



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 8

### LA DÉPENDANCE : DES FAITS QUI FONT RÉFLÉCHIR

#### Chroniques santé mentale

La dépendance peut toucher n'importe qui, sans égard à l'âge, au sexe, à l'origine ethnique, à la religion ou à la culture de la personne. Au Canada, un trouble de toxicomanie est diagnostiqué chez environ 4 % de la population chaque année, alors que 21,6 % des gens feront face à un trouble lié à l'abus de substances psychotropes au cours de leur vie<sup>1</sup>.

#### Qu'est-ce qu'une dépendance?

La dépendance désigne le comportement compulsif adopté par une personne dans le but d'éprouver des sensations de récompense, malgré les conséquences néfastes pour son cerveau, son corps et son bien-être général.

Deux propriétés caractérisent les stimuli de dépendance : le renforcement et la récompense intrinsèque. Le renforcement, c'est lorsqu'une personne cherche de façon répétée à être exposée à l'objet de sa dépendance; la récompense intrinsèque, c'est le sentiment de plaisir et de bien-être recherché par ces stimuli. La combinaison de ces deux caractéristiques de la dépendance rend difficile la résistance, car la récompense intrinsèque en annule les effets négatifs.

#### Voici quelques éléments contribuant à définir une dépendance :

1. Envie forte et irrésistible de s'adonner à une activité (p. ex. le jeu) ou de consommer une substance (p. ex. l'alcool, une drogue ou un médicament d'ordonnance).
2. Difficultés à se retenir de consommer des substances psychotropes, peu importent les symptômes ou la durée de ceux-ci.
3. Présence d'un état de sevrage physiologique lors de l'arrêt ou de la réduction de la consommation de la substance ou de la participation à l'activité en cause; manifestation de symptômes courants de sevrage (comportements agressifs, tremblements ou transpiration) dans le cas de l'usage de substances.
4. Preuve d'une tolérance, c'est-à-dire besoin d'une dose accrue d'une substance pour en obtenir les effets ressentis initialement avec des doses plus faibles (un symptôme fréquent chez les personnes dépendantes à l'alcool ou aux opiacés).
5. Dénier du problème par la personne affectée; tentatives fréquentes de dissimuler ses comportements (cacher des bouteilles d'alcool ou de la nourriture, ou éviter d'aborder le sujet de son endettement), même lorsque d'autres en observent les effets négatifs.
6. Négligence ou abandon progressif des plaisirs ou champs d'intérêt habituels, augmentant graduellement le temps consacré à l'activité nocive ou à la consommation de substances, ou à s'en remettre. Poursuite de l'activité nocive ou de la consommation de substances malgré les preuves que celle-ci entraîne des conséquences néfastes, telles que :
  - lésions au foie et à d'autres organes internes causées par la consommation excessive d'alcool;
  - accumulation de dettes ou faillite en raison de dépenses excessives engagées dans l'entretien de sa dépendance;
  - sentiments dépressifs qui s'intensifient à la suite de périodes de forte consommation;
  - affaiblissement de facultés lié à la consommation entraînant des troubles de concentration, de mémoire ou de pensée logique.



# STATISTIQUES CANADIENNES sur la dépendance

Nombre de Canadiens\* aux prises avec des problèmes de dépendance chaque année :

« Chaque année, un  
**CANADIEN** sur **CINQ**  
fait face à un problème  
de dépendance<sup>2</sup> »



## COÛT TOTAL DES DÉPENDANCES AU CANADA<sup>3</sup> :

- 7,1 milliards de dollars en perte de productivité
- 3,3 milliards de dollars en coûts directs de soins de santé
- 3,1 milliards de dollars en coûts relatifs à l'application de la loi

## LE LIEN QUI EXISTE ENTRE LA MALADIE MENTALE ET LA DÉPENDANCE :

- Les personnes souffrant d'un trouble de santé mentale courent deux fois plus de risques de connaître un problème de dépendance comparativement à la population générale<sup>3</sup>.
- Au moins **20% DES PERSONNES** souffrant d'un trouble de santé mentale sont également aux prises avec un problème de consommation de substances psychoactives concomitant. De même, les personnes dépendantes risquent trois fois plus que les autres de souffrir d'un trouble de santé mentale<sup>3</sup>.



## LES DÉPENDANCES LES PLUS COURANTES AU CANADA

- On estime que **3.2 % des Canadiens** âgés de 15 ans ou plus, soit environ 886 000 personnes, avaient une dépendance à l'alcool ou buvaient excessivement<sup>4</sup>.
- **210 canadiens** sont admis à l'hôpital chaque jour (**77 000 personnes par an**) pour des maladies reliées à l'alcool, soit **2 000 de plus que celles hospitalisées pour des crises cardiaques** pendant la même période<sup>4</sup>.
- **L'ALCOOL** est de loin la drogue la plus couramment consommée au Canada<sup>4</sup>.

### CLASSEMENT DES TROIS SUBSTANCES LES PLUS CONSOMMÉES<sup>4</sup>

Âge	N° 1	N° 2	N° 3
Population générale (15 ans et plus)	Alcool (78 %)	Cannabis (10,2 %)	Cocaïne/Crack (1,1 %)
Jeunes (15 – 24 ans)	Alcool (70 %)	Cannabis (20,3 %)	Hallucinogènes (3,9 %)
Adultes (25 ans ou plus)	Alcool (80 %)	Cannabis (8,4 %)	Cocaïne/Crack (0,7 %)

## La dépendance : des faits qui font réfléchir

### Conséquences de la toxicomanie

La toxicomanie entraîne de nombreuses conséquences, soit des effets sur la santé physique et mentale de l'usager, sur ses relations interpersonnelles, ses comportements sociaux ou son emploi. Elle peut même avoir des implications juridiques. Une dépendance prolongée ou continue peut mener à une détérioration de la santé, notamment le développement de maladies physiques chroniques, à l'adoption d'activités ou de comportements criminels et à une incarcération subséquente, voire à la mort.

### Les effets de la dépendance sur la santé

Voici quelques-uns des effets que la dépendance peut avoir sur la santé physique, neurologique et émotionnelle :

#### Effets physiques

- Troubles cardiovasculaires ou respiratoires
- Maladies chroniques
- Déséquilibre hormonal
- Lésions ou défaillances organiques
- Complications prénatales et problèmes de fertilité

#### Effets neurologiques et émotionnels

- Agressivité et sautes d'humeur
- Anxiété ou dépression
- Troubles cognitifs et trous de mémoire
- Paranoïa
- Psychose

### Les effets sociaux de la dépendance

À la longue, la consommation de substances psychotropes ou une activité provoquant une dépendance peuvent toucher de plus en plus d'aspects de la vie de la personne qui s'y adonne.

La capacité de raisonner rationnellement, de se concentrer sur ses activités du moment, de maîtriser ses émotions ou son humeur ou de conserver d'autres intérêts ou passe-temps peut diminuer à mesure que la dépendance devient plus compulsive.

La dépendance crée également des tensions entre le toxicomane et ses proches, ce qui finit par l'isoler de son réseau de soutien. Les personnes dépendantes peuvent fuir leurs proches afin de minimiser le jugement dont elles font l'objet ou les rappels constants de leur dépendance. La dynamique des relations avec le cercle d'amis risque de changer elle aussi. Les proches d'une personne qui abuse continuellement de substances ou adopte d'autres comportements de dépendance finissent par n'avoir plus rien en commun avec elle. De même, la personne dépendante peut aussi se sentir plus proches de gens qui manifestent des comportements similaires aux siens ou qui partagent la même dépendance, ce qui l'isole encore plus de son réseau de soutien.

L'isolement et le retrait sont nuisibles, et peuvent entraîner la solitude, la dépression ou l'anxiété sociale.

Les personnes repliées sur elles-mêmes s'exposent davantage aux risques suivants :

- le divorce;
- la coupure des liens avec leurs proches;
- la perte de leur emploi;
- des pensées suicidaires ou tentatives de suicide.

### Les conséquences juridiques de la dépendance

La stricte réglementation et, dans certains cas, l'interdiction de nombreuses substances créant l'accoutumance par les autorités fédérales ne réduisent ni les dommages ni les comportements causés par l'abus de substances ou autres dépendances. En plus des préjudices physiques et émotionnels subis, les personnes touchées peuvent connaître des difficultés financières, la faillite ou l'incarcération. Ces préjudices peuvent comprendre des poursuites au civil (p. ex. pour conduite avec facultés affaiblies), et si reconnue coupable d'un acte criminel, la personne risque de perdre son droit de vote, de se voir confisquer définitivement son passeport ou d'être trouvée inadmissible à certains emplois.

Les conséquences juridiques peuvent comprendre notamment :

- l'obligation d'effectuer des services communautaires;
- de fortes amendes;
- l'existence d'un dossier criminel permanent ou la suspension permanente du permis de conduire;
- des peines d'emprisonnement;
- la mise en probation;
- des restrictions en matière de lieu de résidence (p. ex. à proximité d'écoles).

La dépendance est un problème complexe. Une meilleure connaissance de ce problème nous permet de mieux comprendre la façon dont il se manifeste et ses conséquences éventuelles sur les personnes qui en souffrent. Celles-ci peuvent avoir d'immenses difficultés à admettre leur dépendance, et il leur faut beaucoup de force et de soutien pour reconnaître qu'elles ont besoin d'aide et pour en demander.

Si vous-même ou un proche avez besoin d'être traité pour une dépendance, demandez à votre médecin ou à un autre praticien qualifié de vous parler des options qui vous sont offertes. Ils pourront vous fournir la liste des services régionaux de traitements disponibles selon la gravité de votre dépendance.

#### Références:

- 1 Canada, organisme gouvernemental (27 novembre 2015). Tableau 1 : Taux de certains troubles mentaux et troubles liés à l'utilisation de substance, au cours de la vie et des 12 derniers mois, Canada, population à domicile âgée de 15 ans et plus, 2012. Extrait du site <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-624-x/2013001/article/tbl1-tbl1-fra.htm>, le 19 juin 2017.
- 2 Commission de la santé mentale du Canada Décembre 2011. The Life and Economic Impact of Major Mental Illnesses in Canada. Extrait le 1<sup>er</sup> juillet 2017 du site [https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHCC\\_Report\\_Base\\_Case\\_FINAL\\_ENG\\_0\\_0.pdf](https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHCC_Report_Base_Case_FINAL_ENG_0_0.pdf)
- 3 Statistique Canada. « Coup d'œil sur la santé » Statistique Canada. s. l., 2015. Internet le 1<sup>er</sup> juillet 2017
- 4 Centre canadien de lutte contre les toxicomanies. « Alcool ». Sommaire canadien sur la drogue. - Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, automne 2016. Extrait du site Internet le 1<sup>er</sup> juillet 2017

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

**homewoodsante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2017 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Health | Santé