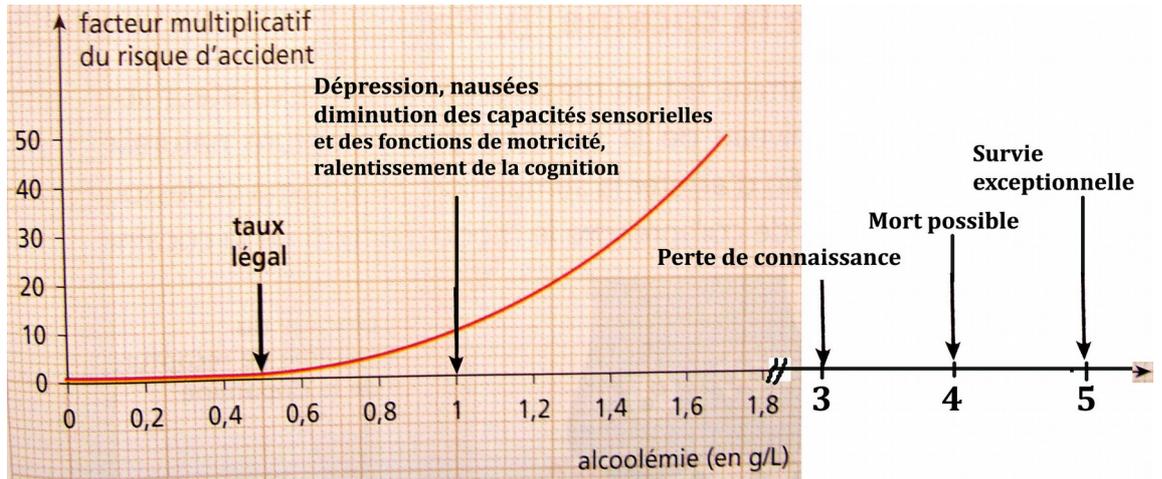


## 05-02 Comment expliquer les efforts gouvernementaux face aux pratiques nuisibles?

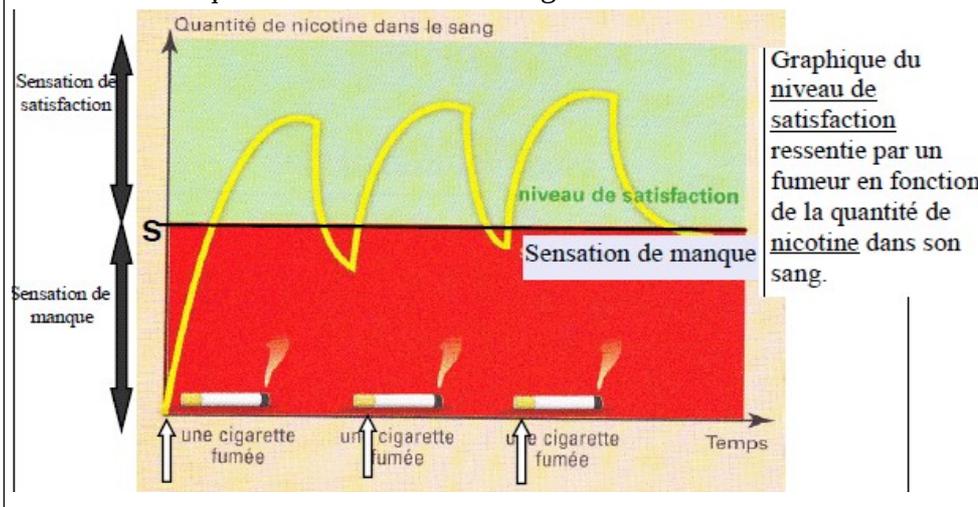
### Doc 1 : Effets de l'alcool :

la consommation d'alcool est responsable de 49 000 décès par cancer, cirrhose, psychose et dépendance alcoolique.



**Doc 2 : Effet du manque de sommeil :** Il est responsable d'une somnolence qui surprend la personne le lendemain en pleine activité et qui est particulièrement dangereuse au volant. Cette dernière est impliquée dans 20 % des accidents de voiture. À titre indicatif, conduire lorsqu'on est réveillé depuis plus de 17 heures amenuise les réflexes comme une alcoolémie de 0,50 g/l (limite de l'alcoolémie légale), et 24 heures sans sommeil équivalent à une alcoolémie de 1g/l. Pourtant tous les ans des familles entières « descendent » en Espagne en voiture pour un voyage de 24 heures avec un seul conducteur au volant. Le respect du sommeil n'est pas valorisé comme il le devrait dans notre société où le temps, c'est de l'argent. Oubliant que la qualité de ce qu'on produit est tout aussi important, or quelqu'un qui dort bien, et suffisamment, est en meilleure forme donc plus productif...

### Doc 3- Le manque est une sensation désagréable.



### Doc 4- Discours d'un addictologue :

Le cerveau associe les gestes, ainsi si notre premier café est associé à une cigarette, il ressentira un manque lorsque son « propriétaire » prendra un café sans cigarette. Il en va de même pour sa première soirée entre ami, son premier verre d'alcool, sa première pause au travail : tous ces moments qui rythment la journée et qui sont autant de tentations pour les ex-fumeurs de replonger...

**Doc 5 :** Deux types d'éléments sont pris en compte pour calculer le coût social de l'usage d'une substance :

- Le coût externe, constitué des coûts frappant les acteurs du marché des drogues (valeur des vies humaines perdues, perte de qualité de vie) et des coûts affectant les acteurs extérieurs au marché des drogues (pertes de production des entreprises et des administrations)
- Le coût pour les finances publiques, constitué par la différence entre les dépenses de prévention, répression et soins et les recettes des taxes sur l'alcool et le tabac ainsi que les économies de dépenses en lien avec les retraites non versées.

Le « coût social » de l'alcool est égal à 120 milliards d'euros(95 % en cout externe). Celui du tabac est également d'un montant de 120 milliards d'euros(85 % en coût externe). Le coût social en lien avec les drogues illicites s'établit à 8,8 milliards d'euros(68%en cout externe).

Le coût des drogues pour les finances publiques représente 1,1 % du PIB. L'Etat doit chaque année payer respectivement pour l'alcool, le tabac et les drogues illicites, 4,9 milliards, 14 milliards et 2,4 milliards d'euros.

Auteurs : Pierre Kopp(Observatoire français des drogues et des toxicomanies)

**Consigne :** Explique l'intérêt pour la personne et pour la collectivité de limiter les comportements nuisibles. Utilise les documents et tes connaissances.

## Fiche éphémère

### En + : Que risque-t-on si l'on est totalement privé de sommeil ?

Pour comprendre à quoi sert le sommeil, les chercheurs ont utilisé des techniques de privation de sommeil. Les effets de la privation totale de sommeil chez l'homme ont toujours été observés dans des circonstances exceptionnelles, hors champ d'une vraie expérimentation scientifique pour des raisons éthiques, mais à l'occasion d'accompagnement d'une performance ou d'une expérimentation personnelle comme en 1964 celle de Randy Gardner, jeune homme de 17 ans, qui resta 11 jours complètement éveillé.

Ce record de privation validé a été bien supporté, sans dérapage vers la folie ni conséquence sérieuse en terme de retentissement physique. L'expérience s'est arrêtée lorsqu'il a souhaité y mettre fin. Mais que se serait-il passé si on avait continué ?

L'évolution aurait probablement été dramatique car ce qu'on connaît des expériences de privation totale de sommeil chez l'animal n'est guère encourageant. Au-delà d'une certaine durée (qui dépend de l'espèce étudiée), la température ne se régule plus normalement, puis des infections apparaissent. Finalement, l'animal meurt dans un tableau de dégradation physique sévère associant infections et hyperthermie.

Les conduites addictives : Pourquoi les combattre, comment les reconnaître.

Relier les conduites addictives (addictions au sport, aux jeux, aux substances psycho-actives,...) à leurs effets sur l'organisme (lien avec l'EMC).

### En + : Sport addict.

• Sur le plan biologique, il existe des analogies entre les pratiques sportives et les usages de drogues : l'effort sportif intensif augmente le taux de dopamine dans les régions cérébrales impliquées dans les sensations de plaisir (Lowenstein W., Siri F., 2006).

Lorsque cette hyperactivité cesse, **le sportif est en manque**. Il va chercher des « flashs chimiques » à la hauteur de ce que lui a offert le sport pendant de longues années. La prise de substances psychoactives sera susceptible de devenir alors la réponse idéale pour pallier ces manques.

### En + : game addict.

Pour certains psychiatres, quand le jeune est en échec scolaire, confronté à la dureté du réel et son culte de la performance, le jeu peut constituer une solution, une sorte d'antidépresseur. Le jeune se réfugie alors dans d'autres mondes où il peut gagner, où il est un compétiteur. Dans ces mondes qui ne s'arrêtent jamais, ce qui est important pour lui est d'être présent, d'augmenter la puissance de son avatar, d'être reconnu par les autres joueurs, alors qu'il est en train de s'amoindrir et de restreindre sa vie sociale dans la vraie vie. Certains jeunes vont alors « plonger » et leur engouement remplacer d'autres activités proposées par la famille et l'école, empiéter sur le sommeil... Un « *hardcore gamer* », c'est-à-dire un joueur passionné, voudra ainsi terminer et progresser dans son jeu (un jeu comme *Assassin Creed* - qui n'est pas un MMORPG - dure par exemple de 50 à 60 heures) au détriment d'autres activités. Ces joueurs excessifs peuvent alors être devant leurs écrans plus de huit heures par jour pour assouvir leur passion. Obnubilés par leur pratiques, les accros aux jeux en ligne en oublient de manger, ne sortent plus de chez eux, ne se lavent plus, le corps ayant moins d'importance puisque sa représentation sous forme d'avatar est dans le jeu...