



bureau@anesf.com



www.anesf.com



ANESF Sage-femme  
ANESF-FR  
ANESF\_SageFemme



# Kit Addiction

Février - 2024



## Sommaire

<b>Glossaire</b>	<b>2</b>
<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>I/ Les addictions</b>	<b>4</b>
<b>II/ Se saisir des addictions en tant qu'association ou futur.e professionnel.le</b>	<b>5</b>
<b>Fiche 1 : Addictions aux substances psychoactives</b>	<b>6</b>
<b>Fiche 2 : Addictions liées à l'alimentation</b>	<b>8</b>
<b>Fiche 3 : Addictions aux écrans, à internet et aux réseaux sociaux</b>	<b>9</b>
A. L'addiction aux écrans	9
B. L'addiction aux réseaux sociaux et à Internet	10
C. L'addiction aux jeux vidéo	10
<b>Fiche 4 : Addictions comportementales</b>	<b>12</b>
A. L'addiction aux jeux d'argent	12
B. Le Workaholisme	12
C. La bigorexie	13
D. L'oniomanie	13
<b>Fiche 5 : Addiction au sexe ou à la pornographie</b>	<b>14</b>
A. Addiction au sexe	14
B. Addiction à la pornographie	14
<b>Conclusion</b>	<b>15</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>15</b>

## Glossaire

**ANESF** : Association Nationale des Étudiant·e·s Sages-Femmes

**ESF** : Étudiant·e Sage-Femme

**INSERM** : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

**LSD** : Lyserg Säure Diethylamid

**MDA** : Maison des Adolescents

**OMS** : Organisation Mondiale de la Santé

**TCA** : Trouble du Comportement Alimentaire



## Introduction

Selon l'INSERM, les addictions sont “des **pathologies cérébrales** définies par une **dépendance à une substance ou une activité**, avec des conséquences délétères.” Elles reposent sur “la **consommation répétée** d'une substance ou la **pratique anormalement excessive** d'un comportement” qui conduit à :

- une perte de contrôle de la consommation ou de la pratique
- une modification de l'équilibre émotionnel
- des troubles médicaux
- des perturbations de la vie personnelle, professionnelle et sociale.

Par cette définition, nous comprenons que les addictions ont un **retentissement important** sur la vie des personnes. Parfois, c'est insidieux et peu visible pour la personne qui consomme. Certaines addictions peuvent encourager la survenue de pathologies comme le cancer du poumon par l'usage de tabac.

Pour autant, les addictions occupent une grande part du quotidien de nombreuses personnes. Le **milieu étudiant est d'autant plus vulnérable**. Les soirées d'intégration, la pression sociale et l'incitation sont tous des facteurs d'aggravation et d'augmentation de la consommation chez les étudiant·e·s. En effet, des personnes peuvent consommer des substances psychoactives comme le tabac et l'alcool pour intégrer un groupe.

Ainsi l'objectif de ce kit est de **permettre aux associations d'étudiant·e·s sages-femmes mais aussi aux futur·e·s professionnel·le·s de santé de se saisir du thème des addictions**. Il présente plusieurs types d'addictions qui peuvent être rencontrées et les actions possibles pour sensibiliser contre celles-ci.

Cependant, c'est un **sujet sensible** qui nécessite des **précautions** pour communiquer sans heurter certains publics. Il est important de souligner que ce kit peut faire remonter des émotions difficiles et de l'anxiété par rapport à son expérience personnelle. Si c'est le cas, il ne faut pas hésiter à interrompre la lecture de ce document, **en parler autour de soi, avec ses proches ou à nous contacter**.



## I/ Les addictions

Les addictions sont **dues à un mécanisme cérébral**. En effet, les substances pénètrent dans le cerveau et agissent sur une zone appelée le **“circuit de la récompense”**. Les substances amplifient l'activité des neurones dopaminergiques par différents mécanismes. Le taux de dopamine dans le cerveau augmente. En activant ce circuit de récompense quotidiennement, les drogues vont en quelque sorte le hacker. Une **mémoire du “plaisir”** va se créer et sera la responsable d'une rechute même des années après l'arrêt de la consommation ou de la pratique.

Les addictions sont partout et multiples. En effet, comme expliqué dans l'introduction c'est une dépendance à une substance ou à une activité. Mais il existe des centaines de substances, d'activités dans le monde par conséquent des centaines d'addictions sont possibles pour tous les publics.

La plus connue est l'**addiction aux substances psychoactives**. Ces dernières sont composées par l'alcool, le tabac, le cannabis, la cocaïne, l'héroïne, les amphétamines, les hallucinogènes, les opioïdes et enfin les médicaments sur ordonnance.

De plus, les addictions se manifestent aussi par des comportements compulsifs ou excessifs. Les plus connues sont les **addictions aux jeux d'argent** ou encore la **dépendance aux achats compulsifs** qu'on appelle scientifiquement onimanie. Il existe aussi des addictions par rapport aux comportements alimentaires comme l'**alimentation compulsive** ou **hyperphagie** et le **jeûne extrême** ou **anorexie**. On peut retrouver aussi des **dépendances au travail ou à l'exercice physique** appelé scientifiquement bigorexie.

De nos jours, il règne une addiction très présente mais plus dissimulée. Celle des **écrans**, des **jeux vidéos**, des **réseaux sociaux** et d'**internet** qui tiennent une place importante dans les addictions. Ces personnes peuvent même être atteintes de **nomophobie** qui est la peur d'être séparé de son téléphone portable. Pour autant, ces dépendances ne sont pas les plus visibles malheureusement alors qu'elles touchent un très grand nombre de personnes.

Enfin, le sexe est le sujet de plusieurs addictions. On peut souligner la **dépendance au sexe**, celle au **travail du sexe** et celle à la **pornographie**. Ces addictions sont souvent tabous mais bien présentes dans la population.



## II/ Se saisir des addictions en tant qu'association ou futur·e professionnel·le

D'abord, il est crucial de **sensibiliser un maximum de public**. Cette sensibilisation permet de prévenir l'entrée dans les addictions mais aussi de toucher les personnes ayant déjà un trouble addictif. Souvent ces personnes ne s'en rendent pas compte et en parler leur permet d'en prendre conscience. En tant que futur·e professionnel·le de santé, notre **rôle de prévention** est considérable et nous sommes formé·e·s à donner des conseils à propos de multiples addictions notamment celles aux substances psychoactives. En tant qu'association d'étudiant·e·s sages-femmes, vous pouvez vous mobiliser via de **multiples actions**.

Cependant, il est important d'être **attentif·ve·s à la façon d'employer les mots**. Elle est cruciale pour ne pas décourager la personne en lui intimant que nous la jugeons via nos mots. Addict'Aide a organisé une étude à ce propos. D'après eux, les termes tels que "toxicomane", "addict", "opiomane", "alcoolique" et "rechute" devraient être évités. Des termes tels que « **personne ayant un trouble lié à l'usage de substance** », « **personne ayant un trouble lié à l'usage d'alcool** », ou « **récurrence des consommations** », « rétablissement à long terme » et « rétablissement assisté par un médicament » ont une cognition plus positive pour les participant·e·s de cette étude. La **lutte contre la stigmatisation** des personnes ayant un trouble addictif passe par de la sensibilisation auprès du grand public et des médias avec un effort sur les termes employés pour véhiculer ce message et sortir des représentations négatives et stigmatisantes associées aujourd'hui aux conduites addictives.

Pour la construction des actions plusieurs pôles dans une association d'étudiant·e·s sages-femmes peuvent intervenir. Les addictions rentrent dans le champ de sensibilisation des **pôles faisant de la prévention** mais cela touche aussi les **pôles communication et événementiel**. Le pôle prévention est plus axé sur le contenu tandis que les pôles communication et événementiel sont tournés vers le moyen de sensibiliser. L'alliance de ces pôles peut se révéler bénéfique en alliant les compétences de chacun·e.

Il existe de nombreuses actions possibles ; certaines sont possibles pour tout type d'addiction, en voici quelques exemples :

- Sensibiliser par les réseaux sociaux sur tous les types d'addiction
- Participer aux campagnes luttant contre certaines addictions
- Organiser des événements caritatifs à ce profit
- Tenir un stand de sensibilisation
- Partager les ressources utiles
- Sensibiliser dans les écoles



## Fiche 1 : Addictions aux substances psychoactives

L'addiction aux substances psychoactives repose sur la **consommation répétée et non contrôlée de ces substances**. On inclut dans cette catégorie le tabac, l'alcool, le cannabis, la cocaïne, l'héroïne, les amphétamines, les hallucinogènes (LSD, champignons magiques), les opioïdes (médicaments antidouleur, héroïne) et les médicaments sur ordonnance (anxiolytiques, somnifères). Elles agissent directement sur le cerveau en modifiant le comportement, les humeurs, les perceptions et l'activité mentale des utilisateur·ice·s et entraînent des effets somatiques sur le corps. Cette consommation est **réglementée par la loi** française et est interdite sauf pour celle du tabac et de l'alcool. En **2020, 275 millions de personnes ont consommé des substances psychoactives** et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime qu'en **2030** ces 275 millions de personnes vont **augmenter de 11%** dans le monde. Elle explique que 36 millions de personnes dans le monde ont des troubles liés à cet usage. Selon les dernières estimations de l'OMS, environ **583 000 décès étaient directement ou indirectement imputables à l'usage de drogues** en 2019. Mais de nombreuses actions de prévention sont possibles.

Pour **lutter contre la consommation de tabac**, on peut se saisir de la campagne annuelle du **Mois Sans Tabac** en novembre ainsi que de la **Journée mondiale sans tabac** qui a lieu fin mai. Lors d'événements festifs, il est possible d'instaurer une grande **zone non fumeur** afin d'inciter à ne pas fumer et obliger les personnes à se déplacer pour fumer. La mise à disposition de **cendriers transparents** peut aussi amener à prendre conscience d'une consommation excessive. Parler des **techniques de sevrage tabagique** est aussi une mesure de réduction de la consommation. Cela permet de mettre en lumière des solutions pour en finir avec l'addiction.

Ensuite contre l'alcool, il est possible de se saisir du **Dry January**, un défi qui prône l'abstinence de consommation d'alcool pendant un mois entier. En tant que futur·e professionnel·le de santé, on peut faire de la prévention sur le **Syndrome d'Alcoolisation Foetale**. Ensuite, si les associations organisent un événement, elles peuvent privilégier des **boissons non alcoolisées** ou "softs" et délivrer des **messages de prévention** sur la bienveillance et être attentif·ve à l'incitation. La promotion du **dispositif Sam** peut aussi être une sensibilisation par rapport à l'alcool en milieu festif. Sam signifie "Sans Accident Mortel", il provient d'une campagne de sensibilisation routière. Le concept est que quelqu'un soit désigné pour ramener ses amis en sécurité et s'engage à ne pas boire de boissons alcoolisées pour ça. Une idée de stand pour sensibiliser à l'addiction à l'alcool peut être d'organiser un atelier de confection ou de vente de **mocktails** (cocktails sans alcool). La **simulation** peut aussi être une idée pour faire comprendre l'impact de cette consommation, il existe des lunettes qui simulent l'effet de l'alcool sur la vision.



Enfin pour ce qui est des autres substances psychoactives, **l'interdiction d'usage de "drogues"** est plus que conseillée lors d'événements festifs ou non. Cela peut aussi passer par la **promotion des salles de shoot** afin d'assurer un cadre sécurisant pour consommer. Cela peut paraître controversé mais permettre aux consommateur·ice·s d'être en sécurité est primordial avant même de parler de la diminution voir l'arrêt de cette consommation. Ensuite, comme pour lutter contre l'alcool, il existe des lunettes de **simulation** de l'effet de la prise de drogues sur la vision.

Certaines **ressources** peuvent être partagées au grand public. Il existe des numéros, des chats et des sites de confiance. On peut appeler le numéro de **Tabac info service** au 39 89 du lundi au samedi de 8h à 20h gratuitement et celui d'**Alcool Info Service** au 0 980 980 930 de 8h à 2h, 7 jours sur 7, gratuit et anonyme. Pour parler d'une consommation de cannabis, les personnes peuvent appeler **Écoute cannabis** au 0 980 980 940 de 8h à 2h, 7 jours sur 7, anonyme et gratuit. Le gouvernement français a mis en place le dispositif **Drogues Info Service** qui informe, oriente et aide. Ce dispositif est accessible à tous·tes via internet sur [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) ou par téléphone au 0 800 23 13 13, 7 jours/7, de 8h à 2h, l'appel est anonyme et gratuit.

Il existe aussi des espaces disponibles pour parler de la consommation de substance psychoactive. Les **maisons des adolescents** (MDA) sont un endroit privilégié pour parler des problèmes de consommation par exemple. Il y a aussi les **points accueil-écoute jeunes** qui sont des lieux pour avoir des échanges confidentiels et l'une de leur mission est la prévention d'usage des substances psycho-actives.



## Fiche 2 : Addictions liées à l'alimentation

Les addictions liées à l'alimentation sont représentées par les troubles alimentaires dont l'**hyperphagie boulimique**, la **boulimie** et l'**anorexie**. Cette dernière est sous-divisée en deux catégories ; l'anorexie mentale qui est restrictive stricte et celle de type "purging". Un **trouble du comportement alimentaire** (TCA) est défini comme une **perturbation de la relation à l'alimentation**, altérant de façon significative la santé physique comme l'adaptation psychosociale. Les conséquences négatives liées à ces troubles sont nombreuses. Ces troubles sont les plus souvent retrouvés chez les **adolescentes** ou jeunes femmes. Ainsi pour prendre le cas de l'anorexie, cela toucherait 70 000 adolescentes et jeunes majoritairement de sexe féminin. Les crises de boulimie peuvent concerner jusqu'à 28 % des adolescentes.

On observe pour les cas d'anorexie mentale : une restriction alimentaire, conduisant à une perte de poids significative, une peur intense de prendre du poids et une altération de la perception de la forme de son propre corps. La boulimie nerveuse est décrite par des crises avec ingestion impulsive ou ritualisée, massive et rapide, de grosses quantités de nourriture, avec une impression de perte de contrôle et une mise en œuvre de comportements compensatoires visant à éviter la prise de poids. Enfin, l'hyperphagie boulimique est représentée par des épisodes récurrents de faim excessive et incontrôlée sans que des comportements compensatoires soient associés.

Il est important de sensibiliser sans culpabiliser tous les publics et spécifiquement les adolescent·e·s. Cette période est propice à l'apparition des troubles alimentaires du fait de la puberté, des changements hormonaux et corporels qui peuvent parfois être très mal vécus. Pour prévenir ces addictions, on peut en tant qu'association organiser une action de **sensibilisation en milieu scolaire** ou dans les endroits fréquentés par les jeunes entre 10 et 25 ans. Il peut être aussi intéressant de sensibiliser tous et toutes à **accueillir et aider ces personnes sans les culpabiliser**. Une autre idée est de faire une **campagne pour prôner le body positive** sur les réseaux sociaux. Le body positivisme est en faveur de l'acceptation de tous les types de corps humains. On peut retrouver des espaces inclusifs et bienveillants avec des images de femmes et de tous types de morphologies. L'idée est d'arriver à une relation plus saine avec son corps. Le body positivisme encourage la diversité et la confiance en soi.

Des numéros d'aide existent comme celui d'**Anorexie Boulimie Info écoute** au 09.69.32.59.00 par des spécialistes des TCA qui sont joignables de 16h à 18h, quatre jours par semaine sauf mercredi. C'est anonyme. Il y a la



ligne d'écoute **Enfine** au 01.40.72.64.44 par des écoutant·e·s formé·e·s et aussi **Fil Santé Jeunes** au 0800 235 236.

## Fiche 3 : Addictions aux écrans, à internet et aux réseaux sociaux

### A. L'addiction aux écrans

En 2021, le constat est que **8 français·e·s sur 10 sont conscient·e·s de ne pas maîtriser leurs usages d'écrans** sans pour autant être en mesure de les changer. Les écrans sont très présents, on les retrouve dans notre habitat, au travail, à l'école, etc. Le **téléphone mobile** est l'écran le plus présent, toujours avec nous, il nous paraît indispensable pour organiser notre vie. Il est **disponible partout et à tout moment**, ce qui entraîne la dépendance. Nous consultons notre téléphone dès le réveil, nous regardons des épisodes de série durant des heures de suite, nous scrollons des pages Internet avant de dormir, etc. Ce sont des comportements que beaucoup d'entre nous ont déjà expérimenté. L'**addiction aux écrans** se définit par des situations dans lesquelles **l'individu concerné ne gère plus le temps passé devant l'écran, au point que l'usage devienne incontrôlable et prenne le pas sur « la vie réelle »** et qu'une impossibilité d'avoir accès à l'écran crée une frustration. L'usage excessif des écrans a de nombreux risques et à tout âge.

Les écrans **empêchent les apprentissages essentiels** au développement physique et psycho-social chez les enfants. De nombreux enfants sont exposés aux écrans avant leur trois ans. Ensuite, trois quarts des adolescents consultent leur téléphone toutes les 10 minutes. Cet usage excessif **majore les troubles de l'attention** et l'apprentissage de la lecture aussi.

Les adultes sont concernés par l'usage des écrans avec un usage personnel mais aussi professionnel. Le **télétravail** ainsi que la période du COVID-19 a augmenté cet usage.

Afin de lutter contre l'addiction, plusieurs actions et sensibilisations sont possibles. Dans le cadre d'un événement, on peut par exemple instaurer des **défis pour ne pas regarder son téléphone**. Vous pouvez inviter les personnes à **regarder leur temps d'écran** disponible via des applications sur leur téléphone afin de prendre conscience du temps passé avec les écrans. Pour continuer, il est possible de promouvoir la **limite de temps d'écran** aussi.

Vous pouvez sensibiliser avec la **campagne d'information annuelle « Enfants et écrans »** rappelant que les programmes télévisuels, quels qu'ils soient, ne sont pas adaptés aux enfants de moins 3 ans. Il existe aussi le **« Permis Internet pour les enfants »**, un programme national de prévention



pour un usage d'Internet vigilant, sûr et responsable à l'attention des enfants de CM2 et de leurs parents. Il est crucial de prévenir l'usage des écrans pour les enfants au plus jeune âge. Vous pouvez aussi parler du **rôle des écrans sur le sommeil**.

Afin de parler de l'addiction aux écrans, il existe des sites internet **NetEcoule.fr** ou **e-enfance.org**. Il est aussi possible d'appeler le **numéro vert** national destiné aux enfants et adolescents victimes de violences numériques (cyber-harcèlement) au 3018.

## B. L'addiction aux réseaux sociaux et à Internet

Fin 2020, la France comptait **92% de foyers connectés, 53 millions d'internautes mensuels et 8 Français sur 10 qui se connectent chaque jour** sur les réseaux sociaux et les messageries instantanées.

Une des causes de cette addiction passe par l'usage de **mécanismes spécifiques pour attirer le regard ou l'écoute**, avec des techniques adaptées aux écrans (flashes, pop-ups, montage accéléré,...) à des fins commerciales. Les réseaux sociaux et internet utilisent un **mécanisme qui joue sur le lien plaisir/récompense**. A titre d'exemple, une étude américaine a montré que le fait de recevoir des likes sur Facebook libérait de la dopamine, l'hormone au cœur du circuit de la récompense et du processus addictif.

Pour prévenir cette addiction, il est possible de sensibiliser tous les publics en leur faisant prendre conscience du **temps passé sur les réseaux** et en appuyant sur les conséquences néfastes sur la santé. Vous pouvez promouvoir à votre public les **applications de gestion du temps** ou bien les lancer au défi de **ne pas recourir aux réseaux** pendant un temps imparti et plusieurs fois. Cela peut être intéressant encore une fois d'**intervenir dans les milieux scolaire** dès le plus jeune âge mais aussi de **former les parents**. Du côté de l'université, il est possible de travailler en collaboration avec les **services de santé étudiants** pour fournir des ressources et des conseils professionnels en matière de santé mentale liée à l'utilisation d'Internet et des réseaux. Il peut y avoir des stands ou des campagnes organisés dans l'université.

## C. L'addiction aux jeux vidéo

En 2018, l'OMS a reconnu les troubles liés aux jeux vidéo ou « **Gaming Disorder** » et ils ont intégré la classification internationale des **maladies en construction**. Le trouble du jeu vidéo est défini comme "un **comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu**, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres



d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables". Le jeu vidéo est aujourd'hui un loisir qui concerne toutes les tranches de la population. En 2017, **53 % des Français jouent régulièrement et 68 % occasionnellement**. Les joueurs qui jouent le plus ont entre 10 et 24 ans. De plus, la **pratique des jeux vidéo est problématique pour 1 adolescent sur 8**.

Pour prévenir cette addiction, le site [PedaGoJeux.fr](http://PedaGoJeux.fr) informe sur les risques d'un usage excessif des jeux vidéo. Comme les addictions aux écrans et aux réseaux sociaux, le meilleur moyen de prévention est de **sensibiliser dès le plus jeune âge**. Une campagne de sensibilisation peut avoir lieu sur les réseaux sociaux pour mieux cibler les jeunes. Une bonne façon est aussi de partager des chiffres marquants sur cette addiction et de visibiliser les mécanismes entrepris par les entreprises pour entretenir l'addiction.

Il existe aussi un service téléphonique spécialisé dans l'addiction aux jeux **écoute joueurs info service** qui est joignable 7 jours sur 7 de 8 heures à 2 heures au 09.74.75.13.13 et la ligne d'écoute **SOS joueurs** au 0810.600.115. Sur Internet, il y a le site de SOS joueurs : [www.sos-joueurs.org](http://www.sos-joueurs.org) et celui du Centre de Référence sur le Jeu Excessif : [www.crje.fr](http://www.crje.fr).



## Fiche 4 : Addictions comportementales

### A. L'addiction aux jeux d'argent

Les jeux d'argent peuvent se jouer sur **internet** mais aussi dans les **casinos, bar tabac, espaces de jeux**, lors des **courses hippiques**, etc.. Cela requiert une **mise d'argent dont l'issue est liée au hasard**. Dans le monde, les jeux d'argent sont souvent pour le plaisir et ils sont contrôlés par la législation et les autorités. Mais il est fréquent que des personnes éprouvent une dépendance à ces jeux. On parle alors de **jeu problématique**. Le joueur problématique va se différencier des autres joueurs par son **besoin de miser des sommes d'argent supérieures à ses moyens financiers, par son besoin de rejouer pour récupérer ses pertes et par les nombreuses conséquences négatives liées à sa pratique excessive** (dettes, conflits...).

L'Observatoire des jeux en 2014 montre que **2,7 % de la population adulte présentait une conduite de jeux problématique**. Ces chiffres sont en augmentation. Cette hausse pourrait partiellement s'expliquer par l'élargissement de l'offre de jeu avec l'ouverture en 2010 d'une offre légale de jeu en ligne. Le **volume des mises des paris sportifs a été multiplié par 2,8 en cinq ans et celui des mises sur internet par 4,6**. De plus, 17% des adolescent.e.s de 17 ans déclarent avoir joué à un jeu d'argent et de hasard sur Internet en 2017 (pourtant interdit aux mineurs). En 2020, on comptait **4,9 millions de comptes joueurs actifs** en France.

Pour sensibiliser contre l'addiction aux jeux d'argent, il est nécessaire de **rappeler la législation et l'interdiction aux mineur.e.s**. Cela peut être intéressant de mettre en lumière les dettes et conflits que peuvent occasionner cette dépense permettant de faire prendre conscience aux personnes souffrant de cette addiction.

Si besoin la ligne d'écoute **Joueurs info service** est disponible au 0 974 75 13 13 de 8h à 2h, 7 jours sur 7. C'est anonyme et gratuit. Vous pouvez aussi mentionner le numéro de **SOS joueurs** au 0810.600.115.

### B. Le Workaholisme

L'**addiction au travail** n'est pas très connue et visible en France. Cette addiction comportementale est aussi appelée workaholisme. Il peut s'agir d'un.e salarié, d'un.e entrepreneur.euse ou n'importe quel profil de travailleur.euse, d'un **engagement excessif dans son activité professionnelle, qui empiète sur sa vie personnelle, qui occupe son esprit en permanence et de laquelle il n'arrive pas à décrocher**, y compris lorsqu'il est en dehors de son lieu de travail. A savoir que **78% des cadres consultent leurs communications professionnelles pendant les vacances et les week-ends**.



Les signes d'alerte sont une anxiété quasi permanente, n'être pas capable d'arrêter de travailler ou de penser au travail, le travail qui prend le pas sur les autres pans de sa vie, la personne dépendante s'implique énormément dans son travail et cherche une reconnaissance, une promotion, le sentiment d'être utile. Cela peut **mener au burn-out et à la dépression**.

De la prévention peut être faite auprès des entreprises pour favoriser un espace de travail non culpabilisant et addictif. On peut penser au **droit à la déconnexion, la formation des managers, la gestion des plannings**, etc. C'est aussi important d'en parler dès les études pour prévenir au plus tôt. Cela peut passer par une intervention en milieu étudiant, des conférences, une campagne de sensibilisation. Aussi en tant que futur·e professionnel·le de santé, la prévention peut être faite à nos patient·e·s. Malheureusement, il n'existe pas de ligne d'écoute spécifique à cette addiction.

## C. La bigorexie

La bigorexie est le nom scientifique de l'**addiction à l'exercice physique**. Les pourcentages d'addiction au sport sont très variables. Dans la littérature on trouve les chiffres de 3 %, de 5 à 7%, 9%, 17 %, 20%, 30 %, 34 %, et même au-delà de 42 %. La dépendance à l'exercice physique se définit par une **pratique compulsive, excessive et incontrôlable**.

Vos associations peuvent sensibiliser par exemple le public étudiant. Cela peut aussi être de sensibiliser dans les salles de sport. Néanmoins, il est aussi **important de promouvoir l'exercice physique** plus que crucial pour tous et toutes mais de promouvoir un **exercice sain**.

Il y a un numéro vert **Ecoute dopage** au 0 800 15 2000 joignable du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h30.

## D. L'oniomanie

L'oniomanie est le **comportement d'achat excessif, impulsif et irréfléchi, sous-tendu par un besoin irrépressible du souvent à une émotion négative**. S'il ressent du plaisir, de la gratification et du soulagement au moment de l'achat, l'acheteur·euse se sent généralement coupable d'avoir cédé à la pulsion et regrette ses achats. L'étude de Granero et al. indique que **3,4 % à 6,9 % de personnes sont diagnostiquées « acheteurs compulsifs »** dans une population générale en Europe.

Pour prévenir cette addiction, il peut être intéressant de montrer les **conséquences financières** via des stands de sensibilisation ou des campagnes sur les réseaux sociaux. Il n'existe pas de ligne d'écoute sur cette thématique.



## Fiche 5 : Addiction au sexe ou à la pornographie

### A. Addiction au sexe

L'addiction sexuelle se manifeste ainsi par une **sexualité excessive, envahissante, incontrôlable dont la personne souffre et qui conduit souvent à des conséquences négatives** importantes et multiples, aussi bien physiques que psychologiques. Aux Etats-Unis l'addiction au sexe concernerait entre 3 et 6 % de la population. En France, il n'y a pas eu d'enquête menée pour l'instant. La personne qui souffre de dépendance sexuelle peut être très impactée par le regard des autres et de la société.

En tant que future sage-femme, notre rôle est aussi d'**accompagner nos patient·e·s** souffrant de cette addiction. Communiquer sur cette dernière peut permettre de visibiliser ce phénomène et aider les personnes souffrant de ce trouble. C'est important de ne surtout pas culpabiliser ces personnes.

Vous pouvez communiquer sur l'**association DASA** (Dépendants affectifs et sexuels anonymes) qui propose des groupes d'entraide dans certaines villes de France. Il n'existe pas de ligne d'écoute sur cette thématique.

### B. Addiction à la pornographie

L'addiction à la pornographie se définit comme une **consommation non contrôlée de pornographie malgré les répercussions néfastes sur son quotidien**. La clinique Paracelsus Recovery a souligné que près de **deux tiers des jeunes sont actuellement dépendants de la pornographie en ligne**. L'étendue de cette dépendance est difficile à estimer. Les enfants seraient exposés à la pornographie en ligne dès l'âge de neuf ans. Beaucoup ont découvert la pornographie sur internet. Cette addiction est taboue en France et nous ne retrouvons pas de chiffres exacts sur l'étendue de l'addiction.

Encore une fois, en tant que futur·e sage-femme, experte dans la vie affective et sexuelle, nous avons un **rôle de conseiller·ère**. Il peut être possible d'en parler lors d'**interventions dans les milieux scolaires** par exemple. La **promotion du contrôle parental** est aussi envisageable.

Vous pouvez aussi parler du [site jeprotegemonenfant.gouv.fr](http://jeprotegemonenfant.gouv.fr) qui est une plateforme d'information à destination des parents pour lutter contre l'exposition des mineurs aux contenus pornographiques en ligne.



## Conclusion

Nous voyons suite à ce kit que de multiples addictions existent avec de nombreuses causes et conséquences. Il y a un réel intérêt à lutter contre celles-ci et aider les personnes souffrant d'un trouble addictif. En tant qu'association d'étudiant·e·s sages-femmes ou en tant que futur.e.s sages-femmes il est possible de communiquer autour de cette thématique et de viser un large public. La prévention primaire est l'avenir de la santé.

**Salomé THIERCELIN**

**Vice-Présidente en charge de la Santé Publique 2023-2024**

## Bibliographie

1. Inserm [Internet]. [cité 14 janv 2024]. Addictions · Inserm, La science pour la santé. Disponible sur: <https://www.inserm.fr/dossier/addictions/>
2. Organisation Mondiale de la Santé [Internet]. [cité 14 janv 2024]. Le problème mondial de la drogue sous l'angle de la santé publique. Disponible sur: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA75/A75\\_43-fr.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA75/A75_43-fr.pdf)
3. Tabagisme en 2022 : un nombre de fumeurs stable et des inégalités de santé toujours marquées | MILDECA [Internet]. [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: <https://www.drogues.gouv.fr/tabagisme-en-2022-un-nombre-de-fumeurs-stable-et-des-inegalites-de-sante-toujours-marquees>
4. Jeux d'argent et de hasard : les Français jouent moins, mais misent plus | vie-publique.fr [Internet]. 2020 [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: <http://www.vie-publique.fr/en-bref/274997-jeux-dargent-et-de-hasard-les-francais-jouent-moins-mais-misent-plus>
5. Pires JP. IFAC. [cité 23 janv 2024]. Une du site de IFAC. Disponible sur: <https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/>
6. En Addicto, le choix des mots est important ! [Internet]. [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: <https://www.addictaide.fr/en-addicto-le-choix-des-mots-est-important/>



7. Substance psychoactive : qu'est-ce que c'est ? [Internet]. [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: [https://www.drogues-dependance.fr/s\\_informer-substance\\_pschoactive.html#google\\_vignette](https://www.drogues-dependance.fr/s_informer-substance_pschoactive.html#google_vignette)
8. Drogues-Info-Service : informer, dialoguer et offrir une aide personnalisée | MILDECA [Internet]. [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: <https://www.drogues.gouv.fr/drogues-info-service-informer-dialoguer-et-offrir-une-aide-personnalisee>
9. Addictions : à qui s'adresser ? [Internet]. [cité 23 janv 2024]. Disponiblesur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/addictions/suivi>
10. Body positive. In: Wikipédia [Internet]. 2023 [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: [https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Body\\_positive&oldid=208534881](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Body_positive&oldid=208534881)
11. L'Essentiel sur... les usages problématiques d'écrans | MILDECA [Internet]. [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: <https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-sur-les-usages-problematiques-decrans>
12. Tout savoir sur l'addiction aux écrans [Internet]. GAE Conseil. [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: <https://gaeconseil.fr/addictions-2/tout-savoir-sur-laddiction-aux-ecrans/>
13. Tout savoir sur l'addiction au travail [Internet]. GAE Conseil. [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: <https://gaeconseil.fr/addictions-2/tout-savoir-sur-laddiction-au-travail/>
14. Prévention M de la S et de la, Prévention M de la S et de la. Ministère de la Santé et de la Prévention. 2024 [cité 23 janv 2024]. Informations sur les addictions et les drogues. Disponible sur: <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/informations-sur-les-addictions-et-les-drogues>
15. Bigorexie. In: Wikipédia [Internet]. 2024 [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: <https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Bigorexie&oldid=21165310>
16. Près de deux tiers des jeunes sont dépendants de la pornographie en ligne | Santé Magazine [Internet]. [cité 23 janv 2024]. Disponible sur: <https://www.santemagazine.fr/actualites/actualites-psycho-sexo/pres-de-d-eux-tiers-des-jeunes-sont-dependants-de-la-pornographie-en-ligne-1054138>