



L'addiction aux médicaments

Quand le remède pose problème

Charlotte GRUSON

14/11/2024



1. Qu'est-ce que l'addiction aux médicaments ?





Qu'est-ce que l'addiction aux médicaments ?

- Également appelée Pharmacodépendance
- En France, la consommation de psychotropes, c'est :
 - Environ 4 millions de consommateurs réguliers
 - Environ 9 millions de consommateurs occasionnels
- Retrouvée dans toutes les classes socio-économiques



Qu'est-ce que l'addiction aux médicaments ?

- Les Français sont les champions du Monde de la consommation de somnifères et de tranquillisants
- On retrouve la prise d'un médicament susceptible d'altérer la conduite dans 10% des accidents de la route
- 12% des décès par surdosage sont dus à des médicaments psychoactifs

Un vrai phénomène de Santé Publique !





QUIZZ !

Quelle population est la plus à risque de développer une addiction aux médicaments ?

- les femmes
- les hommes
- il n'y a pas de différence



REPONSE :

LES FEMMES !

- Les femmes ont plus l'habitude de prendre des médicaments régulièrement (contraception par exemple) et sont plus sensibles à l'anxiété et à la douleur.
- Les hommes en revanche sont plus susceptibles de développer les autres formes d'addictions aux substances : alcool, tabac, cannabis, autres stupéfiants.



QUIZZ !

Quelle est la classe d'âge la plus à risque de développer une addiction aux médicaments ?

- les 18-25 ans
- les 25-55 ans
- les 55-80 ans



REPONSE :

TOUTES les classes d'âge sont concernées, avec des problématiques liées à chaque période de vie :

- chez les 18-25 ans : davantage d'addictions liées aux stimulants
- chez les 25-55 ans : davantage d'addictions liées aux anxiolytiques
- chez les 55-80 ans : davantage d'addictions liées aux somnifères

ATTENTION !!

- **Chez les adolescents, l'addiction aux médicaments** démarre généralement avec une prise de médicaments qui ne leur était pas destinée !
- **Le risque est majoré** si l'adolescent a une autre consommation simultanée : tabac, alcool, cannabis etc..
- **L'entrée dans l'addiction** est plus rapide que chez l'adulte car la plasticité neuronale est plus importante.



Comment reconnaître l'addiction aux médicaments ?

- Se caractérise par une utilisation abusive et/ou prolongée d'un médicament au-delà de son indication de départ
- Se distingue donc généralement de l'utilisation thérapeutique par :
 - La quantité consommée (posologie dépassée)
 - La durée d'utilisation (prescription prolongée)
 - Les effets recherchés (détournement de l'usage AMM)



Les signes de l'addiction aux médicaments

1. La difficulté, voire l'impossibilité, à réduire, interrompre temporairement ou stopper la prise d'un médicament (dépendance)
2. La réduction des effets à dose constante (accoutumance)
3. Le besoin de consommer des doses de plus en plus importantes pour conserver les effets (tolérance)

Les signes de l'addiction aux médicaments

4. La sensation de manque, d'anxiété, d'irritabilité ou de désespoir lorsque le médicament fait moins ou plus effet (sevrage)
5. La poursuite du traitement malgré les risques pour la santé
6. La poursuite du traitement malgré les autres effets indésirables qu'il procure (sur la vie familiale, sociale, professionnelle...)
7. Le besoin de se procurer le médicament par tous les moyens (consultation de plusieurs médecins), y compris de manière illicite quand il n'y a plus d'ordonnance (marché noir, vol d'ordonnance)



Les 5 C de l'addiction

Ils permettent de retenir les principales manifestations de la maladie.

Perte de **C**ontrôle

Craving (envie irrépressible de consommer)

Activité **C**ompulsive

Usage **C**ontinu

Malgré les **C**onséquences



Les tout premiers signes de l'addiction aux médicaments..

- Redouter la fin d'un traitement, le prolonger sans ou contre avis médical
- Se rassurer en emportant le médicament en déplacement, en vacances
- Prendre des doses de médicaments « en prévention » (d'un événement, d'une douleur, d'une crise...)
- Les états de confusion mentale, somnolences diurnes, pertes mnésiques
- Les changements de comportements (surtout chez les adolescents)

...doivent nous alerter !





Deux modes d'entrée principaux dans cette addiction :

- Le mode récréatif : dans ce cas, il n'y a pas de pathologie médicale, on peut considérer que c'est une toxicomanie médicamenteuse
- La perte de contrôle d'un traitement dans le cadre d'une pathologie avérée, c'est donc une dérive médicamenteuse
→ C'est le mode d'entrée le plus fréquent !

QUIZZ !

Quelle la durée maximale recommandée pour traiter l'anxiété par benzodiazépines ?

- 1 mois
- 3 mois
- 6 mois





QUIZZ !

Quelle la durée maximale recommandée pour traiter l'insomnie par benzodiazépines ?

- 3 mois
- 6 mois
- 12 mois



QUIZZ !

Quelle la durée maximale de prescription recommandée pour la morphine ?

- 1 semaine
- 1 mois
- 1 an



A savoir !

- Plus la durée de traitement est longue, plus le risque d'addiction est accru !

Les recommandations :

- 1 mois** pour traiter l'anxiété par benzodiazépines
- 3 mois** pour traiter l'insomnie par benzodiazépines
- 1 mois** de prescription au maximum pour la morphine

2. Quels sont les médicaments concernés ?



QUIZZ !

Quels sont les médicaments susceptibles de provoquer une addiction ?

- les anti-douleurs
- les anti-allergiques
- les médicaments contre la toux



QUIZZ !

Quels sont les médicaments susceptibles de provoquer une addiction ?

Les 3 catégories !

- ✓ les anti-douleurs : en raison des difficultés de sevrage
- ✓ les anti-allergiques : aspect sédatif de l'antihistaminique
- ✓ les médicaments contre la toux : antihistaminique / dérivé codéiné



Les médicaments concernés :

- En 1^{ère} position, et de loin : les PSYCHOTROPES (surtout benzodiazépines)
 - Antidépresseurs
 - Anxiolytiques
 - Hypnotiques (somnifères)
 - Stimulants
 - Neuroleptiques (antipsychotiques)
 - Antiépileptiques

Les médicaments concernés :

- Les ANTALGIQUES (surtout OPIACES)
- Les ANESTHESIQUES
- Les produits de SUBSTITUTION
- Les médicaments détournés de leur usage : BETABLOQUANTS, ANTITUSSIFS, ANTI-HISTAMINIQUES, utilisés pour leur effet psychoactif secondaire
- Certains médicaments sans ordonnance (plus rare)



Parmi les médicaments peu ou pas concernés :

- Les ANTIBIOTIQUES
- Les ANTIDIABETIQUES classiques
- Les médicaments à usage externe

A noter ...

- Cette dépendance étant « légale », **elle peut n'être identifiée que tardivement**, en comparaison des autres addictions.
- La plupart des patients concernés ont seulement cherché à trouver une solution à un problème de leur quotidien et la situation leur a peu à peu échappé : **l'installation de l'addiction est très progressive et discrète**, le phénomène peut être longtemps **banalisé** par le patient, son entourage et même par son médecin !

3. Quels sont les RISQUES ENCOURUS ?





Les risques encourus à court et moyen terme :

- Réduction de l'efficacité du traitement
- Fatigue
- Irritabilité/hypersensibilité
- Troubles de l'humeur
- Idées noires
- Troubles du comportement



Les risques encourus à court et moyen terme :

- Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie, cauchemars)
- Troubles alimentaires
- Troubles de la libido
- Interactions médicamenteuses accrues
- Réduction des sphères de vie (vie sociale, vie professionnelle, loisirs)



Les risques encourus à long terme :

- Pharmacorésistance étendue
- Trouble anxieux généralisé
- Dépression majeure
- Risque suicidaire accru
- Risque cardiaque accru
- Risque épileptique accru
- Désocialisation, isolement
- Marginalisation
- Baisse de l'espérance de vie

A noter ...

- Le risque de développer une addiction aux médicaments est plus important si l'on a déjà connu un ou plusieurs **épisodes d'addiction auparavant** (alcoolo-dépendance, toxicomanie ...).
- Le risque est également plus élevé en cas d'**antécédents de troubles psychiatriques** (dépression, trouble anxieux, burn-out, deuil ...).



4. COMMENT EVITER CE TYPE DE DEPENDANCE ?



Les actions de l'Etat :

- L'addictovigilance assurée par l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de Santé (ANSM) :
 - surveiller les abus et les détournements légaux et illégaux,
 - évaluer le potentiel addictogène des médicaments
 - encadrer les usages par des prescriptions contrôlées (ordonnance à souche, autorisations spéciales ...)
 - Informer les professionnels de santé des risques



Les actions individuelles :

- Tenir un journal de prise concernant les médicaments à risque pour avoir une vision réelle
- Connaitre la stratégie de réduction de posologie dès le début de traitement
- Communiquer au médecin toute difficulté à respecter la posologie
- Communiquer au médecin tout signe précurseur d'addiction pour trouver une alternative médicamenteuse ou non

Les actions individuelles :

- Eviter de reprendre un ancien traitement sur sa propre initiative, et toute automédication en général
- Limiter les polyconsommations de substances psychoactives (médicaments ou autres : café, thé, soda caféiné, cigarette, alcool, sucre...)
- Pour les psychotropes et les antalgiques, adjoindre au traitement des solutions non médicamenteuses de soutien (sport, relaxation, thérapie) dès les premiers temps du traitement pour effectuer un relai de soin au moment de diminuer/stopper le traitement



Les actions individuelles :

- En résumé, face à un traitement médicamenteux de longue durée, les bons réflexes :
 - Surveiller la qualité de son alimentation et de son sommeil
 - Maintenir une activité physique régulière
 - Respecter au maximum les durées de prescription et les dosages prescrits
 - Revoir son médecin dès les premiers signes de dépendance pour réévaluer le traitement (dosage, mode de prise) ou le substituer, pour faire des points d'étape



Dans tous les cas, en cas de doute :

- Consultez votre médecin ou pharmacien pour poser vos questions
- La dépendance et l'addiction aux médicaments sont des phénomènes bien connus des professionnels de santé. Ils pourront vous aider ou vous orienter, le principal c'est d'en parler !

Prochain rdv le Jeudi 21 novembre à 13h00 !

Pour en apprendre plus sur **l'Addiction numérique** :
quand les écrans créent une dépendance



Merci de votre Attention !

Charlotte Gruson – 14.11.20214 - MMJ