



Journal n° 33: octobre-novembre-décembre 2023



MEDI DUCHESSE

**Journal de la maison
médicale DUCHESSE**

Les addictions



SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Effet d'une addiction sur le cerveau | 3 |
| Risques des addictions majeures..... | 5 |
| Je bois, je suis accro à..... | 14 |
| Suis-je concerné.e ?..... | 16 |
| Être accompagné pour arrêter..... | 18 |
| Services spécialisés | 21 |
| Le sport, une drogue ?..... | 27 |
| Vrai/Faux | 31 |
| Recette..... | 32 |
| La goutte des boissons..... | 33 |
| Les changements dans l'équipe..... | 34 |



Chères patientes, cher patients,

Voici une nouvelle newsletter pour ce dernier trimestre de l'année.

Nous voulions aborder un sujet particulier, celui des addictions. Il existe différents types d'addictions tels que le tabac, l'alcool, les drogues, les médicaments mais aussi le sport, les écrans, les jeux,...

Il y a déjà quelques années, nous avons publié une newsletter dont le sujet était l'addiction aux écrans. Celle-ci est disponible auprès de notre accueil.

Cette deuxième newsletter aborde un autre type d'addiction qui est liée à la consommation/boisson de drogue, de médicaments ou d'alcool.

Bonne lecture.



Cannabis

Quelle que soit la fréquence de consommation, même lors d'une première prise, l'utilisateur s'expose à :

- ⇒ Une **baisse de la vigilance** et un **ralentissement des réflexes** (potentiellement dangereux lors de la conduite de véhicule, la manipulation d'outils).
- ⇒ Une **diminution de la concentration**.
- ⇒ Des troubles comme l'**anxiété**, les **crises de panique** ou de **paranoïa**, un **état dépressif**.
- ⇒ Un **déclenchement de troubles mentaux** durables **chez des personnes fragiles** voire aggravation des troubles des personnes souffrant de troubles mentaux.

Les effets du cannabis sont caractérisés par une amplification des perceptions et de l'humeur qui peut provoquer, notamment lors des premières consommations, un sentiment de malaise et d'angoisse intense (ce que nombre d'utilisateurs appellent "bad trip").

Dans l'heure qui suit une forte consommation de cannabis :

- ⇒ **risque** multiplié par 5 d'accident vasculaire cérébral (**AVC**)
- ⇒ **risque** multiplié par 5 d'infarctus du myocarde (**crise cardiaque**)

Ce risque existe aussi chez des jeunes usagers occasionnels et sans antécédent cardiaque.

Usage régulier et à long terme

- ⇒ **Bronchite chronique, pneumothorax**
- ⇒ **Cancers** (du poumon, de la gorge, de l'œsophage, de la langue)

Les risques de bronchites et de cancers sont encore plus importants lorsque le cannabis est associé au tabac.



Benzodiazépines

médicaments relaxants/ anxiolytiques (ex : alprazolam, diazépam, lorazepam)

Perte de mémoire

Elle peut se produire aux doses prescrites. Plus la dose est élevée, plus le risque augmente.

Troubles du comportement et altération de l'état de conscience

Ce syndrome peut se manifester par une aggravation de l'insomnie, des cauchemars, de l'agitation, de la nervosité, des idées délirantes, des hallucinations, de la confusion mentale, une euphorie, de l'irritabilité, des troubles de la mémoire...

Il peut être accompagné d'un comportement inhabituel ou violent potentiellement dangereux pour autrui et pour soi-même, et qui nécessite l'arrêt du traitement.

Chutes

Les benzodiazépines (surtout celles à demi-vie longue) peuvent entraîner des troubles de l'équilibre responsables de chutes et de fractures, en particulier chez les personnes âgées.

Risque pour la conduite automobile

La prise de benzodiazépines entraîne une somnolence, une baisse des réflexes et des troubles de la vue.

Surdosage

La surdose se manifeste par une **perte de conscience** pouvant aller jusqu'au **coma** et à la **mort par dépression respiratoire**.

Risques des addictions majeures

Interactions

Alcool et Benzodiazépines

- augmentation de **l'effet sédatif** des benzodiazépines (sommolence).
- augmentation du **risque de surdose**, pouvant entraîner la **mort** par **dépression respiratoire**

Médicaments et Benzodiazépines

- augmentation des effets indésirables des benzodiazépines
 - diminution ou annulation de l'efficacité des benzodiazépines
- ⇒ augmentation de la **sommolence**

Opioïdes

Antidouleurs (codéine, morphine, Tramadol®, Contramal®, Méthadone, Oxycodone®, etc.)

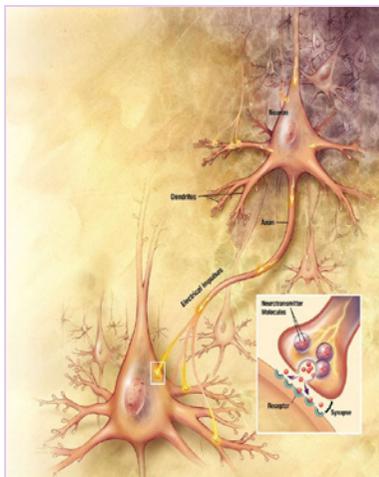
Les opioïdes sont une catégorie de médicaments puissants qui sont généralement prescrits pour soulager les douleurs graves. En cas de consommation abusive, les opioïdes produisent une forte sensation d'euphorie ou de plaisir, mais ils peuvent aussi mener à la prise d'une surdose fatale. À condition de les utiliser selon la prescription, les opioïdes sont des médicaments efficaces mais, en raison de leurs effets puissants, les personnes qui en prennent sont à risque d'accoutumance.

Effets secondaires

- Constipation (le plus fréquent)
- somnolence, vertiges
- nausées, vomissements
- fatigue
- maux de tête
- démangeaisons
- anémie (manque de globules rouges qui entraîne un état de fatigue)
- perte de connaissance
- Les principaux risques des opioïdes sont la surdose et la dépendance d'autres opioïdes

Effet d'une addiction sur le cerveau

Imaginez deux personnes qui discutent : l'une qui parle, l'autre qui écoute. Notre cerveau fonctionne à peu près de la même manière. Un premier neurone parle grâce à sa bouche (axone) à un second neurone qui écoute grâce à ses oreilles (dendrites). Les « mots » que les neurones utilisent s'appellent des **neurotransmetteurs** (tel que la dopamine). Ce sont de petites substances qui sont libérées dans la synapse : un espace microscopique où les neurones peuvent échanger leurs « mots ». Le cerveau est composé de nombreuses régions et ces neurotransmetteurs n'ont pas les mêmes effets selon les régions où ils se trouvent.



Tous les produits qui peuvent déclencher une dépendance chez l'homme ont en commun une propriété : ils augmentent la quantité de **dopamine** dans une zone du cerveau appelé **circuit de la récompense**. Ce circuit est constitué des nombreux neurones reliés entre eux. Après certaines actions (ex : rire, se reproduire, faire du sport, manger...), ces neurones s'activent les uns les autres en libérant de la dopamine. Une fois les neurones du circuit de la récompense activés, on ressent une **sensation de bien-être et de plaisir**. Les drogues stimulent anormalement ce circuit naturel ce qui peut mener, à terme, à un déséquilibre plus ou moins permanent. Pour mieux comprendre les mécanismes de l'accoutumance, du manque ou de la dépendance, plongeons-nous dans notre cerveau et, plus particulièrement, dans la vie d'un neurone du circuit de la récompense...Le matin, le neurone se réveille et va travailler. Son travail ? Nous faire ressentir du plaisir ! Comme tout le monde, le neurone apprécie qu'on le complimente sur son travail. D'ailleurs, quand on le complimente, il se donne à fond ! Dans la vie de tous les jours, il nous arrive de rigoler, de passer des moments avec les gens qu'on aime, de manger quelque chose qui nous fait plaisir, etc... Dans ces moments, notre neurone du circuit de la récompense reçoit une petite dose de compliments (dopamine) et se met au travail.

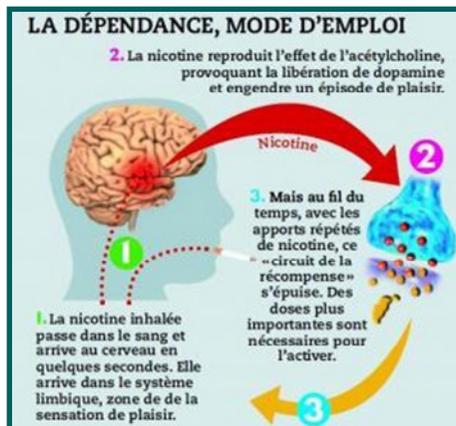
Effet d'une addiction sur le cerveau

Quand on prend une drogue, ce même neurone va recevoir une quantité énorme de compliments. Au début, il sera très content et travaillera du mieux qu'il peut. Mais, progressivement, il va commencer à s'habituer à ces compliments et ils lui feront de moins en moins d'effet : c'est l'**accoutumance**.

S'il reçoit moins de compliments, il se sentira mal et cherchera à se sentir comme avant : c'est le **manque**.

Avec le temps, ce neurone travaillera de moins en moins bien s'il n'est pas en permanence baigné de compliments. Pire, il a besoin d'une quantité énorme de compliments pour fonctionner normalement : c'est la **dépendance**. Ce besoin peut être tellement fort que toute la vie du neurone peut finir par tourner autour de cette obsession.

Prenons l'exemple de la cigarette : quand on fume, on respire de nombreuses substances, dont la **nicotine**. Une fois dans le sang (en 10 secondes seulement !), la nicotine va arriver au cerveau et se faire passer pour une substance naturelle du corps (l'acétylcholine). Elle va alors activer un neurone qui se situe dans le circuit de la récompense. Ce neurone va ensuite libérer de la dopamine pour dire au neurone suivant de s'activer, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le circuit de la récompense ait été activé. C'est alors qu'on ressent une sensation de bien-être. A long terme, on finira par avoir besoin de consommer de plus en plus de tabac pour ressentir les mêmes sensations (**accoutumance**). On ressentira du **manque** si on reste trop longtemps sans fumer et on sera même incapable de se comporter normalement tant qu'on n'aura pas fumé (**dépendance**).



Risques des addictions majeures

Cependant, on ne vous apprend rien en disant qu'une drogue, ce n'est pas bon pour la santé. Regardons de plus près quelles sont ses conséquences. Elles sont de deux sortes : positives et négatives, et se font en trois temps : à court terme, à moyen terme et à long terme.

A court terme, lors d'une consommation dite « récréative » :

- ⇒ Effets positifs : ce sont ceux qui sont recherché par la prise de la drogue (bien-être, sensation de planer...).
- ⇒ Effets négatifs : ils sont surtout liés à la toxicité de la drogue en question et de la quantité consommée, et peuvent parfois être ressentis plus tard. Parmi ces effets, on peut citer :

Le **bad trip** : elles peuvent être physiques (vertiges, vomissements, palpitations...) ou psychiques (crise d'angoisse, hallucinations effrayantes...).

La **descente** : on se sent mal pendant que le corps élimine la drogue (ce qui peut mener à une re-consommation).

La **réaction allergique** : le système immunitaire réagit très fort à la drogue, ce qui peut mener à des problèmes de peau, digestifs, respiratoires ou cardiaques. Ça arrive par hasard et, dans certains cas, ça peut être mortel !

L'**overdose** : la quantité de drogue consommée dépasse les limites du corps. Plus la dose augmente, plus les symptômes sont graves. Ça peut aller de vertiges, vomissements, palpitations... à une confusion, perte de connaissance et coma. Dans certains cas, ça peut aussi être mortel !



A moyen terme, lorsque la consommation devient régulière :

⇒ Effets positifs : ce sont les mêmes que ceux à court terme mais ils deviennent de moins en moins forts pour la raison qui suit.

⇒ Effets négatifs :

- **L'accoutumance** : le corps commence à s'habituer à la drogue, il faut des doses de plus en plus grandes pour atteindre le même état qu'avant.

- Apparition de **l'addiction** : le comportement change progressivement, on perd le contrôle de sa consommation tout en sachant que c'est mauvais pour soi.

Apparition de la **dépendance** : le cerveau change progressivement, on a besoin de sa dose pour fonctionner normalement. Lorsqu'on ne l'a pas, on ressent une sensation de **manque**.

A long terme, quand la consommation est une habitude :

⇒ Effets positifs : il n'y a plus **aucun bien-être**. La consommation sert uniquement à **faire disparaître le manque**.

⇒ Effets négatifs :

Tous les risques liés à la consommation de la drogue : problèmes de foie, cœur, poumons, cerveau, dépression, etc... (voir « *Risques liés aux drogues* », page X).

La dépendance est installée : le cerveau a tout le temps envie de drogue et on se sent très mal si on n'en prend pas. **La prise permet seulement de retrouver son état normal, mais plus de se sentir mieux.**

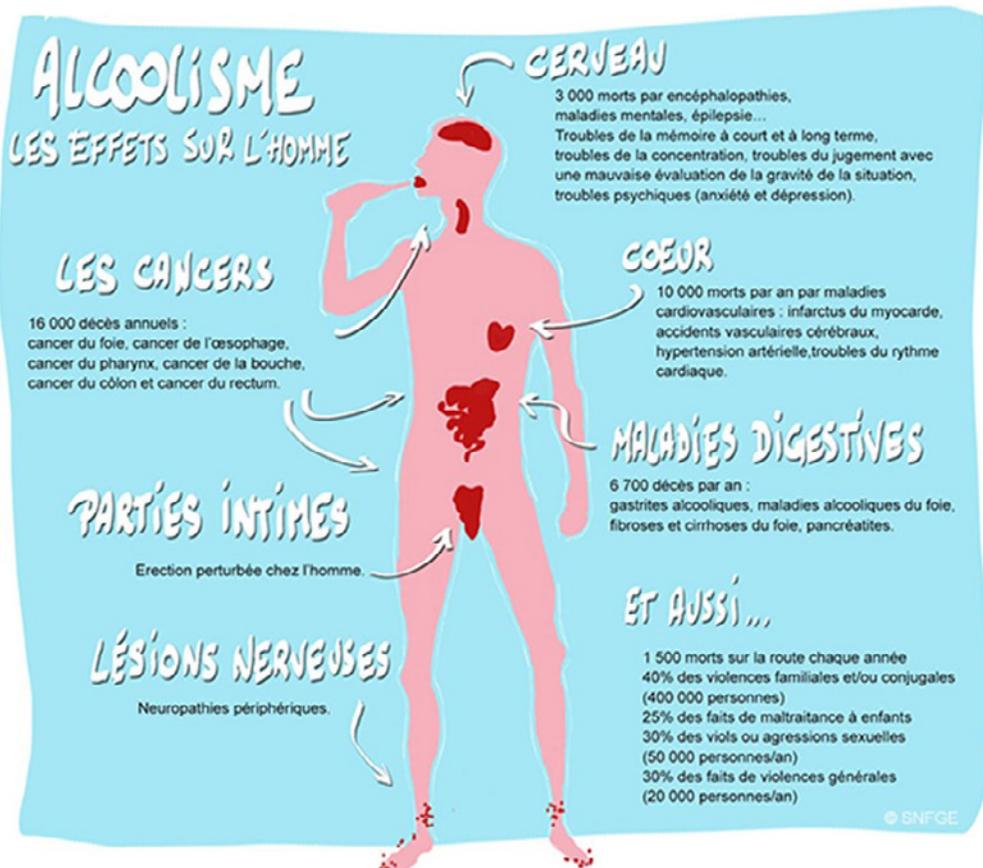
Risques des addictions majeures

Alcool :

La plupart des effets toxiques de l'alcool sont dépendants de la dose consommée.

Foie

Le foie est particulièrement sensible aux effets toxiques de l'alcool qui peuvent entraîner plusieurs types de maladies du foie comme une **surcharge graisseuse du foie**, un remplacement des cellules saines du foie par du tissu cicatriciel aussi appelé **fibrose hépatique** ou encore **l'hépatite alcoolique**.





Nerfs, cerveau et cervelet

Des troubles du sommeil, des angoisses et une dépression sont parfois associés à une consommation trop forte d'alcool. On peut aussi retrouver des troubles de mémoire et une perte de capacités intellectuelles ainsi qu'à des troubles de l'équilibre et à une instabilité par atteinte du cervelet. L'alcool peut aussi **atteindre les nerfs périphériques** notamment dans les jambes causant une perte de sensibilité et des douleurs.

Cœur et artères

La consommation excessive d'alcool engendre un risque accru **d'hypertension artérielle**, d'accident vasculaire cérébral **AVC** (saignement dans le cerveau) et **d'hémorragies**.

Cancers

La consommation chronique d'alcool, même à faible dose, est associée à une **augmentation du risque de cancer de la bouche, du pharynx, du larynx et de l'œsophage**. Elle est aussi associée à une hausse du risque **du cancer du sein**.

Les conséquences sur la vie de l'utilisateur

L'alcool au volant est une des principales causes **d'accident de la route** : avec un taux d'alcool de 0,5 gr/litre, le risque d'accident est déjà multiplié par 2,5 (chiffres de l'IBSR – Institut Belge pour la sécurité routière). L'alcool est à l'origine de nombreux **accidents du travail**.

Femmes enceintes

L'alcool bu par la femme enceinte passe dans le liquide amniotique dans lequel baigne le fœtus. On sait qu'il peut entraîner, chez le bébé à naître, des troubles du **développement du système nerveux et des troubles mentaux**. Une consommation excessive (régulière ou occasionnelle) peut être associée à des troubles du développement neurologique du fœtus (connus sous le nom de « **syndrome de l'alcool fœtal** »).

Chez les femmes enceintes qui boivent plus de 5 verres par jour, le risque d'avoir un **enfant mort-né** est également accru.



Risques

Les principaux risques des opioïdes sont la surdose et la dépendance.

La surdose est une urgence médicale qui peut conduire au décès. Elle se produit lorsque la quantité consommée dépasse la limite tolérée par l'organisme.

À la suite d'un usage répété d'opioïdes, y compris suite à un traitement anti-douleur prolongé, une **tolérance** (nécessité d'augmenter les doses pour ressentir les effets) et une dépendance peuvent se développer.

Un **syndrome de sevrage** apparaît à l'arrêt, ou au cours de la diminution du traitement. Il est marqué par les symptômes suivants :

- transpiration
- anxiété
- douleurs osseuses
- gênes abdominales, diarrhée
- tremblements ou « chair de poule »

Le syndrome de sevrage débute en général 24 heures après l'arrêt de la consommation. Un état de mal être avec craving (envie irrésistible de consommer à nouveau) peut durer des semaines, voire des mois. Cet état peut être un véritable obstacle à l'arrêt. Dans ce cas une aide extérieure peut être nécessaire.

Interactions :

Le risque d'arrêt respiratoire est renforcé lorsque la consommation d'opioïdes est associée à :

- l'alcool
- des benzodiazépines





*« Je bois, je suis accro à, je ne peux plus m'arrêter de consommer tel ou tel produit/médicament.. »
ou quand les addictions envahissent notre vie..*

On aime tous se faire plaisir, d'une manière ou d'une autre. La plupart d'entre nous avons besoin de lâcher prise par moment. Boire un verre d'alcool de temps en temps pour certains, se faire plaisir en mangeant quelque chose de bon, faire du sport, jouer à une partie de jeu vidéo ou à d'autres jeux, avoir des rapports sexuels, regarder des films ou des séries, s'acheter des vêtements, passer des moments en famille, avec ces amis, lire, développer une passion, une activité créatrice, etc.. Cela peut faire partie de notre vie sans que ça ne pose aucun problème... Cela vient même équilibrer les moments plus contraignants, les responsabilités que l'on porte, les devoirs qui nous incombent...

Le piège serait de croire que les addictions ne sont qu'une simple recherche de plaisir. Il ne s'agit pas que de cela. Il s'agit plutôt d' « éviter le déplaisir » d'une part et de « ne pas pouvoir s'arrêter de ». Très souvent associé à un trouble de l'humeur, les addictions sont une forme de souffrance que l'on rencontre régulièrement dans la société actuelle.

Eviter le déplaisir/douleur (physique ou psychique) :

Bien souvent, même si un produit peut procurer du plaisir, il s'agit plutôt au départ d'une tentative de recherche d'une solution. Et bien souvent dans le but d'éviter une certaine douleur ou un inconfort dans un contexte particulier ou un état d'esprit en général.

Ce qui au départ se produisait ponctuellement devient soudain ou progressivement la préoccupation principale de la journée ou de la nuit de sorte que cette activité prend de plus en plus de place dans l'esprit et dans la vie et que toute la vie se réorganise en fonction de cela. La personne se sent obligée de consommer.

Malgré cela, le ressenti est bien souvent que ce n'est jamais assez, qu'il en faut toujours plus.

Et pourtant, dépendre de l'alcool, d'une drogue ou d'un médicament est bien souvent la meilleure solution que la personne a trouvée pour tenir bon dans sa vie. Et c'est souvent mieux que rien. Les femmes ayant subi un traumatisme d'ordre sexuel par exemple ont 3 fois plus de risques de se mettre à boire.

Ne pas pouvoir s'arrêter de :

Malgré que ce soit une tentative de solution à une situation, l'addiction s'avère souvent assez négative d'un autre point de vue.

Pensons notamment aux conséquences d'une consommation intensive:

- ⇒ Atteintes de la santé parfois de façon irréversible, nécessité d'augmenter les doses suite à l'accoutumance du produit,
- ⇒ Problèmes financiers, dettes, se retrouver sans abri,
- ⇒ Conséquences relationnelles liées notamment à la désinhibition dans les paroles ou les gestes, ou à la distance entre les gens que peut créer le produit, suppression d'intimité dans le couple,
- ⇒ Dans certains cas comportements à risque tels que la conduite d'un véhicule, la pratique de relations sexuelles sans protection, les risques de bagarres, les comportements pénalement punissables qui peuvent parfois devenir inévitables pour se fournir la drogue, etc..
- ⇒ Il y a aussi les sensations douloureuses quand l'effet de la consommation s'estompe : manque, « bad trip », certaines personnes ressentent des émotions désagréables lors de la « descente » tels que par exemple un vécu de persécution, etc.
- ⇒ Enfin, l'addiction laisse souvent peu de place pour les autres activités de tous les jours. Elle peut empêcher le travail ou les relations avec ses enfants par exemple, ou occuper beaucoup de temps que l'on voudrait consacrer à autre chose.

Ces côtés négatifs pour soi ou pour les autres ne sont pas toujours remarqués tout de suite. Ou bien lorsqu'on les remarque, le processus de dépendance est déjà bien enclenché de sorte de que la personne ne se sente plus la capacité d'arrêter.

Suis-je concerné.e ?



Vous consommez de l'alcool, de la drogue ou des médicaments mais vous ne voyez pas trop le problème jusqu'à présent. Voici quelques questions pour vous auto-tester et savoir où vous en êtes et si vous êtes sur la pente de la dépendance ou pas.

– **Quel est votre première pensée le matin ?**

A) le produit (alcool/drogue/médicament)

B) autre chose

– **Est-ce que vous garder la possibilité de choisir entre consommer ou faire une autre activité :**

exemples : consommer/boire ou voir votre meilleur ami ? Consommer/boire ou travailler ? Consommer/boire ou passer un moment avec mes enfants ?

A) Consommer d'office, je n'ai plus le choix c'est ma priorité. Je ne me priverai pas de consommer/boire pour une autre activité

B) Si je dois travailler sans consommer/boire ou voir un ami sans consommer, je peux m'en passer. Si je dois m'occuper de mes enfants ou ne veut pas qu'ils voient que je consomme, je peux m'en passer

– **Est-ce qu'il y a des conséquences négatives à votre consommation/boisson ? Si oui lesquelles ?**

- familiales :
- relationnelles :
- comportements risqués :
- financières :
- professionnelles :
- conséquences sur ma santé :

– **Est-ce que ces conséquences pourraient vous faire arrêter ou diminuer la consommation/boisson ?**

A) Non

B) Oui

Suis-je concerné.e ?

- **Est-ce que d'autres personnes de mon entourage et/ou médecin m'ont déjà fait remarquer que la consommation/boisson posait problème ?**
 - A) Oui
 - B) Non
- **Est-ce je ressens de la douleur, du manque, de l'inconfort ou des angoisses si je ne bois pas/consomme pas ?**
 - A) Oui
 - B) Non
- **Est-ce je consomme/bois parfois/souvent tout.e seul.e ?**
 - A) Oui
 - B) Non
- **Est-ce que je consomme à toute heure de la journée?**
 - A) Oui
 - B) Non

Résultats : Vous aurez compris qu'au plus vous obtenez de réponses A, au plus il y a de risques que vous soyez concernés par une situation de dépendance/d'addiction. Si les résultats vous préoccupent, n'hésitez pas à venir nous en parler.



Il y a plusieurs **obstacles** à l'arrêt de la consommation.

Le premier est sans doute le fait que beaucoup de personnes dépendantes ne s'en rendent pas vraiment compte. C'est déjà une première épreuve que d'accepter cette réalité. C'est encore plus difficile à accepter quand la personne qui souffre a elle même souffert d'un parent alcoolique/consommateur.

Ensuite les personnes qui souffrent de dépendance sont malheureusement mal comprises et mal perçues par la société, ce qui est dommage car c'est certainement un des freins pour qu'elles cherchent et trouvent de l'aide. Ce n'est pas si simple d'oser demander de l'aide. L'aspect illégal de nombreux produits entraîne un arsenal de mesures répressives, probablement nécessaires mais qui renforcent la stigmatisation des consommateurs.

Enfin, il y a l'obstacle du corps qui réclame dans un certain nombre de cas les substances lors des tentatives de sevrages (voir partie médicale de cette newsletter). Selon l'addiction, il sera parfois utile de prescrire un traitement de substitution pour atténuer les effets du manque. Pour d'autres produits, il est parfois même tout simplement impossible d'arrêter de consommer sans être hospitalisé. Vous l'aurez compris, dans de nombreux cas il ne s'agit donc pas d'une simple question de volonté.

C'est pourquoi, le 4ème obstacle auquel je pense est la culpabilisation des personnes dépendantes. Souvent, j'entends dans mes consultations que la culpabilisation a tendance à aggraver la situation de la personne car cela renforce son envie de consommer, probablement pour éviter de ressentir cette culpabilité. Les personnes perfectionnistes sont d'ailleurs particulièrement sujettes à l'alcoolisme. En diminuant les paroles culpabilisantes et en privilégiant plutôt l'orientation/l'accompagnement vers des services d'aide spécialisés, nous pouvons déjà tous agir contre cet obstacle.

Par ailleurs, on sous-estime fréquemment la souffrance des proches des personnes dépendantes (partenaire, famille, enfants, etc). Ils. Elles sont parfois entraîné.e.s dans une dynamique relationnelle compliquée et se retrouvent parfois sans le vouloir à renforcer l'addiction de la personne dépendante. On parle d'ailleurs souvent de personne co-dépendante. (Par exemple, quand on donne de l'argent à la personne qui consomme, ou qu'on achète le produit à la place de la personne dépendante, etc.)

[L'aide psychologique/matérielle/sociale/juridique](#)

Etant donné que l'addiction peut prendre une grande place jusqu'à toucher tous les aspects de la vie, il sera parfois souhaitable de mettre en place plusieurs types d'aide : médicale, psychologique, sociale, juridique, matérielle.

Une fois les obstacles dépassés, l'aide ou les aides trouvée.s, la personne en souffrance pourra commencer un travail de compréhension de soi. Car c'est aussi ce que la consommation empêche bien souvent. D'avoir accès à soi et à ses propres émotions. On peut apprendre à s'écouter.

- Pourquoi je consomme tel produit ? Quel est l'effet recherché/ constaté ? (effet du produit sur moi, mes sensations et effet sur les proches)
- A quoi/à qui est-ce que ce produit me fait penser ?
- A quel moment j'ai commencé ? Dans quel contexte ? Y avait-il des raisons qui m'y ont poussé.e ?
- De quoi le produit me protège-t-il ? Quelle serait la fonction de la consommation de tel produit? Quel est l'effet/sensation recherché?
- Me permet-il de m'échapper d'une situation insupportable, dont je ne vois pas l'issue ?
- Ai-je vécu des traumatismes ? Des deuils ?

Etc.



Petit à petit, en fonction du rôle joué par la substance consommée, il sera possible au cours d'une relation psychothérapeutique de réfléchir à d'autres solutions pour éviter de devoir recourir à un produit.

Par exemple :

- Pour les personnes qui n'aiment pas l'ennui, on pourra chercher d'autres occupations,
- Pour les personnes qui craignent les angoisses ou les débordements émotionnels, on pourra chercher d'autres manières de s'apaiser, ou de s'entourer de personnes de confiance,
- pour les personnes qui se sentent déprimées, on pourra chercher ce qui compte pour la personne, ce qui fait plaisir, et parler de ce qui déprime tant, et dans certains cas proposer des médicaments qui n'ont pas d'effets addictifs,
- pour les personnes qui cherchent à s'extraire ou s'anesthésier par rapport à une situation de vie insupportable, il s'agira de réfléchir aux changements possibles pour retrouver son espace à soi, etc...



Gate asbl

Salle de consommation à moindre risque (brochure disponible à la maison médicale).

- service gratuit et anonyme
- pour personnes vulnérables à partir de 18 ans
- qui consomment de l'héroïne ou de la cocaïne (pas pour les consommateurs de cannabis ou d'alcool)
- possibilité de testing de produit, salle de repos, équipe et lieu sécurisé pour une réaction rapide en cas d'overdose, échange de matériel de consommation
- permet de réduire la consommation à ciel ouvert et les risques de transmissions de maladies
- ne fournissent pas de drogues
- consultations médico-sociales sur place et orientation possible vers le réseau de soin spécialisé

Rue de Woeringen 9 à 1000 Bruxelles

02/253.59.99

www.transitasbl.be

email@transitasbl.be

Du lundi au vendredi de 10h à 17h

Sauf le mercredi de 12h à 17h

Centre Médical Enaden asbl+ Antenne de Molenbeek

Prise en charge globale pour addictions aux drogues, alcool, jeux, écran, médicaments. Pour les usagers et pour leurs proches.

Rue Saint-Bernard 114 à 1060 Bruxelles

Tél : +32 2 534 63 73 - Fax : 02 534 53 94

centre.medical.enaden@enaden.be

Du lundi au vendredi de 9h à 18h (le mercredi de 9h à 20h)

Sur rendez-vous de préférence

Fermé les jours fériés



Antenne de la chaussée de Gand

- Centre de jour (activités organisées en journée)
- Centre de jour pour jeunes
- Centre d'hébergement de crise
- Centre d'hébergement
- Consultations médicales, psychologiques, psychiatriques, sociales
- Equipe mobile : « Le renfort » pour intervention au domicile ou dans locaux à St-Gilles ou Berchem, sur demande des proches ou d'intervenant social, pour des jeunes consommateurs de minimum 18 ans.

Chaussée de Gand, 1022 à 1082 Bruxelles

Tél : +32 2 465 64 96 - Fax : 02 534 53 94

Uniquement sur rendez-vous

Babel

Consultations pour usagers de drogues/alcool et leurs proches (psycho-medico-social). Pas d'obligation d'abstinence

Rue Hôtel des Monnaies, 67 à 1060 Saint-Gilles

Tél : 02 543 03 43

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Le projet Lama

Pour toxicomanes et leurs proches. Consultations médico-psycho-sociales, orientation vers hébergement, réduction des risques, espace communautaire, informations sur les drogues, accompagnement dans certaines démarches

Les usagers peuvent choisir l'un des 3 sites, chacun ayant ses spécificités :

- ⇒ Ixelles : 02 640 50 20
rue Américaine, 211 - 1050
- ⇒ Anderlecht : 02 524 33 52
rue Gheude, 49 - 1070

- ⇒ Molenbeek : 02 411 51 61
- accueil/consultations : 25 rue Montagne aux Anges - 1080
 - adresse postale : 184d bvd Léopold II - 1080

Le Projet Hestia

Aussi une structure d'accompagnement en appartement de transit.

Rue Ransfort, 16 à 1080 Bruxelles

Tél. : 0472 63 07 02

Transit (accueil et hébergement pour usagers de drogues, médicaments, alcool)

Problématique d'assuétude aux drogues licites et illicites.

Être majeur. Equipe pluridisciplinaire non médicalisée. Gratuit.

Sans rendez-vous et sans conditions administratives et financières.

+32 (0)2 215 89 90. Ce numéro est accessible 24h/24 7j/7.

⇒ Espace femmes

tous les mardis de 13 à 16h, pour les femmes suivies ou non à Transit.

Ouvert à toutes les femmes (ex)-consommatrices de drogues, l'Espace Femmes leur permet de renouer avec leur féminité souvent niée par des conditions de vie précaires.

- prendre du temps pour soi
- parler de ses préoccupations personnelles et intimes
- prodiguer du soin orienté bien-être pour reprendre confiance

Elles peuvent:

- se doucher
- se maquiller
- poser du vernis
- se reposer dans un endroit tranquille et sécurisant
- écouter de la musique...

Il n'y a pas de canevas spécifique: les femmes utilisent cet espace selon leurs envies et leurs besoins.



Les alcooliques anonymes : groupe de parole pour personnes alcooliques (en présentiel ou en ligne)

Prochains groupes à Anderlecht :

⇒ ANDERLECHT “BON AIR-Transvaal”

Rue Ferdinand Craps 2, 1070 Anderlecht

Rez de chaussée à gauche de l'entrée de l'immeuble (Pour l'accès frappez à la fenêtre ou sonnez # 113 sonnette)

Les mercredis à 20h à partir du 6/9/23

⇒ ANDERLECHT “Ste-Anne St-Remi clinique

Boulevard Jules Graindor 66, 1070 Anderlecht

Clinique Ste-Anne/St-Remy - 5ème étage, Ergothérapie, au fond du couloir

Les mardis à 19h à partir du 5/9

078/15.25.56 (Permanence et réservation de groupe)

Voir aussi le site internet pour trouver un groupe: alcooliquesanonymes.be

Le pélican

Groupe de parole pour usages de drogues

- ⇒ suivi psychologique seul, en couple ou en famille
- ⇒ accompagnement psychosocial
- ⇒ maximum 10 personnes, participation libre
- ⇒ deux types de groupes : classique ou pour arrêter (6 séances)

20, Rue Vanderborgh à 1081 Koekelberg (Simonis)

02/502.08.61 (pour fixer entretien préalable à groupe classique)

0471/63.78.95 (groupe pour arrêter)

De 9h à 17h

Réseau Fédito :

Site internet de la fédération bruxelloise des institutions spécialisées en matière de drogues et addictions: Fedabxl.be

⇒ reprend différentes associations en matière de drogue et d'addictions.

Asbl « Addictions »

En vue d'une hospitalisation à Saint-Luc ou à Saint-Michel : service qui encadre les admissions à l'hôpital.

Tél. : 02 /734 04 47

Fax : 02 /734 09 92

Courriel : addictions(@)skynet.be

Janvier Sobre

Groupe Facebook qui publie vidéos et organise chaque année un mois d'interruption de consommation d'alcool voir « Ledéfidejanvier » ou « DryJanuary » sur Facebook.

Infodrogues

informations sur les produits, pour les consommateurs et les proches et consultations psychologiques.

Rue du Marteau 19 01000 Bruxelles

Permanence téléphonique: 02 227.52.52

Lundi à mercredi : 9h - 21h, Jeudi : 13h - 21h, Vendredi : 9h - 17h, Samedi : 10h - 14h

Cannabis Clinic à l'Hôpital Brugman site Horta

mail : cannabisetvous@chu-brugmann.be



Ateliers artistiques « Coté cour asbl »

Centre d'expression et de créativité: écriture, théâtre, peinture, musique, etc.

Rue Léon de Lantsheere 50 à 1040 Etterbeek

Infosdelacour@gmail.com pour joindre l'équipe

Ateliercotecour@gmail.com pour joindre la direction

02/733.76.52 par téléphone

les lundis, mercredis et vendredis (11h à 16h)

Tabacstop

Pour les personnes qui veulent arrêter de fumer.

- ⇒ Ligne téléphonique 0800/111.00 entre 15h et 19h du lundi au vendredi
- ⇒ **8 séances de Coaching gratuites** par téléphone. C'est le psychologue qui appelle. Inscription au 0800 111 00 ou via le **formulaire d'inscription**
- ⇒ Une **app tabac stop** pour du soutien au quotidien
- ⇒ Site web : Tabacstop

Références artistiques/témoignages

- « Non ! J'ai arrêté : trouver un chemin de sortie face à l'alcool avec la méthode H3D » de Laurence Cottet.

Le sport, une drogue ?

L'addiction au sport est assimilée à une pratique excessive et anormale du sport qui rend les personnes dépendantes. Il s'agit d'un trouble du comportement qui nécessite parfois une prise en charge thérapeutique. Cette addiction est appelée **bigorexie**.

Attention, il ne faut pas confondre plaisir et addiction. De nombreuses personnes prétendent être "accro" au sport, parce qu'elles ont besoin de pratiquer une activité sportive tous les jours de 1 heure ou plus, toutefois, cela ne signifie pas qu'elles sont bigorexiques pour autant.

Après une bonne séance de sport, telle une récompense d'après effort, notre cerveau libère de la dopamine (+ endorphines et adrénaline) qui résulte de cette sensation de bien-être et de plaisir. Comparable avec l'absorption de sucre, de caféine..., qui ont aussi des conséquences addictives. Plus on pratique une activité physique, plus on crée une forme de dépendance à la dopamine produite par notre corps.

On parle de bigorexie lorsque la performance tourne à l'obsession et conduit le sportif à s'enfermer dans une bulle, cherchant toujours à se dépasser, quitte à ne plus écouter son corps. Cette addiction comportementale pousse les sportifs à avoir une pratique en constante augmentation ce qui peut conduire à de nombreuses blessures (fracture de stress, déchirure musculaire, ...), un sentiment de stress intense et de culpabilité lorsque que les personnes jugent qu'elles n'ont pas eu leur dose de sport.

La bigorexie concernent 10% des sportifs (de tous niveaux, tous les âges, aussi bien les femmes que les hommes) qui pratiquent une activité physique au moins 10 heures par semaine.

Se jeter à corps perdu dans une pratique sportive trop intense peut avoir de sérieuses conséquences sur la santé physique et mentale, ainsi que sur la vie sociale. Une prise en charge médicale et psychologique est nécessaire pour sortir de cette addiction.

Comme toute drogue, la première étape sera de reconnaître qu'on a un problème d'addiction au sport et besoin d'un sevrage : le déni fait partie des symptômes d'une dépendance.

Le sport, une drogue ?

Voici quelques conseils de prévention pour éviter de devenir accro à la pratique sportive :

- varier ses activités sportives avec des séances d'étirement (stretching),
- pratiquer un sport collectif plutôt qu'individuel afin de garder une vie sociale,
- quand le sport commence à devenir envahissant, en réduisant le nombre de vos séances ou la durée,
- en restant à l'écoute de ses amis, surtout les personnes sportives qui seront plus à même de vous venir en aide,
- en gardant en tête que le sport est un plaisir avant tout,
- en pensant à faire des pauses régulières pour s'hydrater,
- pratiquer des séances de relaxation peuvent aussi être utiles pour vaincre le stress et l'anxiété.

7 postures de yoga pour débutant à faire à la maison

Conseils préalables :

- Échauffez-vous
- Portez des vêtements confortables
- Eteignez votre téléphone pendant la séance afin de ne pas être dérangé

Modalités d'exécution :

- Maintenez chaque posture de yoga pendant 30 secondes

Posture n°1 : Pose en tailleur



- Asseyez-vous sur le sol (ou sur un tapis)
- Croisez vos jambes (un pied en dessous de l'autre)
- Étirez votre colonne vertébrale, tête dans l'alignement du corps
- Détendez les muscles de votre visage et respirez profondément par le nez
- Assurez-vous d'alterner vos jambes de

Le sport, une drogue ?

Posture n°2 : Posture du chien tête en bas (Adho Mukha Svanasana)



- Posez les mains et pieds au sol
- Poussez-vous vers l'arrière en soulevant le bassin vers le ciel, le plus haut possible. Tendez bien les jambes et posez doucement les talons au sol
- Laissez votre tête retomber entre vos bras et regardez vers vos genoux
- Veillez à garder le dos bien droit
- Sur l'expiration, relâchez et revenez à la

Posture n°3 : Posture du chien tête en haut (Urdhva Mukha Svanasana)



- Commencez l'exercice allongé sur le ventre, les jambes étendues
- Placez les mains sur le tapis sous les épaules
- Sur l'inspiration, poussez sur le sol avec les mains, étendez complètement les bras et soulevez le torse
- Vous pouvez regarder devant vous ou vers le ciel
- Sur l'expiration, relâchez et revenez à la position de départ

Posture n°4 : Posture de la vache (Bitilasana)



- Tenez-vous sur les mains et les genoux, les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules
- Soulevez lentement le fessier tout en creusant le dos
- Ne forcez pas, mais laissez votre dos se creuser naturellement
- Gardez la nuque détendue

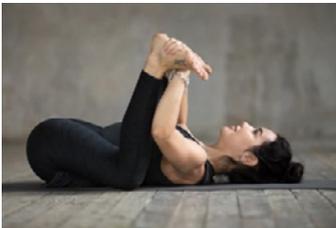


Posture n°5 : Posture du chat (Marjaryasana)



- Placez les mains et les genoux sur le sol, les genoux sous les hanches et les poignets sous les épaules ou légèrement en avant
- Cette fois, ne creusez pas le dos, mais faites le dos rond comme un chat
- Sur l'expiration, rentrez le ventre. Penchez lentement la tête vers le bas et regardez le sol pendant au moins 30 secondes
- Inspirez et revenez calmement à la posi-

Posture n°6 : Posture du bébé heureux



- Placez-vous sur le dos, ramenez les jambes vers votre torse
- Attrapez vos pieds avec vos mains
- Ecartez les jambes et poussez avec vos mains afin de rapprocher vos genoux du sol

Posture n°7 : Posture de l'enfant (Balasana)



- Mettez-vous en position de table (4 pattes), le dos bien droit
- Sur l'expiration, asseyez-vous sur les talons et faites reposer le haut de votre corps sur vos cuisses
- Gardez les mains bien à plat au sol
- Touchez le sol avec le front, fermez les yeux et respirez lentement
- Essayez de maintenir cette position pendant au moins 30 secondes, ensuite revenez à la position de départ

L'usage de drogues peut-il entraîner des carences ?

Vrai. Les amphétamines réduisent l'appétit et la fatigue, elles peuvent causer des **carences** en **vitamines** et la malnutrition ainsi qu'un manque de sommeil et rendre ainsi l'usager plus vulnérable.

Partager le matériel de consommation est risqué.

Vrai. Le partage du matériel de consommation mais aussi de préparation à l'injection ou au sniff favorisent la transmission des virus. L'usage de drogues par voie injectable ou sniffée constitue un vecteur de transmission du VIH et de l'hépatite C.

Contrairement au partage de la seringue elle-même, le partage du matériel de préparation reste une pratique assez fréquente et beaucoup d'usagers de drogues par voie intraveineuse ignorent encore qu'il s'agit d'une pratique à risque.

L'alcool ne fait pas grossir.

Faux, l'alcool est très calorique. Pour vous donner une idée, un gramme d'alcool représente 7 kilocalories contre 4 pour un gramme de sucre. Certaines boissons alcoolisées contiennent également du sucre en plus de la teneur en alcool. Sans oublier que les vins, bières et spiritueux vont souvent de pair avec le fait de manger trop gras, trop salé, trop sucré ou en trop grande quantité.



Le smoothie tout orangé

Ingrédients :

- Deux pêches bien mûres coupées en quartiers
- Deux carottes râpées
- Une banane placée au congélateur pendant au moins 6 heures
- Trois cuillères à café de yaourt
- Un verre d'eau

Préparation :

- Placez tous tes ingrédients dans le récipient du mixeur.
- Allumez le mixeur à la vitesse la plus faible puis augmentez progressivement pour que tes ingrédients soient bien broyés.
- Après une minute, le mélange devrait être suffisamment liquide.
- S'il est trop épais, vous pouvez rajouter un peu d'eau.
- Il n'y a plus qu'à déguster.



La goutte des boissons

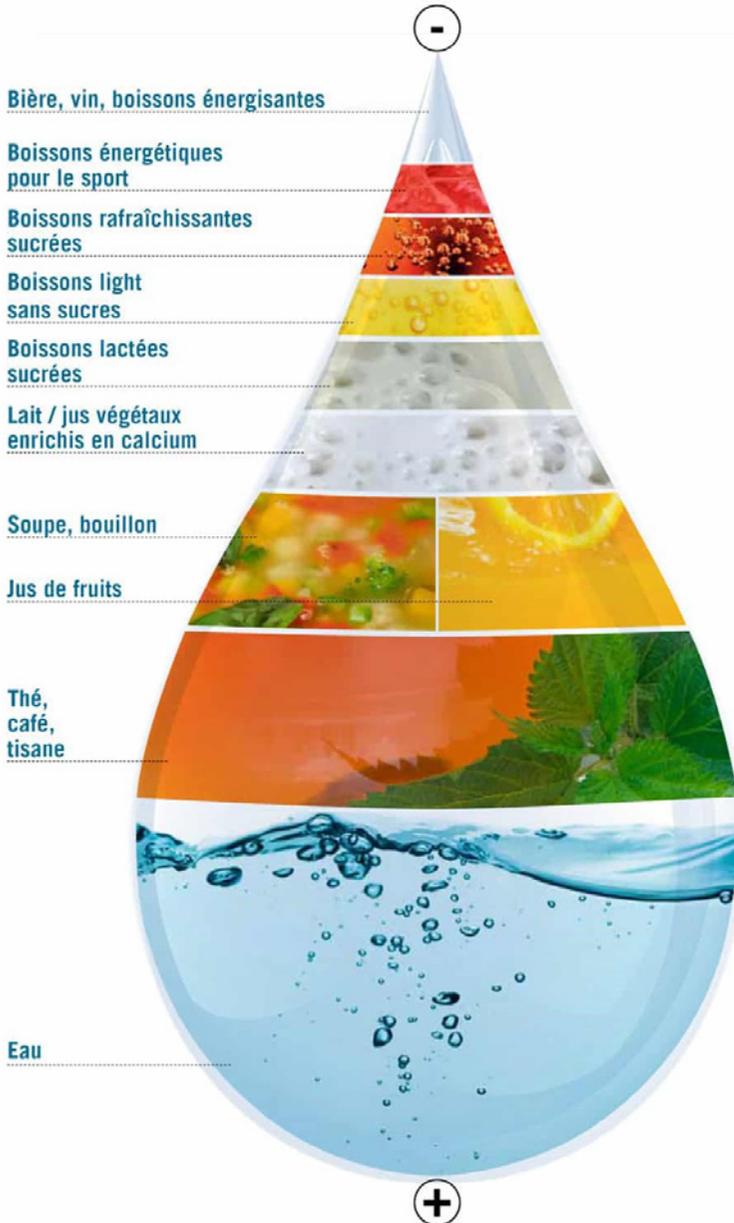


Copyright Food In Action 2012
www.foodinaction.com

Avec la collaboration de l'UPDLF
www.updlf.be



Quelles boissons choisir? «La Goutte des Boissons»





MEDICAL TEAM

Vous le savez certainement déjà, depuis le mois d'octobre , nous accueillons parmi nous, **Lorène**, notre nouvelle infirmière. Lorène travaille tous les jours de la semaine sauf le mercredi. Elle complète ainsi l'équipe infirmière et remplace Sanna qui ne travaille plus à la maison médicale.

Nous accueillons également depuis le mois d'octobre, **le Dr KOUMILA**, elle remplace le Dr WIES. Le Dr Koumila travaille tous les jours. Elle rejoint ainsi l'équipe des médecins de la maison médicale, le Dr Demesmakaer, le Dr Le Coz, le Dr Carlier, Dr Appelmans et le Dr Mokaddem.





La maison médicale reste ouverte aux horaires habituels :
du lundi au vendredi de 8h15 à 19h et
les samedis de 8h15-11h.

Les consultations sont sur rendez-vous uniquement.

Pour toute demande d'information n'hésitez pas à
consulter notre page Facebook : « Maison Médicale
Duchesse », à joindre l'équipe au numéro de téléphone
suivant: 02/410.54.45 ou à l'adresse mail :
info@mediduchesse.be



MEDI DUCHESSE