement Romand
d'Etudes des Addictions (GREAA)**

Cette parution de nos voisins suisses questionne la prévention en matière d'usages de drogues. Loin de vouloir réduire cette prévention à quelques outils ou pratiques existantes, ayant plus ou



moins fait leurs preuves, ce numéro s'attache aux défis à venir dans un domaine bien plus complexe qu'on pourrait l'imaginer et qui ne doit surtout pas s'asseoir sur ses acquis et proposer une prévention d'aujourd'hui et de demain qui s'adapte à la diversité croissante des produits, des publics cibles et des contextes de consommation... Comme le problématise Grégoire Vittoz dans son éditorial : « *Vaut-il mieux agir sur la société afin qu'elle offre un cadre protecteur aux plus vulnérables ou renforcer l'individu dans ses compétences personnelles et sociales pour qu'il puisse déjouer les pièges des substances et comportements addictifs et résister à ceux qui les lui proposent ?* »... Un peu des deux peut-être...

Un premier article présente les différentes facettes de la prévention, plurielle dans sa forme, ses objectifs et ses contenus, et questionne les défis et enjeux de demain qui consistent en partie à intégrer les nouveaux produits, les addictions comportementales, les questions de genre, et le numérique comme vecteur de diffusion mais aussi comme potentiel outil de prévention tout en gardant en tête les préoccupations en lien avec les écrans et les potentielles addictions qui y sont attachées. Bien entendu la problématique d'une meilleure approche des publics en situation de vulnérabilité peut être corrélée à cette question du numérique sous ses différentes formes... Il y a le virtuel, mais il y a aussi la réalité du terrain. Un deuxième article se penche sur la prévention en milieu festif et propose une évolution qui tendrait à investir un peu plus, au-delà de l'aspect informatif général sur les produits, l'axe de l'écoute et du lien avec l'utilisateur, l'idée étant de développer, avec des approches motivationnelles et expérientielles, les capacités de chacun à développer ses compétences personnelles propres. L'accompagnement des intervenants doit alors tendre vers une prise de contact et une mise en relation allant dans ce sens... Le troisième article dresse le bilan de la prévention au Canada depuis l'entrée en vigueur de la loi de légalisation du cannabis à usage non médical en 2018. L'un des axes de cette prévention se situe, comme pour le tabac et l'alcool, en résistance aux forces économiques impliquées dans le commerce, forces qui tentent de faire pression sur le niveau de



consommation pour satisfaire des intérêts purement mercantiles loin de toutes préoccupations sanitaires...

Dans une interview, Gregor Burkhardt, médecin travaillant à l'Observatoire Européen des Drogues et des Toxicomanies, propose, lui, de sortir du tout informatif des campagnes à large échelle en agissant davantage sur l'environnement dans lequel évoluent les produits et en proposant des mesures concrètes... Bien entendu, quand on parle de prévention des usages et notamment des addictions dont l'impact n'est pas que personnel, l'on doit questionner l'équilibre entre responsabilités personnelles et responsabilités collectives quand il s'agit de comportements et dégâts sanitaires. C'est du moins ce que propose l'un des articles de la revue. Mais le constat est fait que cet équilibre est difficile à trouver car chaque addiction est multifactorielle et varie d'un individu à un autre. Chaque histoire est différente et la prévention devrait donc s'adapter à chacun et tenir compte du parcours de vie et d'usage de chaque consommateur addict... La vulnérabilité de chacun est en jeu quand il s'agit de problématiques d'usage et l'âge peut constituer un facteur déterminant même si l'auteur de l'article consacré à l'adolescence se refuse d'établir un lien de cause à effet imparable entre l'usage précoce et l'addiction à l'âge adulte. Bien sûr la maturation incomplète du cerveau adolescent et une tendance à la quête de sensations fortes et à la prise de risques sont caractéristiques de cette tranche d'âge, mais le processus engagé dans l'addiction ne peut se réduire à un déterminisme lié à l'âge des premiers usages...

Une chose est sûre, la prévention ne peut se contenter de généralités et de schémas préétablis et doit tenter de s'approcher au plus près de chaque usager pour mettre en oeuvre des outils et méthodes adaptés. Et pour cela, les mesures volontaristes doivent être appuyées par l'état, quitte à se heurter aux lobbys concernant les drogues licites. Bien entendu, les financements doivent suivre. Une meilleure coordination et organisation des milieux de la prévention et de la santé permettrait sûrement d'anticiper et d'orienter pour le meilleur les mesures législatives...



Alex, rencontre avec l'inconnu
Luis, lumière sur le tard
Podcasts diffusés sur la plateforme
Substance (janvier 2020)

Cette plateforme de podcast donne deux fois par mois la parole à des usagers de substances. Jamais les mêmes. Chaque expérience est unique et souvent marquante pour des consommateurs curieux qui vont chercher à voir plus loin que de simples expériences et expérimentent des effets surprenants qui peuvent aller jusqu'à les troubler, voire les déstabiliser, et même modifier en profondeur leur vision de la réalité et leur appréhension de la vie, et de la mort. Les produits consommés sont la plupart du temps des psychédéliques et les récits proposés vont inévitablement inviter l'auditeur à faire travailler son imagination car difficile souvent de rendre compte avec précision d'impressions ou sentiments parfois volatiles ou du moins compliqués à décrire avec des mots... Voici les textes de présentation des deux récits proposés sur la plateforme en janvier. L'un concerne l'usage de champignons hallucinogènes, mais le deuxième s'éloigne des psychédéliques pour donner la parole à un usager très tardif de produits traditionnels, usager qui va voir alors sa vie et son rapport aux autres complètement bouleversés...

Le premier podcast donne la parole à Alex : « A 25 ans, Alex mène une vie classique d'un usager de drogue du début des années 2000. Il travaille dans le social, il fait de la musique et du karaté. Il a fumé beaucoup de cannabis pendant des années. De temps en temps il prend un comprimé d'ecstasy ou du LSD. Mais, au cours d'une prise de champignons hallucinogènes avec deux amis, il va vivre une expérience étrange qui va bouleverser sa vie et son



appréhension de la réalité. »... Le deuxième podcast donne la parole à Luis : « Luis a découvert la drogue à 55 ans. Avant cela, rien. Pas même un joint. Luis est ce qu'on pourrait appeler un bourgeois : il habite à Paris, il exerce une profession intellectuelle, il a une famille, il travaille en costard. Un épisode dépressif va changer le cours de sa vie. Alors qu'il noie sa solitude dans le porno, il essaye un jour le poppers, un produit en vente libre. Cette toute première initiation va le mener, de fil en aiguille, aux drogues les plus fortes. Mais Luis, en découvrant l'univers de la drogue, va découvrir en même temps quelque chose de bien plus précieux : l'amitié. » Comme le dit le présentateur de l'émission : « Mettez-vous bien. Réglez le son, et écoutez. Vous êtes dans Substance. »



Addictions - Les comprendre, les guérir, les prévenir

Hors-série Science et Vie N°289 (décembre 2019)

Ce numéro hors-série du magazine de vulgarisation scientifique ne va sûrement pas éluder le sujet et propose, sur plus d'une centaine de pages, denses, de faire le tour de la problématique des usages de drogues en toute objectivité et en suivant un axe volontairement et logiquement scientifique. Enormément de sujets sont abordés et questionnés. Nous allons essayer de faire le tour du propriétaire mais vous inviter surtout, comme pour de nombreuses références que nous relayons dans DOPAMINE d'aller prestement voir par vous-mêmes car on n'est jamais mieux servi que par soi-même... Quatre grandes parties jalonnent la visite dans ce monde des "addictions" puisque c'est ainsi qu'est titré le numéro du magazine même si l'on sait bien que l'usage de drogue ne mène pas inévitablement à l'addiction (Attention aux raccourcis. Ceci entre parenthèses)...

La première partie propose de s'aventurer dans les chiffres de consommation des produits et des comportements hors



substance. Quelles sont ces drogues, légales et illégales, que les français consomment ? Et à quel niveau ? Comparativement à nos voisins européens, où nous situons-nous ? Peut-on parler d'un pays accro ? Telles sont les questions abordées. Les réponses sont données, chiffres à l'appui, et commentées pour dégager des tendances...

La deuxième partie du hors-série essaie de nous faire comprendre comment l'addiction se met en place et fonctionne. Il s'agit avant tout d'expliquer comment le cerveau fonctionne, avec ses drogues endogènes et ces drogues exogènes qui viennent le solliciter, et comprendre "quand il s'emballe", comme le propose le titre, c'est-à-dire quand des processus neuronaux et des marqueurs se mettent en place dans le temps et encouragent un usage compulsif. Bien entendu, on ne peut pas réduire le processus addictif à un simple mécanisme neuronal, mais l'on peut penser que c'est une base sur laquelle on peut s'appuyer pour trouver des alternatives médicamenteuses, ce qui est déjà le cas... Puisque nous n'avons pas tous le même cerveau, nous sommes tous inégaux face aux drogues, mais la sensibilité et la vulnérabilité dépend aussi de facteurs biologiques, environnementaux et culturels qui sont propres à chacun d'entre nous. L'empreinte génétique peut avoir, certes, son rôle à jouer via l'ADN, mais encore une fois, attention aux raccourcis. La génétique ne peut pas tout expliquer, bien heureusement... Toujours est-il que c'est le cerveau qui va accueillir les produits et l'on sait que sa maturation est un facteur de protection, ce qui sous-entend que les usages précoces sont plus à risques. A l'adolescence, le cerveau est encore en construction et peut l'être même jusqu'à l'âge de 25 ans. Comme il a déjà été expliqué précédemment, en référence à un article de la revue *Dépendances*, tout n'est pas joué d'avance. La précocité augmente le risque de dépendance à l'âge adulte sans que l'addiction soit inévitable, étant multifactorielle. Il est tout de même important que la vigilance soit de mise à cet âge particulier qu'est l'adolescence et que l'on puisse reculer au maximum l'âge des premiers usages si l'on ne peut du moins les éviter...



Alors, si l'usage est au rendez-vous, quel que soit l'âge concerné, il s'agit de tenter de prévenir l'addiction ou de la soigner si elle s'est déjà installée. C'est la problématique traitée dans la troisième grande partie du hors-série... Le premier article va jeter un oeil du côté de l'addictologie, "*médecine multi-facette*" exercée en secteur hospitalier comme en ville, et qui tente de *conjuguer les aspects psychologiques, sociaux et médicaux des problématiques addictives*... Les articles qui suivent essaient de présenter objectivement des produits et outils parfois polémiques comme le Baclofène pour le sevrage alcoolique ou la e-cigarette pour le sevrage tabagique... Un autre article va voir du côté de la neurostimulation, sans substance exogène comme les psychédéliques, encore à l'étude dans les laboratoires et pratiquée dans l'idée de renforcer la capacité de contrôle du cerveau... Les médecines douces, comme la méditation, l'hypnose ou l'acuponcture, sont aussi présentées et ne sont pas à prendre à la légère... Aborder la crise des opioïdes aux Etats-Unis et faire le bilan en France, avant d'envisager les mesures de protection prises ou à prendre, semble incontournable désormais... Et si l'on veut faire bouger les lignes en termes de prévalence d'usage et de trafic, il est tout aussi inévitable de s'interroger sur les politiques publiques à mettre en place. C'est l'objet d'un long article qui questionne l'inégalité de traitement des drogues licites comme le tabac et l'alcool, et l'inefficace répression des drogues illicites...

La dernière partie de ce hors-série propose un certain nombre de questions / réponses. Voici la liste, sans plus de commentaires, des questions, de celles qui reviennent souvent dans les médias, entre amis ou dans les cabinets de spécialistes : *Quel est le coût des drogues pour la société ? Y a-t-il de la cocaïne dans le Coca-Cola ? Quels sont vraiment les dangers du binge drinking ? Quel effet l'alcool a-t-il sur les animaux ? Les hallucinogènes sont-ils utilisés en médecine ? Pourquoi le jeu Candy Crush est-il aussi addictif ? La nourriture peut-elle être à l'origine d'une addiction ? Peut-on être véritablement accro au sport ? Le sucre est-il aussi addictif que la drogue ? Quels sont les signes d'un usage excessif de cannabis ? Le cannabis thérapeutique est-il autorisé en*



France ? A partir de quel moment a-t-on un problème d'alcool ?...
Pour certaines de ces questions, notamment les dernières, des tests, bien connus et utilisés par les professionnels, comme le teste CAST pour le cannabis ou le test de l'OMS pour l'alcool, sont proposés. A chacun de faire le point s'il le souhaite...

En épilogue du hors-série, on nous propose une petite histoire des drogues qui accompagnent la grande histoire de l'humanité et les sociétés qui se sont succédées depuis le Néolithique. Les substances font partie de notre environnement depuis la nuit des temps alors difficile d'échapper à leur présence et à leur impact, que l'on soit consommateur, ou témoin de consommation...