

## L'ESSENTIEL

Les pathologies dominantes (appelées jadis *maladies d'incidence sociale ou MIS*) sont des maladies qui touchent une grande partie de la société et qui ont des répercussions économiques importantes (prise en charge des soins, accidents...). Elles regroupent les maladies énumérées ci-après.

- ▀ Les *maladies cardiovasculaires (MCV)* demeurent la *première cause* de mortalité. Pourtant, le nombre de décès diminue grâce à une meilleure prévention et une amélioration des traitements.

L'*athérosclérose* est à l'origine des MCV : c'est une obstruction des artères. Le *cholestérol* est une graisse présente naturellement dans le sang. Lorsque la graisse se dépose en trop grande quantité sur les parois des artères, elle forme une plaque dure, l'*athérome*<sup>2</sup>, qui va peu à peu les obstruer.

- ▀ Les *cancers* constituent la *deuxième cause* de mortalité en France. Leur nombre est en constante augmentation. Le vieillissement de la population et l'amélioration du dépistage ne suffisent pas à expliquer le phénomène. Outre le tabac et l'alcool bien connus pour être cancérogènes, il existe probablement des facteurs environnementaux encore mal identifiés. Néanmoins, les progrès thérapeutiques ont permis de limiter le nombre des décès. Le cancer reste cependant la maladie la plus redoutée par la population.
- ▀ Le *sida* continue de se propager dans le monde. En France, les campagnes de prévention ont permis de ralentir la progression de la maladie. Chaque année, 5 000 nouveaux cas sont diagnostiqués en France. Même si les traitements ont progressé, ils ne permettent pas la guérison. La prévention est toujours aussi indispensable.
- ▀ Les *infections sexuellement transmissibles (IST)* sont toujours présentes : elles peuvent être graves lorsqu'elles ne sont pas dépistées et soignées. Comme il n'existe pas de vaccin pour la plupart d'entre elles, la seule prévention réside dans une vie sexuelle responsable et l'utilisation, si nécessaire, de préservatifs.
- ▀ Les *addictions* : il y a des addictions aux substances licites (ex. : alcool, tabac) ou aux substances illicites (appelées *drogues*). Elles peuvent non seulement porter atteinte à la santé physique et/ou mentale de celui qui en fait usage, mais aussi mettre en danger autrui de façon directe ou indirecte.

<sup>2</sup> D'où l'orthographe du mot *athérosclérose* (et non artériosclérose, comme on le voit trop souvent).

- ▶ L'alcool est responsable d'un accident de la route sur trois et la consommation d'alcool se banalise chez les jeunes : les comas éthyliques suite à des modes (ex. : *binge drinking* et *neknomination*) sont très préoccupants.
- ▶ Le tabac est responsable de plus de 70 000 morts par an. La loi Évin (1991, renforcée en 2006) interdit de fumer dans tous les lieux publics ; dès 2014, une autre loi interdit la consommation des cigarettes électroniques.
- ▶ Au sujet des drogues, le cannabis est le produit illicite le plus utilisé en France. Son usage se banalise en particulier chez les jeunes. Ils sont aussi de plus en plus nombreux à en faire un usage régulier.
- ▶ L'addiction aux médicaments psychotropes est également préoccupante, car ils peuvent entraîner de fortes dépendances.

## S'ENTRAÎNER

### Exercices thématiques

#### ▶ Les maladies cardiovasculaires (MCV)

##### ■ QUESTION 1

Qu'appelle-t-on maladies cardiovasculaires (MCV) ?

##### ■ QUESTION 2

Quel rôle joue le cholestérol dans l'athérosclérose ?

##### ■ QUESTION 3

Quelles sont les conséquences possibles lorsqu'une artère est obstruée ?

##### ■ QUESTION 4

Quels sont les facteurs favorisant l'apparition d'une MCV ?

##### ■ QUESTION 5

Comment prévenir une MCV ?

#### ▶ Le cancer

##### ■ QUESTION 6

Quel est le mécanisme biologique d'apparition d'un cancer ?

##### ■ QUESTION 7

Quels sont les premiers signes du cancer ?

##### ■ QUESTION 8

Quels sont les facteurs ou les causes favorisant l'apparition d'un cancer ?

##### ■ QUESTION 9

Peut-on soigner le cancer ?

**■ QUESTION 10**

Comment prévenir le cancer ?

**► Le sida****■ QUESTION 11**

Quelle est la cause du sida ?

**■ QUESTION 12**

Qu'est-ce que la séropositivité ?

**■ QUESTION 13**

De quelle manière peut-on être contaminé ?

**■ QUESTION 14**

Quelles sont les suites médicales ?

**■ QUESTION 15**

Comment soigne-t-on le sida ?

**■ QUESTION 16**

Comment prévenir le sida ?

**■ QUESTION 17**

Quelles sont les personnes pouvant être contaminées par le sida ?

**► Les infections sexuellement transmissibles (IST)****■ QUESTION 18**

Comment définir une IST ?

**■ QUESTION 19**

Quelles sont les causes des IST ?

**■ QUESTION 20**

Quels sont les symptômes des IST ?

**■ QUESTION 21**

Quel est le facteur de risque de contracter une IST ?

**■ QUESTION 22**

Comment prévenir les IST ?

**► Les addictions aux substances psychoactives****■ QUESTION 23**

Comment classer les addictions ?

**■ QUESTION 24**

Quel est le rôle d'une substance psychoactive ?

■ **QUESTION 25**

Qu'appelle-t-on la dépendance ?

■ **QUESTION 26**

Quel est le principe du traitement de la dépendance ?

▶ **L'alcoolisme**

■ **QUESTION 27**

Par quel procédé obtient-on de l'alcool ?

■ **QUESTION 28**

Sous quelle forme l'alcool est-il consommé ?

■ **QUESTION 29**

Quelle est la consommation d'alcool minimale à ne pas dépasser ?

■ **QUESTION 30**

Dans quelles situations l'alcool est-il à proscrire plus particulièrement ?

■ **QUESTION 31**

Donner la définition du verbe « s'alcooliser ».

■ **QUESTION 32**

Donner la définition du taux d'alcoolémie.

■ **QUESTION 33**

Qu'appelle-t-on l'ivresse ? Quels sont ses effets ?

■ **QUESTION 34**

Quelle est la signification de l'expression : « faire un usage problématique de l'alcool » ?

■ **QUESTION 35**

Donner la définition de l'alcoolisme.

■ **QUESTION 36**

Quels sont les types de dépendance et comment les soigne-t-on ?

▶ **L'addiction aux drogues**

■ **QUESTION 37**

Que prévoit la loi contre l'usage de substances illicites (ou drogues) ?

■ **QUESTION 38**

Donner la définition du cannabis.

■ **QUESTION 39**

Que prévoit la législation actuelle quant à la consommation de cannabis ?

■ **QUESTION 40**

Donner la définition de la cocaïne.

**■ QUESTION 41**

Donner la définition de l'ecstasy.

**■ QUESTION 42**

Quels sont les effets de l'ecstasy sur l'organisme ?

**■ QUESTION 43**

Quels sont les méfaits de l'héroïne ?

**■ QUESTION 44**

Quels sont les principaux types de prévention contre les drogues ?

**■ QUESTION 45**

Quels sont les moyens de prévention donnés par les adultes aux adolescents ?

**► Le tabagisme****■ QUESTION 46**

Quels sont les composants du tabac ?

**■ QUESTION 47**

Quels sont les impacts des lois « anti-tabac » ?

**■ QUESTION 48**

Quels sont les impacts de la consommation de tabac sur la santé ?

**■ QUESTION 49**

Le tabac sur la santé de la femme. Quels sont les risques ?

**■ QUESTION 50**

Donner la définition du tabagisme passif. Quelles peuvent en être les conséquences ?

**■ QUESTION 51**

Qu'est-ce que la loi Évin ?

**■ QUESTION 52**

Quels sont les moyens pour lutter contre le tabagisme ?

**■ QUESTION 53**

Quelles sont les différentes méthodes pour arrêter de fumer ?

**► L'addiction aux médicaments psychotropes****■ QUESTION 54**

Donner la définition des médicaments psychotropes.

**■ QUESTION 55**

Quels sont les dangers provoqués par les médicaments psychotropes ?

**■ QUESTION 56**

Qui peut détourner les médicaments psychotropes de leur usage ?

### ► Entraînement à la compréhension d'un texte

#### **Ensemble, luttons contre les discriminations des personnes séropositives**

En 2004, l'enquête sur les connaissances, attitudes, croyances et comportements face au VIH/sida a montré une légère augmentation de l'expression d'opinions d'exclusion de la population générale envers les malades du sida. Les personnes interrogées étaient, ainsi, moins nombreuses à accepter de travailler avec une personne séropositive que celles interrogées en 2001. Elles étaient également moins nombreuses à être capables d'envisager une relation sexuelle protégée avec une personne séropositive.

Par ailleurs, en 2005, une enquête menée par Sida Info Service, auprès des personnes séropositives, a montré que plus de huit personnes sur dix déclarent avoir subi au moins un événement discriminatoire dans leur vie sociale comme dans leur vie privée.

Cette dernière enquête permet de brosser un portrait des différentes discriminations dont font l'objet les personnes atteintes par le VIH :

- premier domaine de discrimination évoqué : le milieu médical, avec de fréquents refus notamment de soins dentaires ;
- deuxième domaine : le milieu professionnel où un tiers des personnes a été victime de discrimination dans sa vie professionnelle (mise à l'écart de mouvements conviviaux, chuchotements, injures et harcèlement moral) ;
- les discriminations par les banques et assurances sont aussi nombreuses que les discriminations dans le domaine professionnel ;
- les discriminations par un voisin ou une connaissance sont évoquées par trois personnes sur dix ;
- les discriminations dans la sphère privée sont évoquées par deux tiers des personnes interrogées. Plus d'un tiers des personnes interrogées ont été rejetées par un partenaire sexuel, la moitié d'entre elles a renoncé à une relation sexuelle en raison de sa séropositivité. Un tiers des personnes évoque des discriminations de la part d'ami(e)s. L'entourage des personnes séropositives (parents, enfants, fratrie) peut également faire l'objet de discriminations.

Les hommes font davantage l'objet de discriminations que les femmes, et deux tiers d'entre eux ont indiqué un autre motif de discrimination : l'homosexualité.

La répétition d'événements discriminatoires conduit les personnes atteintes du sida, par peur de se voir à nouveau discriminées, à des attitudes d'auto-exclusion dans les domaines de la vie sociale et privée précédemment évoqués. Elles ne demandent pas de prêt auprès des organismes de crédit, elles abandonnent toute vie amoureuse et sexuelle, etc.

La discrimination conduit également près de la moitié des personnes à ne pas révéler sa séropositivité lors d'un rapport occasionnel.

Une meilleure acceptation sociale des personnes atteintes a pourtant des implications directes en matière de prévention.

D'une part, elle permet l'amélioration du bien-être des personnes touchées. Elle les incite à un meilleur suivi thérapeutique, une meilleure observance des traitements et un renforcement des comportements de prévention.

D'autre part, les discriminations cumulées peuvent entraîner un phénomène de désocialisation, qui a de fortes implications en matière de prises de risques. C'est notamment le cas de certaines minorités (migrantes et homosexuelles).

Il apparaît donc nécessaire de faire progresser la tolérance, d'améliorer l'image des personnes séropositives, et d'éviter leur culpabilisation. C'est pourquoi est menée une campagne de communication à forte visibilité afin de lutter contre la discrimination des personnes atteintes du sida.

Dossier de presse, INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), Juin 2006.

### ■ QUESTION 1

Expliquer les mots et expressions soulignés dans le texte.

### ■ QUESTION 2

Dégager les idées principales de ce texte.

## CORRIGÉS

### Exercices thématiques

#### ► Les maladies cardiovasculaires (MCV)

##### ■ QUESTION 1

Ce sont les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins. Elles sont dues, pour la plupart, à une atteinte des artères. Ex. : l'*athérosclérose*.

##### ■ QUESTION 2

Le cholestérol provoque une obstruction des artères : c'est une graisse présente naturellement dans le sang. Lorsque la graisse se dépose en trop grande quantité sur les parois des artères, elle forme une plaque dure, l'*athérome*<sup>3</sup>, qui va peu à peu les obstruer.

##### ■ QUESTION 3

Le sang circule de plus en plus difficilement dans les artères. Si un caillot se forme, l'artère peut se boucher. Les tissus qui ne reçoivent plus de sang, donc d'oxygène, vont être détruits. Lorsqu'il s'agit des artères qui irriguent le cœur,

<sup>3</sup> D'où l'orthographe du mot *athérosclérose* (et non artériosclérose, comme on le voit trop souvent).

les coronaires, on parle d'*infarctus du myocarde*, au niveau des jambes, d'*artérite des membres inférieurs* et au niveau du cerveau, d'*accidents vasculaires cérébraux (AVC)*.

#### ■ QUESTION 4

- ▶ L'*âge*, l'*hérédité*, le *sexe masculin* sont des facteurs favorisant, mais sur lesquels on ne peut influencer.
- ▶ L'*hypertension artérielle*, l'*hypercholestérolémie* et le *diabète* doivent être dépistés et traités car ils sont des facteurs de risques importants.
- ▶ L'hygiène de vie est également déterminante : le *tabac*, une *alimentation trop riche en graisses animales*, l'*obésité*, la *sédentarité* et le *stress* sont également des facteurs favorisant.

#### ■ QUESTION 5

- ▶ *Prévention primaire*. Il s'agit de favoriser l'adoption d'une meilleure hygiène de vie :
  - ne pas fumer ;
  - limiter la consommation d'alcool ;
  - privilégier une alimentation pauvre en graisses d'origine animale, riche en fruits, légumes et céréales ;
  - avoir une activité physique régulière, etc.
- ▶ *Prévention secondaire* :
  - traiter l'hypertension ;
  - traiter l'hypercholestérolémie et le diabète ;
- ▶ *Prévention tertiaire* :
  - pratiquer une rééducation de la personne ;
  - faciliter sa réinsertion professionnelle ;
  - prévoir des moyens d'information à l'intention de la personne cardiaque et des proches (type « Guide du cardiaque »).

## ▶ Le cancer

#### ■ QUESTION 6

- ▶ Le mécanisme régulateur de la multiplication cellulaire se détériore. Il y a une *prolifération anarchique* de cellules anormales dites cancéreuses.
- ▶ Lorsque ces cellules essaient vers d'autres organes, elles créent des *métastases* qui vont former de nouvelles tumeurs.

#### ■ QUESTION 7

Le cancer évolue lentement. Les premiers signes sont peu évocateurs (gêne, toux, saignements...). La fatigue, les douleurs interviennent tardivement : c'est pourquoi le dépistage précoce est important lorsqu'il est possible.

#### ■ QUESTION 8

- ▶ Le *vieillissement* et l'*hérédité* peuvent être des facteurs favorisant.
- ▶ Certains *virus*, des *produits chimiques*, les *radiations ionisantes*, les *rayons ultraviolets* sont connus comme cancérogènes.



- ▶ Le *tabac* et l'*alcool* sont responsables d'un grand nombre de cancers que l'on pourrait considérer, d'une certaine manière, comme évitables grâce à la prévention.

#### ■ QUESTION 9

- ▶ Souvent, il faut opérer le malade pour ôter la tumeur et nettoyer les tissus avoisinants.
- ▶ Les traitements dépendent ensuite du type de cancer et de son stade (radiothérapie, curiethérapie, chimiothérapie, trithérapie). Ce sont des traitements lourds, mais qui permettent la guérison de *deux cancers sur trois*.

#### ■ QUESTION 10

- ▶ *Prévention primaire*. Avoir une bonne hygiène de vie :
  - limiter les contacts ou l'usage de substances cancérogènes. Ex. : tabac, alcool, radiations (excès d'exposition solaire), amiante, polychlorure de vinyle...;
  - adopter une alimentation avec peu de graisses animales et riche en légumes et fruits (au moins cinq par jour).
- ▶ *Prévention secondaire* : favoriser, lorsque cela est possible, le dépistage précoce des cancers de manière systématique ou chez les sujets à risques : notamment pour le cancer de l'utérus, du sein, de la prostate, du mélanome (peau) et du côlon (intestin).
- ▶ *Prévention tertiaire* :
  - apporter aux malades un soutien psychologique (ex. : Écoute Cancer, groupes de paroles...);
  - favoriser la réinsertion sociale et professionnelle des malades après traitement et guérison.

## ▶ Le sida

#### ■ QUESTION 11

Le virus responsable du sida se nomme *virus de l'immunodéficience humaine (VIH)*. Très fragile, il ne vit que peu de temps à l'air libre.

#### ■ QUESTION 12

- ▶ On dit que quelqu'un est *séropositif* lorsqu'il est porteur du virus du sida.
- ▶ La découverte de la séropositivité se fait lors d'un *test de dépistage*. On peut rester porteur du virus sans être malade pendant plusieurs années. Une personne séropositive peut cependant transmettre le virus.

#### ■ QUESTION 13

Il existe trois modes de contamination :

- ▶ contamination par *contact sexuel* : le virus est présent dans le sperme ou dans les sécrétions vaginales;
- ▶ contamination par *voie sanguine* : les virus sont présents dans le sang. Des précautions sont prises pour limiter les risques de transmission :
  - utilisation de matériel à usage unique,

- test sur tous les dons du sang pour éviter la transfusion de sang contaminé,
- port de gants pour le personnel soignant...
- ▶ contamination par *voie placentaire* : une mère séropositive peut transmettre le virus à son enfant. Le traitement de la mère pendant la grossesse permet de limiter le risque à 1 %. La mère peut aussi contaminer le bébé lors de l'accouchement et de l'allaitement.

#### ■ QUESTION 14

Le malade du sida voit ses défenses immunitaires très diminuées. De ce fait, son organisme va être la proie de nombreuses maladies dites « *maladies opportunistes* » telles que des bronchites graves, la tuberculose, certains cancers... Ces affections multiples vont épuiser l'organisme et entraîner, à plus ou moins long terme, le décès du patient.

#### ■ QUESTION 15

On soigne de mieux en mieux les personnes malades, mais on ne peut pas les guérir. Les *antiviraux* disponibles bloquent la multiplication des virus et procurent au patient une bonne qualité de vie. Ils ne sont pourtant pas efficaces dans tous les cas et sont parfois mal tolérés.

#### ■ QUESTION 16

Les moyens de prévention du sida sont :

- ▶ l'usage de *préservatifs* masculins ou féminins ;
- ▶ la mise en place de *centres de dépistage* anonymes et gratuits ;
- ▶ la mise en vente libre des *seringues* et les programmes d'échanges de seringues ;
- ▶ la mise en place des *programmes de substitution* pour les toxicomanes.

#### ■ QUESTION 17

Plutôt que de groupes à risque, on préfère parler de personnes ayant un *comportement à risques*. Ce sont :

- ▶ les personnes qui multiplient les partenaires sexuels et qui ne font pas usage de préservatifs masculins ou féminins ;
- ▶ les toxicomanes qui utilisent des produits sous forme injectable et s'échangent les seringues ou tout autre matériel d'injection.

D'autres personnes, telles que le personnel de soins, peuvent se trouver dans leur travail en contact avec du matériel souillé par du *sang contaminé*.

### ▶ Les infections sexuellement transmissibles (IST)

#### ■ QUESTION 18

C'est une infection qui se transmet à l'occasion des *rapports sexuels*.

#### ■ QUESTION 19

Certaines sont d'origine *bactérienne* (ex. : gonococcie, chlamydie, syphilis...), d'autres *virale* (ex. : hépatites, herpès, papillomavirus...) ou encore *parasitaire* (ex. : candidose, trichomonase...).

### ■ QUESTION 20

- ▶ Certaines ne provoquent que des *sensations désagréables* et sont faciles à traiter (candidoses, trichomonases).
- ▶ D'autres peuvent entraîner une *stérilité* (gonococcie, chlamydie).
- ▶ D'autres enfin peuvent, si elles ne sont pas dépistées, donner des *troubles graves* (syphilis, hépatite virale B, papillomavirus).

### ■ QUESTION 21

On considère que le risque de contracter une IST apparaît dès que l'on a plus d'un partenaire sexuel par an et que l'on ne prend pas de précautions.

### ■ QUESTION 22

La prévention passe par l'adoption d'un comportement sexuel responsable :

- ▶ les *préservatifs* protègent efficacement, s'ils sont bien utilisés ;
- ▶ un *suivi médical* régulier et une consultation au moindre doute sont nécessaires ;
- ▶ il faut absolument *prévenir son/sa (ou ses) partenaire(s)* afin qu'il(s) ou elle(s) puisse(nt) se faire soigner.

## ▶ Les addictions aux substances psychoactives

### ■ QUESTION 23

Il y a des addictions aux substances licites et d'autres aux substances illicites ; ex. :

- ▶ *licites* : le *tabac*, l'*alcool*, les *médicaments psychotropes* (c'est-à-dire agissant sur le cerveau). Ils sont autorisés mais leur vente et leur usage sont contrôlés et réglementés ;
- ▶ *illicites* : les *drogues* (cannabis, cocaïne, ecstasy, héroïne). La production, la vente, la consommation sont interdites et sanctionnées par la loi.

### ■ QUESTION 24

C'est une substance qui modifie l'activité mentale, le comportement et les sensations. Son usage peut présenter un danger pour la santé physique et mentale et entraîner des difficultés au niveau social.

### ■ QUESTION 25

On distingue deux formes de dépendance qui peuvent être associées :

- ▶ la *dépendance physique* (ou pharmacodépendance) où l'organisme a besoin du produit et le manifeste par un état de manque ;
- ▶ la *dépendance psychologique* (ou psychique) qui se traduit par un état de malaise, une impression de vide pouvant parfois aller jusqu'à la dépression.

### ■ QUESTION 26

La dépendance nécessite un *sevrage*, parfois en établissement spécialisé. On va demander à la personne de réduire progressivement les quantités de produits sous *surveillance médicale* car l'organisme réagit au changement qui lui est imposé.

## ► L'alcoolisme

### ■ QUESTION 27

L'alcool est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre. Pour obtenir un degré alcoolique plus élevé, il faut recourir à la distillation.

### ■ QUESTION 28

- ▶ On le consomme sous la forme de vin, bière, cidre, apéritif et digestif.
- ▶ 20 % des Français consomment de l'alcool tous les jours.
- ▶ Les jeunes, pour leurs soirées, consomment beaucoup de bière ou des mélanges d'alcool.

### ■ QUESTION 29

- ▶ Pour une *consommation courante* :
  - pour une *femme* : pas plus de 2 verres standard par jour,
  - pour un *homme* : pas plus de 3 verres standard par jour.
- ▶ Pour une *consommation occasionnelle* : pas plus de 4 verres standard en une seule occasion. Un seul verre de whisky peut correspondre à 2 ou 3 verres standard.

### ■ QUESTION 30

L'alcool ne doit pas être consommé par la femme pendant la *grossesse*, en association avec certains médicaments, pendant le travail et dans les situations où une grande vigilance est requise (ex. : *conduite automobile*).

### ■ QUESTION 31

On s'alcoolise dès lors que « l'on consomme trop d'alcool jusqu'à s'intoxiquer » (définition du dictionnaire).

### ■ QUESTION 32

- ▶ C'est le *taux d'alcool dans le sang*. Il s'exprime en gramme par litre.
- ▶ La limite pour la conduite automobile est de 0,5 g par litre de sang ou 0,25 mg par litre d'air expiré.

### ■ QUESTION 33

Lorsque la consommation d'alcool est excessive, elle peut conduire à un état d'*ivresse*. C'est un état d'euphorie et de sentiment de toute-puissance qui entraîne des comportements parfois amusants mais souvent dangereux :

- ▶ l'alcool peut rendre agressif, violent, amener à oublier les règles élémentaires de sécurité sur la route ou au travail... ;
- ▶ au-delà d'un certain seuil, la personne ivre peut faire un *coma éthylique* qui peut mener au décès ;
- ▶ les jeunes sont aujourd'hui victimes de phénomènes de mode. Ex. : le « *binge drinking*<sup>4</sup> et la *neknomination*<sup>5</sup> ».

<sup>4</sup> Il s'agit de boire un « maximum d'alcool en un minimum de temps ». Il s'ensuit le plus souvent un « coma éthylique » aux effets redoutables sur la santé de l'individu et pouvant même entraîner la mort.

<sup>5</sup> Il s'agit de se filmer au moment où l'on boit son verre d'alcool (cul-sec !) et de nommer trois amis qui devront faire de même. Les amis nommés doivent à leur tour « se filmer » et poster leurs vidéos sur les réseaux sociaux, et ainsi de suite...

**QUESTION 34**

Certaines personnes font un *usage problématique de l'alcool*. Leur consommation commence à perturber leur vie sociale, professionnelle, familiale ou financière. Ce peut être des ivresses répétées, des consommations régulières excessives, mais ces personnes ne sont pas pour autant dépendantes.

**QUESTION 35**

Une personne alcoolique est une personne *dépendante à l'alcool*. Elle a perdu la maîtrise de sa consommation. La dépendance à l'alcool est à la fois physique et psychologique.

**QUESTION 36**

- ▶ La *dépendance physique* se traite lors de cures de sevrage. Un malade sevré ne devra plus consommer de boissons alcoolisées, car la rechute est alors inévitable.
- ▶ La *dépendance psychologique* sera prise en charge en postcure, sachant que c'est la plus difficile à combattre. L'aide des associations d'anciens malades est alors tout à fait précieuse.

**▶ L'addiction aux drogues****QUESTION 37**

La loi interdit et pénalise toutes les substances classées comme « stupéfiants ».

- ▶ *Sont interdits* : la production, la détention, la vente et l'usage de substances stupéfiantes. La loi prévoit cependant une possibilité d'accès aux soins sous forme d'*injonction thérapeutique*. Les soins sont gratuits et anonymes.
- ▶ *En matière de sécurité routière* : les stupéfiants peuvent être recherchés en cas d'accidents, d'infractions au code de la route, mais aussi sur un simple soupçon de consommation.

**QUESTION 38**

Le cannabis est le *chanvre indien*. On en consomme l'herbe, la résine (haschisch, shit), l'huile. C'est le stupéfiant le plus consommé en France. Sa consommation se banalise, faisant croire à certains qu'il n'est pas interdit ou qu'il est inoffensif.

**QUESTION 39**

- ▶ Actuellement, certains demandent la dépénalisation de ce produit, c'est-à-dire que sa consommation ne puisse plus être *sanctionnée*. Attention : *dépénaliser* ne signifie pas *légaliser*. La législation d'un produit autorise, non seulement la consommation, mais aussi la production et la vente.
- ▶ Il faut savoir qu'aujourd'hui aucun pays n'a complètement légalisé le cannabis<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Notons qu'à Paris un projet de « *salle de shoot* », c'est-à-dire une *salle de consommation à moindre risque (SCMR)* a été interdite par le Conseil d'État, en raison des vives oppositions de nombreuses associations et des riverains de la gare du Nord où elle devait s'installer.

#### ■ QUESTION 40

- ▶ La *cocaïne* vient de la feuille de coca. Elle se présente sous forme de poudre blanche. C'est un produit excitant, extrêmement puissant, qui engendre une forte dépendance psychologique et des troubles organiques graves.
- ▶ Le *crack* est un mélange de cocaïne, d'ammoniaque et de bicarbonate de soude. Il se présente sous forme de « cailloux ».

#### ■ QUESTION 41

L'ecstasy est une substance chimique qui a un *pouvoir excitant*, lève l'inhibition et entraîne une forte dépendance.

#### ■ QUESTION 42

La consommation de drogues a des effets nocifs graves sur l'organisme (hallucinations, troubles psychiques...).

#### ■ QUESTION 43

- ▶ L'héroïne est certainement l'un des *produits les plus dangereux* ; il donne des troubles organiques graves et envahit toute l'existence de l'utilisateur, ce qui conduit souvent la personne à une exclusion professionnelle et sociale.

Les actes de délinquance y sont fréquemment associés.

De plus, les overdoses sont parfois mortelles.

#### ■ QUESTION 44

Les principaux types de prévention sont :

- ▶ la *dissuasion* : par une information sur la répression du trafic et de l'usage des drogues par l'application de la loi (même si l'effet est assez limité) ;
- ▶ l'*éducation*, l'*information* des jeunes et des parents (ex. : le livret « Drogues », des cours, des conférences...);
- ▶ la *réduction des risques* : par la mise en place des programmes de substitution, la gratuité et l'anonymat des soins.

#### ■ QUESTION 45

Les parents et tous les adultes en contact avec les adolescents doivent :

- ▶ tenir un discours juste et clair, sans préjugés ;
- ▶ être vigilants, attentifs aux signes de mal-être et de souffrance des jeunes ;
- ▶ maintenir le dialogue, même quand c'est difficile ;
- ▶ ne pas hésiter à demander de l'aide auprès des professionnels.

## ▶ Le tabagisme

#### ■ QUESTION 46

La fumée de tabac contient :

- ▶ de la *nicotine* : c'est son effet sur le cerveau que recherche le fumeur ;
- ▶ du *monoxyde de carbone* qui est un gaz se fixant sur les globules rouges en lieu et place de l'oxygène. Il est particulièrement dangereux pour le cœur, même à faible dose... ;

- ▶ des *goudrons* qui sont cancérogènes ;
- ▶ de nombreuses *substances irritantes* qui sont impliquées dans la bronchite chronique.

#### ■ QUESTION 47

- ▶ Le nombre de fumeurs est en baisse depuis les effets de la *loi anti-tabac* renforcée en 2006 et qui a été mise en application dans tous les lieux publics en janvier 2008.
- ▶ Cependant, si le nombre de fumeurs adultes a diminué, il est encore trop important chez les plus jeunes, c'est pourquoi le ministère de la Santé recherche des *moyens de prévention* plus adaptés que l'«interdit», que les jeunes recherchent à transgresser.
- ▶ Aujourd'hui, les fumeurs de *cigarettes électroniques* posent des problèmes au ministère de la Santé, car ils sont de plus en plus nombreux.

#### ■ QUESTION 48

Le tabac est un facteur de risque majeur pour :

- ▶ l'appareil *cardiovasculaire* (ex. : risque d'infarctus) ;
- ▶ l'appareil *respiratoire* avec risque accru de :
  - cancer du poumon,
  - bronchite chronique qui conduit à l'insuffisance respiratoire ;
- ▶ l'appareil *rénal* avec risque de cancer de la vessie (il se voit davantage chez les fumeurs).

#### ■ QUESTION 49

- ▶ Pendant la *grossesse* : le tabac est toxique pour le fœtus. Il est cause de *faible poids de naissance* et de naissances prématurées.
- ▶ L'association *tabac* et *pilule contraceptive* est déconseillée. Certaines pilules peuvent cependant être prescrites chez les fumeuses ; il faut toujours en parler avec son médecin.
- ▶ Le tabac *avance l'âge de la ménopause* d'environ 5 ans et *favorise l'ostéoporose*.

#### ■ QUESTION 50

Être exposé à la fumée des autres n'est pas sans risque :

- ▶ les enfants exposés à la fumée de leurs parents sont plus *fragiles* des voies respiratoires ;
- ▶ les conjoints de fumeurs ont un risque accru de développer un *cancer* du poumon ;
- ▶ les personnes asthmatiques ou cardiaques peuvent voir leur pathologie aggravée par la fumée des autres.

#### ■ QUESTION 51

La *loi Évin* (1991) a été renforcée par le décret du 16 novembre 2006. Depuis, il est interdit de fumer :

- ▶ dans tous les lieux publics et à usage collectif<sup>7</sup> ;
- ▶ sur les lieux de travail (bureaux...);
- ▶ dans les établissements de santé (hôpitaux...);
- ▶ dans les transports en commun (bus, métro, train...);
- ▶ dans l'enceinte (y compris dans les cours) des lycées, écoles, collèges publics et privés.

En cas d'infraction, une amende importante est prononcée.

#### ■ QUESTION 52

Des mesures tendent à restreindre la consommation de tabac :

- ▶ interdiction de vente de tabac aux mineurs de moins de 16 ans ;
- ▶ interdiction de fumer dans tous les lieux publics (ex. : bars, restaurants, commerces, stades...);
- ▶ interdiction de la publicité pour le tabac ;
- ▶ limitation des teneurs maximales en goudron et nicotine ;
- ▶ augmentation du prix du tabac ;
- ▶ mentions de dangerosité du produit en grosses lettres sur les paquets (ex. : « FUMER TUE »).

#### ■ QUESTION 53

La dépendance au tabac est à la fois physique et psychique.

- ▶ On peut arrêter de fumer seul lorsque l'on est bien motivé. Mais on peut aussi se faire aider et demander conseil aux médecins et/ou pharmaciens.
- ▶ Il existe des consultations de *sevrage* tabagique, des tabacologues formés au sevrage tabagique.
- ▶ Selon la personne et son degré de dépendance, on peut proposer des *substituts nicotiniques*, certains médicaments, des *aides* psychologiques et diététiques.

## ▶ L'addiction aux médicaments psychotropes

#### ■ QUESTION 54

Il existe quatre grandes classes de médicaments psychotropes :

- ▶ les *tranquillisants* ou *anxiolytiques* sont les médicaments les plus utilisés contre l'anxiété (ex. : Temesta®, Lexomil®);
- ▶ les *hypnotiques* ou *somnifères* sont employés dans le traitement des troubles du sommeil (ex. : Rohypnol®, Stilnox®);
- ▶ les *antidépresseurs* sont prescrits dans les cas de dépression ; ils sont parfois employés pour combattre la douleur (ex. : Prozac®);
- ▶ les *neuroleptiques* sont destinés au traitement de nombreux troubles nerveux (ex. : Haldol®, Dogmatil®, Solian®).

<sup>7</sup> La mesure a été décrétée en 2006 et a été appliquée et respectée dans tous les bars, cafés, restaurants, bureaux et commerces, dès janvier 2008. Toutefois, le personnel de ces établissements a été autorisé à fumer à l'extérieur. C'est pourquoi certains journaux en 2008 ont titré : « Le tabagisme devient tapagisme » (car ces regroupements ont parfois généré du bruit de voisinage!).



**QUESTION 55**

- ▶ Les médicaments tranquilisants et anxiolytiques provoquent des dépendances rapides et ne devraient pas être prescrits plus de quelques semaines. Or, certaines personnes parviennent à se les faire prescrire pendant des années.
- ▶ En cas de dépendance, il faut effectuer un sevrage progressif sous surveillance médicale.

**QUESTION 56**

En association avec d'autres produits, ils peuvent être utilisés par des toxicomanes. Il existe un marché parallèle de ces médicaments.

## Explications de textes

### ▶ Entraînement à la compréhension d'un texte

**QUESTION 1**

#### Explication des mots et expressions soulignés

- ▶ Mouvements conviviaux<sup>8</sup> : ces mots évoquent les occasions où le personnel d'une même entreprise ou administration se rassemble pour des moments festifs ou de simple détente. L'objet de ces réunions est très variable ; elles sont organisées ou improvisées, d'où le terme « mouvements ». Pour fêter un événement de vie privée (mariage, naissance...) ou de vie professionnelle (promotion, départ en retraite, mutation...), on soigne les préparatifs. Les réunions qui ont trait à l'avant ou à l'après des voyages collectifs (excursions, week-end de neige...) sont aussi des moments où se décline de façon festive la convivialité d'entreprise. Mais ce bon climat relationnel entre collègues s'exprime également dans des moments plus informels, comme les « pots » de détente improvisés en cours ou en fin de journée.

Les personnes séropositives qui se trouvent mises à l'écart de ces « mouvements conviviaux » sont donc humiliées, sur leur lieu de travail, de façon répétée.

- ▶ Discriminations cumulées : ces mots signifient les exclusions et intolérances qui s'additionnent autour d'une seule personne et la marginalisent.
- ▶ Désocialisation : ce terme décrit un processus de mise à l'écart prolongée que subit quelqu'un qui, en conséquence, ne peut plus ou ne sait plus participer à la vie sociale et, de ce fait, se replie sur lui et s'enferme dans la solitude et la marginalité.
- ▶ Culpabilisation : ce mot désigne le sentiment d'être coupable. Le contexte ici le précise comme un sentiment injustifié, c'est-à-dire sans la culpabilité réelle de celui qui l'éprouve. Il s'agit en effet de la culpabilisation des victimes de l'intolérance sociale qui frappe encore la séropositivité et qui provoque des conduites « d'auto-exclusion » chez les personnes atteintes du sida.

<sup>8</sup> Conviviaux : adjectif formé sur les mots « convive » et « convivialité », qui sert à qualifier des situations où les rapports sociaux sont faciles et sereins.

## ■ QUESTION 2

### **Idées principales du texte**

- ▶ Ce texte part de résultats d'enquêtes qui mettent en évidence que les conduites discriminatoires à l'égard des personnes séropositives augmentent.
- ▶ À partir de là, l'auteur recense les divers domaines de cette discrimination : domaine médical, domaine professionnel, domaine financier, domaine privé. Il relève aussi la discrimination plus grande pour les hommes que pour les femmes.
- ▶ Les conclusions que tire l'auteur de ces relevés sont de deux types :
  - conclusions sur la *situation* d'exclusion des personnes séropositives : la discrimination qu'elles subissent est une *accumulation d'exclusions* dont les effets les fragilisent socialement et personnellement ;
  - conclusions sur les *remèdes à apporter* : il faut *faire progresser la tolérance* (l'acceptation sociale) et *valoriser l'image des personnes séropositives*.

### **Objectif**

Impliquer ces personnes dans la prévention (les inciter à un meilleur suivi thérapeutique).