

## Les addictions en question

### Enquête

Publié le 17 novembre 2016 – Mis à jour le 19 juin 2018

En avril 2016, l'Assemblée générale des Nations unies, réunie en session extraordinaire, actait l'échec de quarante années de guerre contre les drogues, et prônait la mise en place de politiques tournées vers les soins pour les usagers de produits psychotropes. Cette prise de position marque-t-elle les prémices d'une nouvelle gestion des conduites addictives? La question n'est pas anodine, puisque les addictions concernent également les substances psychoactives licites et, de plus en plus, certains de nos comportements.



En novembre,  
on arrête  
ensemble.

Dix-sept octobre 2016. La première salle d'injection française ouvrait ses portes à Paris, après sept ans de polémique. Dix jours auparavant, un colloque, organisé au Sénat par le Cnam, la sénatrice Esther Benbassa et Sciences Po, relançait le débat sur la **légalisation du cannabis**. Concomitants, ces événements témoignent à leurs manières de l'**évolution des perceptions dans la société française** face aux **usagers de drogues**, et plus largement face aux personnes atteintes d'**addiction**. Pourtant, la France accuse encore un certain retard au regard des politiques menées dans d'autres pays. Aux États-Unis, champion de la lutte antidrogue depuis la présidence de Nixon, **quatre États** ont ainsi légalisé la **consommation récréative du cannabis**. De son côté, le Portugal a décriminalisé toutes les drogues en 2001, « sans qu'il y ait hausse des *consommations* », constate la sociologue Anne Coppel, présidente de l'**Association française pour la réduction des risques**.

Une vague de dépénalisation serait-elle dangereuse pour la société ?

Si la crainte d'une explosion des consommations semble donc infondée, cette vague de **dépénalisation** interroge cependant les raisons qui ont conduit à la construction d'une frontière entre **substances licites et illicites**. Celle-ci est d'abord **le fruit d'une histoire**, qui ne tient compte ni de la toxicité, ni du pouvoir addictif des produits. Ainsi, l'alcool, qui reste au cœur de nos pratiques sociales, est l'une des substances les plus **toxiques, même à faible dose**, bien plus que le cannabis, pourtant illicite. Le tabac, **consommé par plus de 13 millions de Français et Françaises** au quotidien, est quant à lui très addictif, lui aussi bien plus que le cannabis. Quant aux médicaments légaux comme les **tranquillisants de type benzodiazépine**, ils peuvent engendrer une dépendance, pour certains aussi forte que l'héroïne. « *On parle d'indice addictogène*, explique William Lowenstein, médecin et président de **SOS Addictions**. *C'est-à-dire de la capacité d'un produit à engendrer une dépendance.* » Le point commun entre ces substances ? Dites **psychoactives**, elles agissent sur le fonctionnement du cerveau en **modifiant les perceptions, l'humeur et le comportement**. L'usage précoce de ces psychotropes, dès l'adolescence, période où le cerveau n'est pas mature, rendrait d'autant plus probable l'émergence d'une **dépendance**. Cet état où « *le sujet veut réduire ou cesser sa conduite, sans y parvenir* », explique le psychiatre et addictologue Marc Valleur. « *Elle est un mécanisme reposant sur la création d'une routine et la recherche d'une expérience forte.* »

## Pas d'égalité face aux addictions

L'apparition d'une addiction s'explique par des mécanismes complexes. Comme le signale **l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm)**, « *l'addiction démarre avec le plaisir généré par la substance. Cette sensation est due à des modifications électrochimiques s'opérant dans le cerveau en réponse à la consommation de la substance.* » De la **dopamine**, le neurotransmetteur messager du plaisir, sécrétée par le tronc cérébral, est libérée. « *S'y ajoutent d'autres mécanismes, notamment la libération de **sérotonine** ou encore l'activation des récepteurs aux **endorphines**, des molécules endogènes impliquées dans l'antalgie et la sensation de bien-être. En cas de consommation régulière de drogue, la stimulation répétée de ces récepteurs entraîne une diminution de la production naturelle d'endorphines. Dès lors, le plaisir n'est plus obtenu que par l'apport de la substance extérieure, ce qui induit une augmentation de la tolérance à cette substance et un manque dès l'arrêt de sa consommation.* » Pourtant, contrairement à une représentation sociale répandue, la majorité des femmes et des hommes qui expérimentent une substance ne deviennent pas des **consommateurs réguliers**. De surcroît, parmi ces derniers, seul un petit nombre développe une dépendance. Sur ce plan, nous sommes loin d'être égaux: il existe en effet des **facteurs d'ordre biologique mais aussi environnemental, socioculturel, psychologique...** « *Les usages des psychotropes peuvent être des **réponses à nos souffrances** ; ils les modifient pour nous permettre de nous confronter malgré tout au réel* », constate Gladys Lutz, chercheuse au Cnam dans le cadre de l'étude Prevdrog- Pro et présidente de l'association **Additra**, Addictologie et Travail. « *Selon les moments, les fonctions de certaines substances psychoactives, comme l'alcool ou le tabac, ne sont pas les mêmes: elles peuvent **stimuler ou détendre*** », complète Dominique Lhuillier, professeure émérite de psychologie du travail au Cnam et coordinatrice de cette étude. Les risques de dépendances semblent aujourd'hui prégnants. « *Nous n'avons jamais eu accès à autant de produits psychotropes, et d'une telle variété. On vit une **révolution psychoactive*** », prévient Anne Coppel. Avec l'**explosion des ventes sur Internet**, le trafic des drogues s'est enraciné et si « *l'achat de produits illicites, via des plateformes cryptées, reste limité en France il représente 15% des commandes aux États-Unis* », annonce Pierre Chappard, ancien coordinateur du Réseau français de réduction des risques, et président de l'association Safe. Dans l'Hexagone, la création en laboratoire de nouvelles substances psychoactives imitant la structure chimique et/ou les effets des stupéfiants interdits comme les amphétamines ou la cocaïne permet de contourner la loi. Le phénomène est croissant: entre 2008 et 2015, 176 nouveaux produits de synthèse ont ainsi été répertoriés sur le territoire français.

## Le cerveau, producteur de psychotropes

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les usagers de substances psychoactives sont souvent insérés dans la vie sociale. Notre société favoriserait d'ailleurs les **conduites addictives**. Et les produits ne sont pas les seules sources d'addiction. Depuis quelques années, les chercheurs.e.s s'intéressent aussi à des formes de **dépendances liées à nos comportements**. Jeux d'argent, jeux vidéo, sport intensif, sexualité... Pour échapper à la souffrance psychique, on se réfugie dans une occupation. « *Si nous sommes perméables aux effets des drogues, c'est que notre cerveau possède des récepteurs, pour accueillir les substances psychoactives qu'il produit : endomorphine, sérotonine... !* », pointe William Lowenstein. Ainsi, il existe des similitudes neurobiologiques, psychopathologiques et comportementales entre addictions aux produits et dépendances comportementales. Cependant, ces dernières sont aujourd'hui encore sujettes à controverses. Seules les addictions aux jeux d'argent font consensus dans le monde médical. Un obstacle, aux yeux de Marc Valleur, à la prise en compte des causes réelles de souffrances. Alors comment échapper à la dépendance ? Les thérapies de substitution ou les psychothérapies ont montré leur efficacité. Mais l'**accompagnement de l'entourage** reste essentiel. « *La prise de conscience est difficile*, confie William Lowenstein. *La dépendance engendre honte et tabou dans notre société.* »

Aurélien Verneau,  
rédactrice au sein de la direction de la communication

## Vers une politique de réduction des risques ?

Partant du constat qu'une société ne peut être pensée **sans drogues**, licites ou illicites, plusieurs associations militantes souhaitent la mise en place d'une politique de santé axée sur la **réduction des risques**. Légitimée en janvier 2016 par la loi de modernisation du système de santé, elle aurait pour but de réduire au maximum les nuisances sanitaires et sociales liées aux drogues, et cela pour les usagers comme pour leur entourage. La **libéralisation de la vente de seringues en pharmacie**, voulue par la ministre de la Santé Michèle Barzach en 1987, est la première mesure française qui répond à cette problématique. Elle a permis une baisse considérable non seulement des **contaminations au VIH** mais aussi des **overdoses**. L'ouverture d'une première salle de consommation à moindre risque à Paris s'intègre aussi dans ce processus. La France emboîte ainsi le pas de ses voisins : depuis l'exemple de Berne en 1986, environ 90 salles ont vu le jour, dans huit pays comme l'Australie, le Canada, le Luxembourg ou l'Espagne.

S'informer sur la prévention des drogues et la réduction des risques : [SOS-addictions.org](http://SOS-addictions.org)

## L'organisation contemporaine du travail, facteur de consommation ?

Au sein du **Centre de recherche sur le travail et le développement (CRTD)** du Cnam, Gladys Lutz et Dominique Lhuillier se sont penchées sur les liens existant entre les **consommations de substances psychoactives et le travail**. Commanditée par la mission interministérielle de lutte contre la drogue et la toxicomanie (Mildt)<sup>1</sup>, l'étude Prevdrog-Pro fut menée en collaboration avec Renaud Crespin du **CNRS**<sup>2</sup>. Profondément originale, elle permet de lever le voile sur un tabou. Tous les professionnels sont concernés par les usages (qualificatif moins réducteur qu'« addiction ») de **substances psychoactives** : du manager à l'employé, et cela dans tous les secteurs d'activité. « *Les usages sont multiples. En fonction des effets recherchés, le clivage entre drogues licites et illicites explose, analyse Gladys Lutz. L'intensification et l'individualisation du travail contemporain poussent à trouver des ressources pharmacologiques pour tenter de garder le contrôle et rester sujet de son action. Les produits sont investis d'un sens et de modalités de consommation qui n'ont pas une finalité individuelle. Ils nous permettent de tenir pour ne pas mettre le reste de l'équipe en difficulté.* »

[1] Devenue depuis mars 2014, la mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca).

[2] Crespin R., Lhuillier D. et Lutz G., *Se doper pour travailler ?*, éditions ÉRES, collection Clinique du travail, à paraître en mars 2017. En partenariat avec l'Université de Rouen, le CRTD poursuit ses recherches autour de cette thématique. Un nouveau projet de recherche, financé par la Mildeca, va ainsi étudier les liens entre le chômage et l'usage de substances psychoactives.

 | Santé publique

### Le dernier Cnam mag'

LE CNAM MAG' #9

**Société numérique, société inclusive ?**

1 mai 2018

 [Retrouvez tous les numéros](#)

## Prolongez la réflexion sur les addictions

Retrouvez le 3 questions sur les addictions, auxquelles répond Didier Jayle, professeur du Cnam. Découvrez les enseignements en addictologie. Jean-Pierre Couteron, président de la Fédération Addiction, lève le voile sur les politiques de lutte contre les addictions.

### L'auteure

**Aurélie Verneau,**  
Journaliste, direction de la communication  
[+ tous ses articles](#)

<http://blog.cnam.fr/sante/les-addictions-en-question-867671.kjsp?RH=1516627148189>