

Les conduites addictives

Expliquer comment une substance ou un comportement détourne le circuit de la récompense, reconnaître les stades de la dépendance et argumenter sur la prévention.

1 Le message nerveux

- Électrique le long du neurone, **chimique** à la **synapse** : neurotransmetteur libéré → récepteur du neurone suivant → recapture.
- Dopamine** : plaisir, motivation, apprentissage ; sérotonine : humeur, sommeil ; GABA : frein.
- Une drogue imite un neurotransmetteur, augmente sa libération ou bloque sa recapture.

2 Circuit de la récompense

- Libère de la dopamine pour les actions utiles (manger, réussir, relations) : « à refaire ».
- Relié à la mémoire (contexte) et au cortex préfrontal (frein), mature vers **25 ans**.
- Drogues : dopamine $\times 2$ (nicotine) à $\times 3-10$ (cocaïne) contre $+50\%$ pour un repas ; pas de satiété.
- Écrans, jeux, paris : même circuit → **addictions sans substance**.

3 Substances psychoactives

- Stimulants** : nicotine, caféine, cocaïne, amphétamines.
- Dépresseurs** : alcool, tranquillisants, opioïdes.
- Perturbateurs** : cannabis (THC), hallucinogènes.
- Alcool : éliminé par le foie à 0,15 g/L par heure ; limites 0,5 g/L, 0,2 en permis probatoire.

4 Stades et mécanismes

- Usage** : occasionnel, sans dommage.
 - Usage nocif** : dommages (santé, école, relations) sans perte de contrôle.
 - Dépendance** : perte de contrôle ; physique (**sevrage** : tremblements, angoisse) et psychique (envie, rechute par le contexte).
- Tolérance** : moins de récepteurs → doses croissantes, plaisirs ordinaires éteints.

5 Dégâts et prévention

- Tabac : 75 000 morts/an (cancers, infarctus) ; alcool : 41 000 (foie, cancers, accidents, alcoolisation fœtale) ; cannabis : mémoire, motivation, troubles psychiques.
- Loi : vente interdite aux mineurs, drogues illicites interdites.
- Prévention : retarder la première prise, prix, refus du groupe ; aide : consultations jeunes consommateurs, 39 89.

6 Pièges à éviter

- L'alcool est un déprimeur, même s'il « excite » au début.
- Légal ne veut pas dire sans danger : tabac et alcool tuent le plus.
- La dépendance est une maladie du cerveau, pas un manque de volonté.
- Un ressenti « je me sens bien » ne mesure pas l'alcoolémie.

L'ESSENTIEL

- À la synapse, le message devient chimique : les drogues agissent sur les neurotransmetteurs, surtout la dopamine.
- Le circuit de la récompense apprend ce qui est utile ; substances et écrans le détournent avec un signal démesuré.

- Usage, usage nocif, dépendance : la perte de contrôle fait la différence ; tolérance et sevrage en sont les signes.
- Le cerveau adolescent est plus vulnérable ; retarder la première consommation est la meilleure prévention.
- Tabac et alcool, légaux, sont les plus meurtriers ; la dépendance se soigne avec de l'aide.