

# **Alcool et autres drogues**

**Le vrai et le faux**

« Alcool et autres drogues : le vrai et le faux » est une publication d'iDA asbl.

iDA (information sur les Drogues et l'Alcool) asbl réunit les trois organisations de coordination sectorielles actives dans le domaine de l'alcool et des autres drogues en Belgique : Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw (VAD), et les fédérations des institutions pour toxicomanes bruxelloise et wallonne (FEDITO wallonne et FEDITO bruxelloise). Ces fédérations représentent et coordonnent plus d'une centaine de services spécialisés dans le domaine de la prévention, de la réduction des risques, des soins et de la réinsertion des personnes dépendantes aux drogues légales et illégales.

Réalisé avec le soutien du Ministre fédéral des Affaires Sociales et de la Santé Publique.

E.R.: Zombek Serge, rue Vanderlinden 15, 1030 Schaerbeek  
Exempt de timbre AR 02 03 1927 Art.198 par. 5 & 7.

Concept: Funcke & Co ([www.funcke.be](http://www.funcke.be))

© 2007 I D/2007/6030/16

.be

# Introduction

«L'alcool, ce n'est pas de la drogue», «La drogue, quand on commence, on ne peut plus arrêter», «boire de l'alcool ou fumer un joint, c'est kifkif»,...

Voilà des affirmations que l'on entend souvent... Mais sont-elles vraies ou fausses ? Réalité ou fiction ? Et enfin : est-il important de connaître la bonne réponse ?

# En finir avec les préjugés

Aujourd'hui beaucoup d'entre nous ne discernent pas assez le vrai du faux en matière de drogues. Les perceptions tronquées et les préjugés tenaces suscitent des craintes parfois infondées et des réactions inadaptées : la passivité, le manque de dialogue, le rejet,...

Il est parfois nécessaire de se remettre en question et de déconstruire les nombreuses idées reçues dans le domaine de l'alcool et des autres drogues. D'ébranler nos fausses certitudes pour arriver à une approche plus nuancée. Et parvenir à un vrai dialogue sur ces phénomènes complexes.

# Dialoguer, pourquoi ?

Dans notre société tout le monde est ou sera confronté, au moins indirectement, à la consommation de drogues légales ou illégales. Cela amène inévitablement son lot de questions. Pourquoi ? Comment aider? Que puis-je faire?, ... Y répondre seul est loin d'être évident.

Cette brochure remet en question certaines idées reçues et vise à donner une image plus exacte de la consommation de certains produits. Utilisez-la comme support, pour réfléchir à vos consommations, à celles de vos proches, et entamer une conversation avec eux.

Et n'hésitez pas à aller plus loin et approfondir votre démarche d'information. Un service d'aide et d'information est à votre disposition, 24h/24h, 7J/7. Contactez Infor-Drogues au 02 227 52 52 ou visitez son site web [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be)

# Alcool et autres drogues le vrai et le faux

## Sommaire

L'alcool, ce n'est pas de la drogue	7
Un verre d'alcool, c'est bon contre le stress	9
Le cannabis n'est pas dangereux car il n'entraîne pas de dépendance	11
Le cannabis, tous les jeunes en fument	13
Au moins avec l'alcool, il n'y a pas d'overdose	15
Si les jeunes se droguent, c'est parce qu'ils ont de mauvaises fréquentations	17
Pour arrêter l'alcool ou la drogue, il suffit de vouloir	19
Alcool + ecstasy = double plaisir	21
La drogue, quand on commence, on ne peut plus arrêter	23
Pas de fête sans alcool	25
Boire de l'alcool ou fumer un joint, c'est kifkif	27
Si mon enfant est heureux, il ne touchera pas à la drogue	29
Parler de drogues avec les jeunes, ça peut leur donner envie	31
Le cannabis c'est cool, c'est une drogue douce	33
On commence par un joint, on finit toujours à l'héroïne	35
La cocaïne, c'est une drogue de riches	37
Les drogues, c'est l'affaire de la police	39
Un monde sans drogues, ce serait bien	41
iDA, VAD et FEDITO	44
Brochures d'informations	45
L'alcool et les autres drogues: parlez-en	47
Pour le secteur professionnel	47

**L'alcool,  
ce n'est pas de la drogue.**

**Vrai ou faux ?**

**Comme le cannabis et  
la cocaïne, l'alcool est  
une drogue.  
Même si elle est légale.**

L'alcool est une substance qui agit sur le cerveau et peut générer une dépendance. Ce sont les caractéristiques principales des drogues. À 15-16 ans, 9 individus sur 10 ont déjà expérimenté l'alcool.

La majorité des consommateurs boit de l'alcool de façon occasionnelle, festive, ou modérée. Il arrive aussi d'en faire un usage abusif. Une consommation régulière et prolongée peut entraîner une dépendance psychologique et physique.



**Un verre d'alcool  
c'est bon contre le stress.**

**Vrai ou faux ?**

# **Un verre d'alcool peut détendre mais n'agit pas sur les causes du stress.**

La consommation d'alcool peut procurer une détente passagère. Mais elle n'agit pas sur les vraies causes du stress : notre environnement et nos comportements. Boire régulièrement pour contrer le stress, c'est risquer d'en prendre l'habitude.

Progressivement il faut boire plus pour avoir le même effet et une sensation de détente. Une dépendance risque alors de se développer.

**Le cannabis n'est pas  
dangereux car il n'entraîne  
pas de dépendance.**

**Vrai ou faux ?**

# **Tout usage de drogues, qu'il s'agisse de tabac, d'alcool ou de drogues illégalles comme le cannabis, comporte des risques.**

Un usage de cannabis, régulier ou quotidien peut entraîner une dépendance psychologique et parfois physique chez certains consommateurs. Cette probabilité de dépendance augmente avec la quantité consommée, la durée et surtout la fréquence de la consommation.

Commencer à fumer du cannabis très jeune augmente également le risque de dépendance.

**Le cannabis,  
tous les jeunes en fument.**

**Vrai ou faux ?**

# **On a parfois l'impression que tous les jeunes fument du cannabis mais c'est loin d'être le cas.**

Les différentes études se recoupent pour indiquer que moins d'un quart des jeunes de 15-18 ans a essayé ce produit au cours de l'année écoulée. La plupart de ceux qui l'essayent arrêtent rapidement.

Même si la consommation n'est pas aussi répandue que l'on croit souvent, cela reste important d'en parler avec les adolescents, en famille et à l'école.

**Au moins, avec l'alcool  
il n'y a pas d'overdose.**

**Vrai ou faux ?**

# **L'overdose d'alcool existe bel et bien.**

Des personnes qui boivent de grandes quantités d'alcool en peu de temps (binge drinking), par exemple lors d'une fête, peuvent perdre conscience.

C'est le coma éthylique, qui impose une hospitalisation immédiate car il peut entraîner la mort par arrêt respiratoire. L'abus d'alcool est dangereux, ce produit doit être consommé avec modération.



**Si les jeunes se droguent,  
c'est parce qu'ils ont  
de mauvaises  
fréquentations.**

**Vrai ou faux ?**

# **De mauvaises fréquentations ne sont jamais l'unique cause de consommation.**

Il arrive que des jeunes choisissent des amis consommateurs. Certains peuvent se sentir obligés d'essayer pour faire partie d'un groupe. Il est important d'en parler avec les jeunes, de les aider à se forger leur propre opinion et de la défendre.

Mais les jeunes expérimentent aussi l'alcool ou des drogues pour d'autres motifs : recherche de plaisir et de sensations, braver l'interdit, etc. Là aussi il est important de rester à l'écoute, de dialoguer, pour garder le contact et interroger les motifs de ces consommations.

**Pour arrêter l'alcool  
ou la drogue,  
il suffit de vouloir.**

**Vrai ou faux ?**

# **Pour décrocher de la drogue ou de l'alcool, il faut bien sûr le vouloir.**

Mais cela ne suffit pas toujours. Certaines personnes ne pourront pas « s'en sortir » seules et auront besoin d'une aide extérieure.

En fonction du type de drogue consommée, des situations (entourage, personnalité, ...), de l'ampleur et de la durée de la consommation il faut faire appel au soutien des proches ou demander l'aide de professionnels.

**Alcool + ecstasy =  
double plaisir.**

**Vrai ou faux ?**

# **Mélanger de l'alcool avec d'autres drogues entraîne des risques accrus pour la santé.**

Le résultat de cocktails de drogues est imprévisible et dépasse l'effet cumulé des deux produits consommés ( $1+1 = 3$ ). Dans le cas de l'ecstasy mélangé à l'alcool, on ne se rend pas compte que l'on est saoul.

Sous ecstasy la personne ne ressent pas les effets de l'alcool. Par ailleurs, les deux produits ont un effet déshydratant, ce mélange peut engendrer des conséquences graves allant jusqu'au malaise cardiaque, voire au coma.

**La drogue,  
quand on commence,  
on ne peut plus arrêter.**

**Vrai ou faux ?**

# **Seul un usage répétitif pendant une certaine durée est susceptible d'entraîner une dépendance.**

La majorité des personnes qui a consommé une drogue illicite a arrêté ou consomme moins d'une fois par mois.

Même chez les personnes dépendantes, bon nombre parvient à arrêter définitivement de consommer. La dépendance n'est pas un phénomène automatique ou instantané.



**Pas de fête sans alcool.**

**Vrai ou faux ?**

# **La fête est possible sans alcool et sans drogues, même si on a trop souvent tendance à les associer.**

Nos traditions et certaines habitudes renforcent cette association et nous incitent à boire, parfois plus que de raison. Certaines publicités assimilent également l'alcool à la fête, aux performances sexuelles, etc.

En toutes circonstances, il est toujours possible de faire la fête sans alcool. Même lorsque l'on ne conduit pas ! En cas de consommation, l'abus est toujours à déconseiller.

**Boire de l'alcool ou  
fumer un joint,  
c'est kifkif.**

**Vrai ou faux ?**

# **Aux yeux de la loi, cannabis et alcool, ce n'est pas kifkif. Sur un plan de santé ces drogues produisent des effets différents à court, moyen et long terme.**

L'alcool et le cannabis sont des drogues, c'est un point commun important. Mais l'alcool est légal tandis que le cannabis reste illégal. Comparer les produits est parfois utilisé pour minimiser sa propre consommation. C'est toujours la drogue de l'autre qui est mauvaise et dangereuse.

En réalité, ce n'est pas sur le produit qu'il faut se centrer mais sur l'usage qu'on en fait ! Tout usage de drogue comporte des risques. Si on veut évaluer la gravité d'une consommation, il faut tenir compte de la quantité consommée, de la fréquence et des contextes de consommation plus que du produit consommé. Bref, comparer alcool et cannabis, c'est la même chose que comparer des pommes et des poires.

**Si mon enfant est heureux,  
il ne touchera pas  
à la drogue.**

**Vrai ou faux ?**

# **Il n'y a pas de lien direct entre le fait de toucher aux drogues et le fait d'être heureux ou malheureux.**

Un enfant heureux peut être attiré par les drogues par curiosité, recherche de sensation, pression du groupe, envie de prendre des risques, etc.

Par contre, lorsque le jeune rencontre des difficultés dans sa vie (sur le plan familial, émotionnel, scolaire, ...), l'usage de drogues peut devenir un moyen d'échapper à une réalité difficile. Le risque d'abus, voire de dépendance, s'en trouve considérablement augmenté.

**Parler de drogues avec  
les jeunes, ça peut  
leur donner envie.**

**Vrai ou faux ?**

# **Il vaut mieux affronter la réalité que la fuir.**

Le tabou et le silence sur les drogues ne donneront pas moins envie aux jeunes d'en consommer. Aborder cette question de manière posée, claire, comme d'autres sujets de la vie (l'amour, la mort, la sexualité, l'échec ...) fait partie de l'apprentissage de la vie, nécessaire pour amener l'enfant à faire des choix responsables.

L'adolescence, période de recherche, d'expérimentation et de tensions, constitue une période critique et le dialogue a des vertus préventives. En résumé, les drogues, il est moins risqué d'en parler que d'en consommer.



**Le cannabis c'est cool,  
c'est une drogue douce.**

**Vrai ou faux ?**

# **Cool ou pas cool, là n'est pas la question. Il n'y a pas de drogue dure ou douce.**

C'est l'usage que l'on fait du produit qui peut être « dur » ou « doux ». Cela dépend des quantités prises, de la fréquence, de la concentration, du mélange éventuel avec d'autres produits, etc.

Et dans certaines situations (surtout en classe, au travail ou au volant), les effets secondaires peuvent poser de réels problèmes : perte temporaire de mémoire, diminution de la concentration, vertiges, somnolence, etc. A côté de cela, le fumeur de haschich ou de marijuana devra peut-être subir d'autres « effets secondaires » négatifs ... Avec la justice, par exemple.

**On commence par un joint,  
on finit toujours à l'héroïne.**

**Vrai ou faux ?**

# **Le cannabis n'est pas le premier pas d'une escalade vers d'autres drogues.**

Le cannabis est une drogue et sa consommation peut engendrer une dépendance. Cependant, l'idée selon laquelle le cannabis est le premier pas d'une « escalade » automatique vers des drogues plus dangereuses (cocaïne ou héroïne) est un cliché sans fondement scientifique.

En réalité, seule une petite minorité des consommateurs de cannabis essaiera d'autres drogues. Ce n'est pas le « produit » cannabis qui provoque ce passage mais d'autres facteurs comme la personnalité, les contextes de vie, ...

**La cocaïne,  
c'est une drogue de riches.**

**Vrai ou faux ?**

# **La cocaïne reste chère, mais elle est devenue plus “tendance”.**

Depuis quelques années, même si la cocaïne reste chère, ce produit est devenu plus « tendance » auprès d'un public de plus en plus large et de tous les milieux.

La consommation de cocaïne répond à la recherche de fortes performances de notre société. Cette drogue est aussi de plus en plus présente médiatiquement (dans les films, les séries, les pubs ...) et bénéficie chez certains d'une image positive parce qu'on l'associe encore au strass et à la fête. Image trompeuse, car c'est une drogue particulièrement toxique qui provoque une dépendance importante.

**Les drogues,  
c'est l'affaire de la police.**

**Vrai ou faux ?**

# **Face aux causes profondes de la consommation de drogues, une approche purement répressive ne suffit pas.**

Le trafic ainsi que les nuisances publiques qu'entraînent les comportements de certains usagers sont du ressort de la police. Mais la problématique des drogues est une question de société touchant des domaines aussi divers que la santé publique, le social, l'économique, et également des notions comme l'interdit, le plaisir, la responsabilité individuelle et collective, ...

Elle déborde donc largement de la responsabilité policière et judiciaire.



**Un monde sans drogues,  
ce serait bien.**

**Vrai ou faux ?**

# **Il y aura toujours des personnes qui consommeront des drogues légales ou illégales.**

Les raisons sont nombreuses : se stimuler ou se calmer, s'évader ou faire taire une souffrance, se donner du plaisir, dans un but religieux, ... Les drogues, qu'elles soient légales (alcool, médicaments, tabac ...) ou illégales (marijuana, cocaïne, ...), concerneront chacun d'entre nous, directement ou indirectement, à un moment de notre vie.

Un monde sans drogues, ce serait peut-être bien, mais c'est une illusion.



# iDA, VAD et FEDITO

VAD et FEDITO's combinent leurs expériences et leurs expertises au sein de l'asbl iDA afin de fournir une information au grand public et aux professionnels les plus concernés par la thématique des drogues légales et illégales.

iDA asbl est subventionnée par le Ministre fédéral des Affaires Sociales et de la Santé Publique, dans le cadre du Fonds de lutte contre les assuétudes.

Les sites web des FEDITO reprennent différentes informations à l'attention du public : coordonnées et activités des services membres, documents, actualités, adresses de contact, ... N'hésitez pas à les visiter ! [www.fedito.be](http://www.fedito.be)

# Brochures d'informations

Pour commande ou info : Infor-Drogues asbl, 02 227 52 52 ou [courrier@infor-drogues.be](mailto:courrier@infor-drogues.be)

## Quelques idées reçues supplémentaires

A l'occasion de ses 35 ans d'activités, Infor-Drogues a compilé et publié une série d'idées reçues sur les drogues dans le mini-livre « 35 idées reçues, le point de vue d'Infor-Drogues ». Pour consulter ou télécharger : <http://www.infordrogues.be/id/articles.php?lng=fr&pg=156>

## Drogues, assuétudes : quelle prévention ?

Ce support explique les méthodes de travail et les publics cibles des acteurs spécialisés dans la prévention et la promotion de la santé dans le domaine des drogues légales et illégales.

Il s'adresse aux professionnels actifs dans le secteur de la jeunesse et de l'éducation, en contact avec les plus jeunes dans leurs pratiques professionnelles. Ce répertoire reprend les coordonnées des différents services reconnus par la Communauté française.

## **Brochures de Réduction des Risques sur les drogues légales et illégales**

9 brochures disponibles : alcool, cannabis, ecstasy, speed & amphétamines, LSD & champignons, cocaïne, héroïne, médicaments psychoactifs et méthadone.

Ces brochures sont destinées aux usagers de drogues ainsi qu'à leurs proches. Elles visent à donner des informations correctes et détaillées, pour un usage à moindre risque. On peut y trouver des infos sur la nature du produit, ses effets et les risques liés à sa consommation.

Elles sont le fruit d'un partenariat entre des professionnels de la promotion de la santé, des experts scientifiques et des usagers de drogues sous la coordination de l'asbl Modus Vivendi,

## **Un autre regard sur les drogues**

Cette brochure fournit une information générale sur les dépendances et les drogues. Vous y trouverez des explications sur les consommations de drogues légales et illégales, une série de définition (drogues, tolérance, psychotropes, ...), une classification des produits et de leurs effets, et enfin un aperçu du cadre législatif en vigueur.

La brochure sert de support informatif à des discussions, des élocutions, des débats sur le thème des dépendances.

La brochure « Un autre regard sur les drogues » est téléchargeable sur : [http://www.infordroques.be/news/un\\_autre\\_regard.pdf](http://www.infordroques.be/news/un_autre_regard.pdf)

# **L'alcool et les autres drogues : parlez-en**

Avec les personnes de votre entourage en qui vous avez confiance. Avec votre médecin généraliste. Avec un professionnel. Avec Infor-Drogues (02 227 52 52 ou [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be)).

# **Pour le secteur professionnel**

Vous pouvez faire usage de cette brochure « L'alcool et les autres drogues, le vrai et le faux » pour aborder plus facilement la problématique de l'alcool et des autres drogues. Pour plus d'informations, par exemple sur la formation, le soutien et l'accompagnement, faites appel à Infor-Drogues.

Infor-Drogues assure une permanence téléphonique 24H/24H, 7J/7J (Tél: 02 227 52 52) ouverte à toute personne en demande d'information, d'aide ou de conseils sur les produits psychotropes, les dépendances, ... Cette ligne permet un premier contact anonyme, un support et une éventuelle orientation pour les consommateurs et leur entourage à tout moment de la journée.

Plus d'info ou besoin d'aide ?  
**[www.infordroques.be](http://www.infordroques.be) | 02 227 52 52**