



CHALLENGE ADOS-ADULTES : qui gère le mieux le sujet des addictions ?

Faites le quiz en famille !

Adrien :

- Qu'est-ce que la nomophobie ?
- Peut-on devenir dépendant sans consommer de substance ?

Jordan :

- A combien de paquet(s) de cigarettes équivaut une chicha entière ?
- Sans compter les publicités vues sur internet, quel est le nombre moyen de sollicitations à fumer qu'un-e adolescent-e voit quotidiennement ?

Lyse :

- Peut-on faire un coma éthylique si on consomme uniquement des bières ?
- Comment agir lorsqu'on est témoin d'un coma éthylique ?

Lisa

- Quel n° de téléphone a été créé pour aider les jeunes qui vivent une situation difficile ?
- Que signifie être co-dépendant?

RÉPONSES

Adrien :

Qu'est-ce que la nomophobie ?

La nomophobie est la peur excessive d'être séparé de son téléphone mobile. C'est une contraction de l'expression "no mobile phone" et "phobia".

Peut-on devenir dépendant sans consommer de substance ?

Oui, c'est le fait de ne plus pouvoir se passer d'un comportement malgré ses conséquences négatives (p.ex., des résultats scolaires à la baisse, un isolement, etc.). On parle alors de dépendance psychique.

Jordan :

A combien de paquet(s) de cigarettes correspond une chicha ?

A 2 paquets de cigarettes. Les parfums et senteurs associés à la chicha amènent bien souvent à banaliser son usage. Mais contrairement aux idées reçues, l'eau ne filtre pas le goudron présent en grande quantité et les substances nocives de la fumée. Fumer une chicha dure environ 45 minutes, bien plus que pour une cigarette. La fumée étant refroidie, elle est inhalée plus profondément. Enfin, la présence de nicotine favorise surtout le risque de dépendance.

Sans compter les publicités vues sur internet, quel est le nombre moyen de sollicitations à fumer qu'un-e adolescent-e vit quotidiennement ?

En moyenne, un-e jeune adulte est confronté-e environ 25 fois par jour à des stimuli pro-tabac sans même compter la publicité toujours plus présente sur Internet et les médias sociaux. Les jeunes sont les cibles privilégiées car l'industrie du tabac sait qu'il est rare que quelqu'un commence à fumer à l'âge adulte. Les produits du tabac et les publicités sont situés proches des friandises, souvent à hauteur du regard des plus jeunes. Les différentes marques de tabac proposent également des activités attrayantes et des cadeaux branchés pour les jeunes.

Lyse :

- Peut-on faire un coma éthylique si on consomme uniquement des bières ?
Oui. Peu importe le type de boisson alcoolisée (bière, alcool fort, etc.) c'est la quantité d'alcool ingérée qui mène au coma éthylique. Tous les verres ci-dessous contiennent la même quantité d'alcool pur (éthanol), soit environ 10 grammes. Cela s'appelle un verre standard.



- Comment agir lorsqu'on est témoin d'un coma éthylique ?
Le coma éthylique est une vraie situation d'urgence. Si en stimulant la personne, elle ne revient pas à elle, cela signifie qu'elle est dans le coma. Il faut :
 1. Installer la personne en position latérale pour éviter qu'elle s'étouffe si elle vomit
 2. Contacter rapidement les secours (144).
 3. Rester auprès de la personne et la couvrir, car une personne fortement alcoolisée a la température de son corps qui chute et risque de faire une hypothermie

Un épisode d'éthylisation peut laisser des traces comme des lésions cérébrales. Plus ces événements se reproduisent fréquemment, plus il y a de risques d'avoir des séquelles.

Lisa :

- Quel n° de téléphone a été créé pour aider les jeunes qui vivent une situation difficile ?
147. Ce numéro est gratuit et confidentiel.

- Que signifie être co-dépendant ?
C'est un comportement qui consiste à prendre soin de manière excessive et à protéger la personne dépendante. Les proches assument ses tâches à sa place, la protégeant ainsi des conséquences de sa consommation: par exemple téléphoner à la place de la personne qui a consommé pour excuser son absence. Ce comportement fait souffrir l'entourage autant que la personne qui consomme (épuisement, tristesse, honte, etc.). Il existe aussi de l'aide pour les proches : addiction-valais.ch, papaboit.ch ou mamanboit.ch, ciao.ch, téléphone au 147, etc.