



Consommation de substances et cerveau

Classe de substance	Qu'est-ce qui se passe dans le cerveau ?	Effets cérébraux à court terme	Effets cérébraux à long terme
Stimulants par exemple les amphétamines (y compris la méthamphétamine), la caféine, la cocaïne, le méthylphénidate, la nicotine, la pseudoéphédrine	- La plupart des stimulants agissent sur l'activité de la dopamine (DA) et de la noradrénaline (NE) dans le cortex préfrontal, influençant la concentration, la prise de décision et le contrôle de soi, et dans le circuit de la récompense, augmentant la motivation et les envies. - La nicotine augmente l'activité de l'acétylcholine (ACh) et de la dopamine (DA) dans l'aire tegmentale ventrale (ATV) et le noyau accumbens, renforçant ainsi la sensation de récompense et les envies. - La méthamphétamine provoque une activité dopaminergique extrêmement élevée, produisant des effets plus puissants et plus durables que beaucoup d'autres stimulants.	- Amélioration de la vigilance, de l'énergie et de l'humeur - Diminution du besoin de sommeil - Anxiété, agitation, irritabilité ou impulsivité - À fortes doses : agitation, paranoïa ou convulsions - La psychose induite par la méthamphétamine, qui peut causer de la paranoïa, des hallucinations et des délires.	- Changements d'humeur, de mémoire, d'attention, de maîtrise de soi et de prise de décisions - Dépendance, envies irrésistibles, tolérance, trouble lié à la consommation de substances et sevrage - Anxiété, troubles du sommeil, psychose induite par les stimulants, crises d'épilepsie, accident vasculaire cérébral ou troubles du mouvement - La méthamphétamine peut provoquer une inflammation des vaisseaux sanguins du cerveau, entraînant un accident vasculaire cérébral ou une perte de vision, y compris la cécité.
Dépresseurs par exemple : alcool, barbituriques, benzodiazépines, drogues du viol, opioïdes, somnifères (par exemple : zopiclone)	- Augmenter l'activité du GABA, ralentissant la communication entre les cellules cérébrales et réduisant l'activité cérébrale - Affecte le cortex préfrontal, rendant plus difficile la clarté de la pensée, la prise de décision et le contrôle des impulsions. - Affecte l'hippocampe et d'autres zones liées à la mémoire, ce qui peut perturber l'apprentissage et la mémoire. - Les opioïdes affectent aussi les régions du cerveau impliquées dans la douleur, la respiration, les émotions et la récompense.	- Détente et somnolence - Ralentissement de la pensée, du temps de réaction et de la coordination - Mauvais jugement et prise de décisions - Problèmes de mémoire (par exemple, trous de mémoire liés à l'alcool) - Les opioïdes peuvent ralentir la respiration	- Problèmes d'apprentissage, de mémoire et d'attention - Impulsivité accrue et difficultés de concentration - Effets négatifs sur les études, le travail et les relations - Aggraver les troubles mentaux, tels que l'anxiété, la dépression et le TDAH. - Risque de développer un trouble lié à la consommation de substances



Les substances peuvent affecter différemment les jeunes, car leur cerveau est encore en développement. Pour en savoir plus sur les effets de la consommation de substances sur le développement cérébral, consultez : <https://decyde.ca/materiel-educatif>



Attention : risques liés à l'automédication

L'utilisation de substances pour gérer le stress, les émotions ou les symptômes de santé mentale est parfois appelée automédication. Elle peut sembler utile à court terme, mais elle peut retarder l'accès aux soins, masquer les problèmes de santé mentale et aggraver les symptômes au fil du temps.



Consommation de substances et cerveau

Classe de substance	Que se passe-t-il dans le cerveau ?	Effets cérébraux à court terme	Effets cérébraux à long terme
Hallucinogènes (Psychédéliques) par exemple le DMT, la kétamine, le LSD, le MDMA, la psilocybine (champignons hallucinogènes)	- Modification de la signalisation de la sérotonine, influençant l'humeur, les émotions, la perception et la prise de décision. - Affecte les réseaux cérébraux impliqués dans la pensée, la conscience de soi et notre perception du monde. - Modifie l'activité dans les zones impliquées dans la vision et l'ouïe, ce qui peut altérer la perception - La MDMA affecte également les circuits de la récompense et de l'autocontrôle, augmentant l'activité de la dopamine et de la sérotonine.	- Changements au niveau de la vision, de l'ouïe et de la perception - Des hallucinations peuvent survenir - Changements d'humeur, d'émotions et de pensée - Les effets varient en fonction de la dose, de l'environnement, de la santé mentale et des médicaments.	- Des changements durables d'humeur et de perception chez certaines personnes - Problèmes de mémoire et de réflexion liés à une utilisation répétée ou intensive - Risque accru d'accident vasculaire cérébral, de crises d'épilepsie, de troubles neurocognitifs ou de troubles du mouvement - Peut déclencher ou aggraver une psychose ou d'autres maladies mentales chez les personnes vulnérables. - Risque de développer un trouble lié à l'usage de substances,
Cannabinoïdes par exemple le cannabis (marijuana, herbe)	Utilisation du THC : - Affecte le cortex préfrontal, influençant l'attention, la planification, la prise de décision et le contrôle des impulsions. - Modifie l'activité de l'hippocampe, affectant l'apprentissage et la mémoire - Affecte l'aire tegmentale ventrale et les voies de la récompense, modifiant la motivation, le plaisir et la signalisation de la dopamine. - Modifie la communication entre les cellules cérébrales impliquées dans la mémoire, l'attention, les émotions et la récompense	La consommation de THC peut entraîner : - Détente ou euphorie - Perception altérée du temps et de l'environnement - Problèmes d'attention et de mémoire à court terme - Temps de réaction plus lent - Anxiété, panique ou psychose chez certaines personnes	La consommation de THC peut entraîner : - Problèmes d'apprentissage, de mémoire, d'attention, de planification et de résolution de problèmes - Impulsivité accrue et prise de décision moins efficace - Effets négatifs sur les performances scolaires ou professionnelles - Risque accru d'anxiété, de dépression, de psychose et de schizophrénie chez les personnes vulnérables. - Risque de développer un trouble lié à l'usage de substances,

Le saviez-vous?

Le cannabis contient plus de 150 **cannabinoïdes** naturels. Les plus connus sont le **THC**, responsable de l'effet psychoactif et qui modifie le fonctionnement du cerveau au niveau des pensées, des émotions et des mouvements ; et le **CBD**, qui ne provoque pas d'effet psychoactif et pourrait avoir une influence différente sur le cerveau, notamment un effet apaisant chez certaines personnes. Cependant, les effets du CBD sur le cerveau sont encore à l'étude et sont moins bien compris que ceux du THC.



Pour plus d'informations sur les effets spécifiques des substances, consultez nos fiches descriptives des substances :
<https://decyde.ca/apercus-sur-les-substances/>