

# La prévention s'affiche

## Drogues, plaisirs et risques

Sélection d'affiches accompagnée d'un livret pédagogique

Il y a la même quantité d'alcool dans  
un demi de bière, une coupe de champagne,  
un ballon de vin, un verre de pastis...



Consommés au-delà des seuils recommandés, 3 verres par jour pour l'homme, 2 pour la femme, tous les alcools représentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.

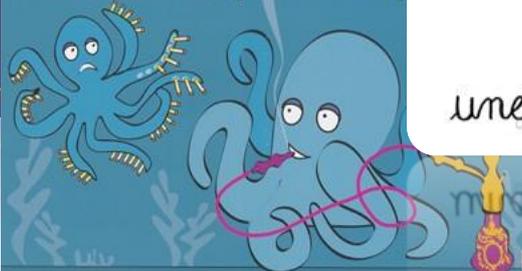
inpes ALCOOL



Parler des drogues,  
ça peut donner  
envie



La chicha, pas si doux que ça paraît



1 narguilé = environ 2 paquets de cigarettes



Ceci n'est pas



une drogue?



Informier • Prévenir • Former



## Livret d'accompagnement de l'exposition « drogues, plaisirs et risques »

Cette sélection d'affiches vous aidera à travailler à partir d'un support visuel, pédagogique et ludique afin de favoriser la réflexion et la prise de parole sur les consommations de drogues. Ce sujet permettra aussi bien d'aborder les usages, les effets, la législation mais aussi l'impact des messages et campagnes de prévention ou encore les idées reçues sur le sujet.

Vous trouverez aussi quelques informations thématiques pour éclairer les débats et des ressources pour orienter votre public.

Vous pouvez l'utiliser comme outil pour une séance/animation de prévention ou sous la forme d'une exposition, suivi ou non d'échanges sur le sujet avec le public.

### Travailler avec le support image

➤ Conseils pour une utilisation en animation :

- Commencer par **attirer l'attention** pour créer une dynamique de groupe, un climat de confiance et de sécurité propre à l'échange :
  - Aménager la salle pour la rendre plus accueillante.
  - Accueillir les participant·e·s et vérifier avec eux que la disposition de la salle leur convient.
- **Susciter l'intérêt** pour impliquer le groupe. L'animateur·trice peut présenter la séance, son objectif et son déroulement, recenser les attentes et construire avec les participant·e·s un cadre dans lequel ils pourront évoluer :
  - Poser le cadre (liste non exhaustive des « règles » pouvant être comprises dans le cadre : bienveillance/non-jugement, pas de situations personnelles, respecter l'opinion des autres, écouter).
  - Identifier les besoins.
  - Faire passer les participant·e·s d'un rôle de spectateur·trice à acteur·trice en créant une dynamique participative.
  - Favoriser l'expression des participant·e·s.
- **S'adapter selon la taille de l'effectif** :
  - Si vous estimez que c'est un grand groupe, diviser en petites équipes et répartir les affiches. Les laisser travailler en autonomie (possibilité de leur mettre à disposition les grilles de lecture des affiches) et leur proposer une restitution devant le reste de l'assemblée.
  - Possibilité de travailler également en groupe entier.
- Différentes méthodologies peuvent être utilisées pour faire choisir une affiche sur laquelle réfléchir. Les affiches peuvent passer de main en main, possibilité de projeter en format numérique et un consensus permet d'en désigner une. On peut aussi les

accrocher aux murs de la salle et demander à un·e volontaire de s'approcher d'une affiche, de la décrire et d'expliquer les raisons de son choix.

- La sélection peut également être proposée en exposition accompagnée des questions pour amorcer les échanges.

Dans tous les cas,

il est indispensable de faire décrire l'affiche. La façon dont chaque groupe/personne comprend la situation peut en effet changer énormément. Par ailleurs, ces descriptions sont riches en représentations, jugements de valeurs, émotions, etc sur lesquels travailler ensuite.

Les « questions pour un débat » qui sont suggérées commencent toujours par solliciter le groupe autour des problématiques évoquées par l'affiche, avant d'élargir dans un second temps aux problématiques des participant·e·s eux-mêmes. Vous pouvez utiliser les questions que vous voulez parmi celles proposées.

Certaines questions portent sur les connaissances mais pour les autres il n'y a pas de mauvaises réponses, il s'agit de lancer un débat.

En ce qui concerne les questions proposées pour les différentes affiches il est conseillé de commencer toujours par la question « Qu'est-ce que vous voyez ? Décrivez l'affiche. »

**Vous pouvez choisir de n'utiliser qu'une partie des affiches et dans l'ordre que vous le souhaitez.**

**Même bien habillée la cigarette reste un poison : paquets tendance, cigarettes aromatisées [...] la cigarette tue plus de 6000 femmes par an en France. 31 mai journée mondiale sans tabac** Tabac Info Service, France, Ministère chargé de la Santé, France, INPES, France

### Thèmes :

industrie du tabac / marketing



### Questions :

- Qu'est-ce que vous voyez ? Décrivez l'affiche.
- Qu'est-ce que cela vous inspire ?
- Quel.s public.s est/sont visé.s ?
- Quel est le message que l'affiche tente de faire passer ?
- Est-ce qu'une image attractive incite à consommer ? (ex : goût, paquet de cigarettes décoré)
  - Pensez-vous que les paquets neutres peuvent dissuader les gens de fumer ?
  - A votre avis, les jeunes sont-ils plus sensibles à l'image du produit ?
  - Cette affiche vous paraît-elle efficace ? En quoi ?

**Il existe des signes pour reconnaître un drogué ?** Infor-Drogues, Bruxelles

### Thèmes :

représentations / usagers de drogues



### Questions :

- Qu'est-ce que vous voyez ? Décrivez l'affiche.
- Qu'est-ce que cela vous inspire ?
- Selon vous, qu'est-ce qu'un-e drogué-e ? Selon vous, ce terme est-il connoté positivement ou négativement ? Et au sein de la société ?
  - Quel.s public.s est/sont visé.s par cette affiche ?
  - Quel est le message que l'affiche tente de faire passer ?
  - A votre avis, existe-t-il des signes pour reconnaître une personne qui consomme de la drogue ?
    - Ou demander de l'aide ?
    - Comment aider quelqu'un qui a consommé ?
    - Connaissez-vous des numéros de téléphone ou structures spécialisées sur les questions des drogues ?

## Parler des drogues, ça peut donner envie? Infor-Drogues, Bruxelles

Thèmes : représentations / comportements



### Questions :

- Qu'est-ce que vous voyez ? Décrivez l'affiche.
- Qu'est-ce que cela vous inspire ?
- Quel.s public.s est/sont visé.s ?
- Quel est le message que l'affiche tente de faire passer ?

Qu'en pensez-vous ?

- Les campagnes de préventions incitent-elles à consommer ?
- A votre avis, les campagnes de prévention ont-elles un impact sur les comportements ?
- Est-il facile de parler de drogues ? Pourquoi peut-il être difficile d'en parler ?

**La chicha, pas si doux que ça ! : un narguilé = environ 2 paquets de cigarettes** ACTIF, Avenir santé, OFT, Imp-Actes Ile-de-France, PST, France

Thèmes : chicha / représentations



### Questions :

- Qu'est-ce que vous voyez ? Décrivez l'affiche.
- Qu'est-ce que cela vous inspire ? Peut-elle avoir un impact sur les gens ? Et sur vous ?
- Quel.s public.s est/sont visé.s ?
- Quel est le message que l'affiche tente de faire passer ? Qu'en pensez-vous ?
- Qu'est-ce que la chicha ?
- Y'a-t-il des risques pour la santé ?
- Est-il plus dangereux de fumer la chicha ou des cigarettes ?

## Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis INPES, CNAM, MILDT, France

Thèmes : représentations / quantité d'alcool / alcoolémie



### Questions :

- Qu'est-ce que vous voyez ? Décrivez l'affiche.
- Qu'est-ce que cela vous inspire ?
- Quel.s public.s est/sont visé.s ?
- Quel est le message que l'affiche tente de faire passer ? Qu'en pensez-vous ?
  - Consomme-t-on de la même manière chez soi que dans un bar ?
  - Dans un bar, une personne ayant bu un shot de vodka a-t-elle absorbé la même quantité d'alcool qu'une personne ayant consommé un verre de vin ?
- Qu'est-ce qui définit l'alcoolémie ? (Sexe, poids, à jeun).
- En France quel est l'alcoolémie autorisée pour pouvoir conduire ? (permis probatoire et non-probatoire).

*Note pour l'animateur : L'alcoolémie c'est le taux d'alcool dans le sang, il se mesure généralement en grammes par litre de sang.*

## Tu rêvais de planer [...] maintenant t'es perché, Drogues : plaisirs, risques, dépendances

CARTERET. C, CRIPS, France

Thèmes : ecstasy / effet du produit



### Questions :

- Qu'est-ce que vous voyez ? Décrivez l'affiche.
- Qu'est-ce que cela vous inspire ?
- Quel.s public.s est/sont visé.s ?
- Quel est le message que l'affiche tente de faire passer ? Qu'en pensez-vous ?
  - Les drogues ont-elles toutes le même effet ?
  - En fonction de quels critères les effets peuvent-ils différer ?
  - Pour quelles raisons les gens peuvent-ils consommer ?
  - Qu'est-ce que la dépendance ?

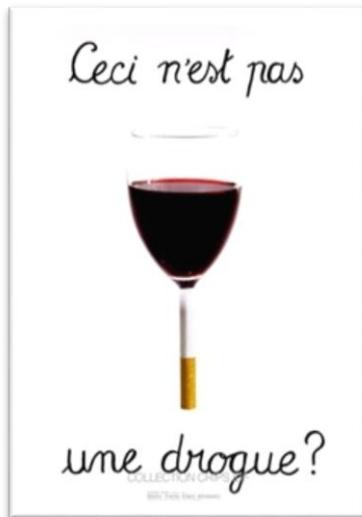
Focus cannabis :

- Quels sont les effets sur la santé (court-moyen-long terme) ?

## Ceci n'est pas une drogue? Drogues : plaisirs, risques, dépendances

RENAULT .B, CRIPS, France

**Thèmes :** représentations / législation



- **Questions :**
- Qu'est-ce que vous voyez ? Décrivez l'affiche.
- Qu'est-ce que cela vous inspire ?
- Quel.s public.s est/sont visé.s ?
- Quel est le message que l'affiche tente de faire passer ?

Qu'en pensez-vous ?

- Qu'est-ce qu'une drogue ? -L'alcool est-il une drogue ? -Le tabac est-il une drogue ?

- L'alcool / le tabac modifient-ils les comportements ?

- Pourquoi parle-t-on de drogues dures et drogues douces ?

Ces termes sont-ils exacts ? *(pour l'animateur : non ces termes n'existent plus dans la classification des drogues, on parle plutôt des usages) .*

- A quel âge peut-on acheter et consommer de l'alcool (bars, supermarchés...) ?

- Que pensez-vous des publicités pour l'alcool ?

## L'essentiel sur le sujet

Quelques informations à connaître pour éclairer les débats.

### Pourquoi consommer ? quels sont les risques ?

La consommation de drogues est liée à une **recherche de plaisirs et d'effets stimulants** (force, puissance, indifférence à la fatigue ou la douleur), **d'effets anxiolytiques** (bien-être, apaisement, euphorie) ou encore **d'effets hallucinogènes** (amplification des sens, modification de la réalité).

Les risques qui en découlent peuvent être d'ordre psychiques ou physiques, et dépendent autant du produit que de son mode d'usage, ou encore du contexte.

- les risques physiques : Vertiges, malaises, nausées, vomissements, contractions musculaires, modification de la perception visuelle, baisse de la vigilance et des réflexes, insomnies, pertes de mémoire, déshydratation, hyperthermie, augmentation ou baisse du rythme cardiaque, crises de tétanie, contraction ou dilatation des vaisseaux sanguins, maladies cardio-vasculaires, cancers, intoxication aigüe ou « bad trip », coma éthylique, overdose.
- les risques psychiques : Angoisses, sensation d'étouffement, confusion, nervosité, crises de panique, phobies, délires, instabilité de l'humeur, hallucinations, aggravation ou révélation d'une maladie mentale, suicide.

La consommation répétée peut entraîner la dépendance, l'accoutumance (besoin de prendre une quantité plus importante pour ressentir les effets), des dommages sociaux, mais aussi des prises de risques dues à la modification de la perception (rapport sexuels non protégés, violences, perte de contrôle et vulnérabilité).

Les drogues ont une caractéristique commune : elles agissent sur le circuit de la récompense et la stimulation de la libération de dopamine. Cette molécule crée l'illusion de bien être et engendre la dépendance. L' alcool et le tabac possèdent ces effets voila pourquoi il s'agit bien de drogues.

- Focus cannabis : <http://www.ofdt.fr/produits-et-addictions/de-z/cannabis/#haut>
- Focus chicha : Pipe à eau permettant de fumer du tabac (parfois aromatisé) chauffé au moyen d'un morceau de charbon, dont la fumée est refroidie grâce à un passage dans un récipient d'eau. Les risques liés à sa consommation sont tout aussi élevés que ceux de la cigarette et des autres produits du tabac fumés. (définition du CNCT) <http://www.cnct.fr/lexique-94/chicha-ou-narguile-15.html>). L'Office Français du Tabagisme a déclaré que la fumée d'une chicha délivre autant de monoxyde de carbone que 15 à 52 cigarettes et autant de goudron que 27 à 102 cigarettes (<http://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/La-chicha-et-risques-pour-la-sante>)

## La consommation de produits est-elle forcément problématique ?

Il est important de prendre en compte les différencier les types d'usages et les facteurs environnementaux :

C'est l'interaction entre ces éléments qui aide à qualifier l'usage qu'on fait d'un produit, plutôt que de se focaliser sur le produit ou de stigmatiser l'individu. Les trois éléments sont :

1. Le produit (ses propriétés, sa fréquence de consommation, son mode d'administration,...).
2. L'individu (son histoire, son expérience, son patrimoine génétique, ses motivations à consommer,...).
3. L'environnement (la culture, la législation, la publicité, l'entourage,...).

La quantité, la fréquence et le contexte sont des éléments à prendre en compte, on parle d'usages, ils sont très souvent distingués en trois grands types.

- **L'usage simple** est une consommation qui n'entraîne ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des conséquences nocives pour soi ou pour autrui.
- **L'usage nocif**, ou abus se caractérise par une consommation répétée pouvant causer des dommages somatiques, psycho-affectifs ou sociaux, pour le sujet lui-même, mais aussi pour son environnement (l'aggravation de problèmes personnels ou sociaux, difficultés et/ou l'incapacité à remplir ses obligations dans la vie professionnelle).
- **La dépendance définit par l'Organisation Mondiale de la Santé** : un ensemble de phénomènes comportementaux, cognitifs et physiologiques dans lesquels l'utilisation d'une substance psychoactive spécifique ou d'une catégorie de substances entraîne un désinvestissement progressif des autres activités. Les critères sont par exemple : le désir puissant ou compulsif d'utiliser une substance psychoactive, syndrome de sevrage physiologique quand le sujet diminue ou arrête la consommation d'une substance psychoactive, tolérance aux effets de la substance psychoactive: le sujet a besoin d'une quantité plus importante de la substance pour obtenir l'effet désiré.

**Polyconsommation** : C'est le fait de consommer, avec une certaine fréquence, au moins deux substances psychoactives. On peut être dépendant à un produit mais pas à/aux autre(s).

⇒ Il est donc erroné de parler de drogues dures ou douces puisque le produit n'est pas le seul facteur à prendre en compte .

## La prévention des consommations

**En prévention des conduites addictives, le renforcement des compétences psychosociales est un enjeu important.**

Les compétences psychosociales (CPS) sont « *la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adaptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement* »

La prévention des conduites addictives s'inscrit dans le cadre de la promotion de la santé dans une approche globale. Elle doit être comprise dans l'ensemble de ses composantes et non pas uniquement réduite aux consommations. Elle prend en compte une multitude d'aspects (dimensions physiques, psychologiques, sociales, économiques, politiques et culturelles). Il est indispensable de

ne pas se focaliser uniquement sur les éventuels risques et leur prévention. **Il est nécessaire d'avoir une approche positive, en abordant les addictions en termes de risques mais aussi en termes de « bénéfiques ».** L'approche retenue devrait **permettre aux jeunes de faire des choix responsables** concernant d'éventuelles consommations. (*Pour une prévention des conduites addictives référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire.* Mildeca, ARS, IREPS. 2016).

### **Aspects législatifs :**

Alcool : informations sur le site de la Mildeca <http://www.drogues.gouv.fr/ce-que-dit-la-loi/en-matiere-d-alcool>

-La vente d'alcool est interdite aux mineurs

-Le taux d'alcool limite autorisé pour conduire est de 0,2 gramme d'alcool par litre de sang pour les détenteurs du permis probatoire. Après cette période et pour les autres conducteurs, le taux d'alcool limite autorisé est fixé à 0,5 gramme d'alcool par litre de sang.

Tabac : informations sur le site de la Mildeca <http://www.drogues.gouv.fr/ce-que-dit-la-loi/matiere-de-tabac>

-La vente de tabac est interdite aux mineurs (cela est aussi valable pour la cigarette électronique)

-La consommation de tabac et la cigarette électronique sont interdites dans les lieux affectés à un usage collectif, notamment scolaire, et dans les moyens de transport collectif, sauf dans les emplacements expressément réservés aux fumeurs (article L 3511-7 et articles R 3511-1 à R 3511-8 du code de la santé publique).

### **Ressources pour approfondir le sujet :**

Des informations sur les produits, la législation et des données chiffrées

- Le site de l'OFDT (<http://www.ofdt.fr/produits-et-addictions/>)
- Le site de la Mildeca, rubrique « comprendre » ou « ce que dit la loi » <http://www.drogues.gouv.fr/>

Comment fonctionne les drogues, quels sont les effets ?

- Dossiers **Drogues et addiction les bases pour comprendre** sur le site du Crips <http://www.lecrips-idf.net/informer/dossier-thematique/drogue-bases-comprendre/>
- Dossier **Addictions** site de l'Inserm <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/addictions>

### **Quelques sites et numéros utiles qui peuvent être utiles pour orienter le public :**

- Drogues Info Service : ouvert à tous, aux personnes concernées comme à leur entourage, le service offre un espace d'écoute confidentiel, neutre et sans jugement: <http://www.drogues-info-service.fr/> 0 800 23 13 13
- Les consultations jeunes consommateurs : consultations spécifiques qui accueillent les jeunes, elles sont gratuites et anonymes : <http://www.drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Se-faire-aider/Les-Consultations-jeunes-consommateurs-CJC-une-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage#.Vs3KLdDIs3g>
- Fil santé jeunes 0 800 235 236 (7jours/7 de 9h à 23h), numéro vert, anonyme et gratuit qui s'adresse aux jeunes de 12 à 25 ans. Il propose écoute, information et orientation dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale. Site internet : <http://www.filsantejeunes.com/>

### Conseils d'utilisation pour les affiches plastifiées :

Les accrocher en utilisant les œillets  
Ne pas mettre de scotch  
Au retour, ne rien laisser dessus (fil, papier, patafix...)

Plus d'affiches et d'outils pédagogiques à découvrir sur notre médiathèque en ligne  
<http://crips.centredoc.fr/opac/> et sur notre **animathèque** (rubrique « Agir » sur le site du Crips)  
<http://www.lecrips-idf.net/agir/animatheque/>

**DÉCLIC**, des clés pour l'information et l'action

Un service d'accompagnement personnalisé pour la recherche de documentation.

Par téléphone au 01 56 80 33 10

Par mail : [documentation@lecrips.net](mailto:documentation@lecrips.net)

(accès sur rendez-vous)