



## Deux thématiques différentes Des points communs Des professionnels nombreux D'horizons différents

Omniprésentes dans notre espace de vie, les nouvelles technologies et les douleurs ressenties dans le quotidien peuvent être sources de conflits et impacter la qualité de vie.

Les conflits découlent souvent de la perte de la notion de temps et de l'aspect chronophage propres à l'utilisation de ces nouveaux outils (internet, réseau sociaux, ...). En ce qui concerne les douleurs chroniques, la prise répétée et/ou excessive d'antalgiques peut devenir problématique.

Plus que le nombre d'heures passées ou la prise d'antalgiques, il est plus constructif de s'intéresser aux raisons de leur utilisation excessive : culture de groupe de pairs, espace pour décompresser, moment pour soi, gestion du stress, du mal-être, recherche de valorisation et d'existence, .... On retrouve ainsi des similitudes avec les conduites addictives qui permettront également une base de travail commune.

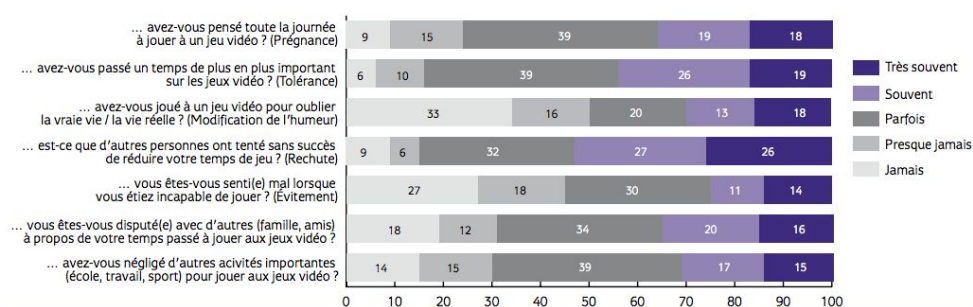
Le but des formations qui ont été organisées le 24 mars 2016 à Brive sur la thématique de "la pratique excessive des jeux vidéo" et le 31 mars 2016 à Limoges sur la thématique "du bon usage et mésusage des antalgiques" est d'insister sur l'importance d'engager le dialogue, d'avoir plus de connaissances, de connaître les facteurs de vulnérabilité et l'utilisation de tests de repérage, ...

L'équipe d'AddictLim

## Les chiffres du réseau

### Un élève sur huit aurait un usage problématique des jeux vidéo

Graphique 3 - Fréquence des situations suivantes parmi les joueurs problématiques (n=234)



Lecture : Les modalités de réponse possibles aux 7 questions de l'échelle sont : jamais, presque jamais, parfois, souvent, très souvent, cotées de 0 (jamais) à 4 (très souvent). À partir de quatre questions auxquelles les joueurs répondent « parfois », « souvent » ou « très souvent », il existe une présomption d'addiction aux jeux vidéo (ou un usage problématique). Les joueurs problématiques identifiés dans cette étude sont donc ceux qui répondent « parfois, souvent, très souvent » à au moins quatre questions (ou critères) de l'échelle de Lemmens.

Source : enquête PELLEAS, OFDT-CJC Pierre-Nicole, Croix-Rouge française, 2014

Dans l'échantillon de l'enquête PELLEAS, un élève sur huit aurait un usage problématique des jeux vidéo, soit trois élèves par classe en moyenne. Les critères d'addiction le plus souvent rencontrés sont d'« échouer à réduire le temps de jeu malgré les injonctions de l'entourage » et de « passer de plus en plus de temps à jouer ». La quasi-totalité des joueurs problématiques déclarent en effet avoir rencontré ces situations.

## A noter dans vos agendas

Plus d'informations sur les formations auprès d'AddictLim : 05 55 05 99 00

**Mardi 10 mai 2016**

**Après-midi**

*Addiction et travail social*

à Brive

14h00-17h

**Jeudi 12 Mai 2016**

**Conférence**

*Triple repérage alcool, tabac, cannabis et prise en soins des conduites addictives chez les femmes enceintes.*

à Limoges

19h30-22h00

**Mardi 31 Mai 2016**

**Soirée de formation**

*Actualités sur les TSO : Méthadone*

à Limoges

20h00-22h00

**Jeudi 16 juin 2016**

**Après-midi**

*Jeux vidéo : repérage et évaluation*

*d'une pratique excessive*

*Pr Nubukpo, CH Esquirol*

à Isle

14h00-17h00

**Seconde session DPC**

**13 et 27 septembre 2016**

*Addiction*

à Isle

9h00-17h00

# La réponse d'AddictLim à la question du mois précédent

## Question n°38 : Combien de temps suis-je positif au cannabis ?

Le TetraHydroCannabinol (THC), principe actif du cannabis, se fixe sur les tissus riches en lipides, en particulier au niveau du cerveau. Le temps de rétention du THC dans ces tissus est long : la demi-vie du THC est d'environ 8 jours. La positivité au cannabis dépend du mode de prélèvement et du type de consommateur (occasionnel ou régulier) :

- un test salivaire ou sanguin est positif entre 2 et 10 h ;
- un test urinaire est positif entre 2 et 7 jours. Ce délai peut augmenter à 2 ou 3 mois pour les fumeurs réguliers ;

L'analyse capillaire permet d'établir la chronicité et le niveau de consommation (faible, moyen, fort), ce que ne permet pas le test de dépistage urinaire.

Source : Institut de santé globale de l'université de Genève, <http://www.stop-cannabis.ch/a-propos-des-tests-de-depistage>

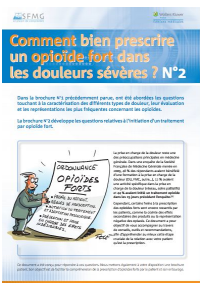


# La question posée à AddictLim

## Question n°39

**“Quand j'appelle Tabac ou Drogues Info Service, quel interlocuteur me répond ?”**

# Les informations du réseau

Pour plus d'informations sur les thèmes ci-dessous, pensez à cliquer sur le [lien en bleu](#)

	<p><a href="#">Comment bien prescrire un opioïde fort dans les douleurs sévères ?</a></p> <p>La Société Française de Médecine Générale a réalisé 3 brochures pratiques sur la prescription des opioïdes dans le cadre des douleurs fortes.</p> <p>La brochure N°1 aborde les questions touchant à la caractérisation des différents types de douleur, leur évaluation et les représentations les plus fréquentes concernant les opioïdes.</p> <p>La brochure N°2 développe les questions relatives à l'initiation d'un traitement par opioïde fort.</p> <p>La brochure N°3 sur la prescription d'opioïdes forts en médecine générale conclut sur le suivi de ce traitement.</p>
	<p><a href="#">Point sur la législation sur le cannabis en France et en Europe</a></p> <p>Cette note revient sur les législations relatives à l'usage et à la détention de cannabis en Europe. Elle actualise les versions précédentes mises en ligne à partir d'octobre 2011. Elle comporte :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- un lexique rassemblant quelques propositions de définitions des principaux termes utilisés dans les débats récurrents relatifs au statut légal du cannabis.</li><li>- un aperçu des législations sur l'usage et la détention de cannabis en vigueur en France et en Europe, assorti d'une mise en regard des évolutions législatives les plus marquantes survenues hors d'Europe.</li></ul>
	<p><a href="#">SEAGNU 2016 : événement spécial sur la prévention</a></p> <p>La Session extraordinaire de l'Assemblée générale des Nations-Unies sur le problème mondial de la drogue a débuté le 19 avril 2016 au siège de l'ONU à New-York. A cette occasion, la France, par l'intermédiaire de la MILDECA, a organisé conjointement avec la Suède, l'ONUUDC et l'OMS, un événement spécial sur la prévention, en marge de cette Session extraordinaire.</p> <p>Vous pouvez visionner sur le site la campagne de prévention intitulée "Ecoutez d'abord" / "Listen first" qui vise à promouvoir le renforcement des politiques de prévention de l'usage des drogues, fondées sur des preuves scientifiques et ayant démontré leur efficacité.</p>

AddictLim, 26 avenue des courrières, 87 170 Isle, 05 55 05 99 00, [contact@addictlim.fr](mailto:contact@addictlim.fr)

Conseil d'administration : Dr Laurent Durengue - Président, Dr Pierre Villéger - Vice-Président, Dr Danielle Galinat - Trésorière, Mme Martine Astorg - Vice-trésorière, Dr Catherine Chevalier - Secrétaire, Dr Catherine Boulin - Membre, M. Christophe Chevalier - Membre, Dr Pierre Cognard - Membre, Mme Sandrine David - Membre, M. Pierre Delprat - Membre, Dr Jean-Claude Etlié - Membre, Dr Olivier Marquet - Membre, Dr Dominique Moreau - Membre, M. Eric Peretti - Membre, Dr Pierre Sazerat - Membre, M. Bernard Wemelle - Suppléant.

Permanents : Coordonnateur de santé Dr A. Nguyen, Coordonnatrices administratives Mmes A. Desvilles/M. Gaulier, Secrétariat Mme P. Brouillaud, Déléguée de Santé Mme S. Blanc de Sousa

# Groupes de parole

**Pôle Universitaire d'Addictologie en Limousin**  
Limoges (87)

**Groupe de parole VHC, Patients**

Plus de renseignements au  
06 74 01 88 20

**Groupe de parole Parents**

Plus de renseignements au  
06 74 01 88 20

**Groupe de parole "Potins de femme"**

**Patientes**

Plus de renseignements au :  
06 48 08 32 41 ou 06 85 45 18 27

**CSAPA drogues illicites**  
Brive-la-Gaillarde (19)

**Groupe de parole parents et usagers**

Plus de renseignements au  
05 55 17 70 12

# Staff Inter-Professionnel

Vous avez besoin d'un avis, d'un conseil, de faire le point sur une situation ?

Un addictologue est disponible pour vous rencontrer.

**Prochain RDV : mercredi 1 juin 2016**

de 9h00 à 12h00

Renseignements au 05 55 05 99 00

Vous avez besoin de documentations, d'informations et de renseignements sur le réseau, notre déléguée de santé Mme Stéphanie Blanc peut venir vous rencontrer.

Pour tout contact et prise de RDV :  
06 20 78 00 21  
[stephanie.blancdesousa@addictlim.fr](mailto:stephanie.blancdesousa@addictlim.fr)

**Si vous ne souhaitez plus recevoir la lettre du réseau, merci de répondre à ce courriel en nous spécifiant "merci de ne plus m'envoyer la lettre"**