



**TA CONSO,
ON EN PARLE ?**

ALCOOL CANNABIS

**NON AUX
ADDICTIONS
OUI A MA
SANTÉ !**



ALCOOL



**NON AUX
ADDICTIONS
OUI A MA
SANTÉ !**

TABAC



CANNABIS



ON EN PARLE ?

Vidéos, témoignages, tests et contacts utiles à découvrir sur **www.santeaddictions.fr** pour échanger sans tabou et réfléchir aux solutions pour s'en sortir !



Un programme du CIDJ et du réseau Info Jeunes, soutenu par le fonds de lutte contre les addictions.

cidj
#Infojeunesse

InfoJeunes
le réseau de l'adolescent

En partenariat avec



JeuneFrance
prévention santé JSA



01 | CANNABIS05

- Herbe, beuh, shit... quelles différences ?06
- Le cannabis, une drogue pas si douce que ça...10
- Et la loi dans tout ça ?13

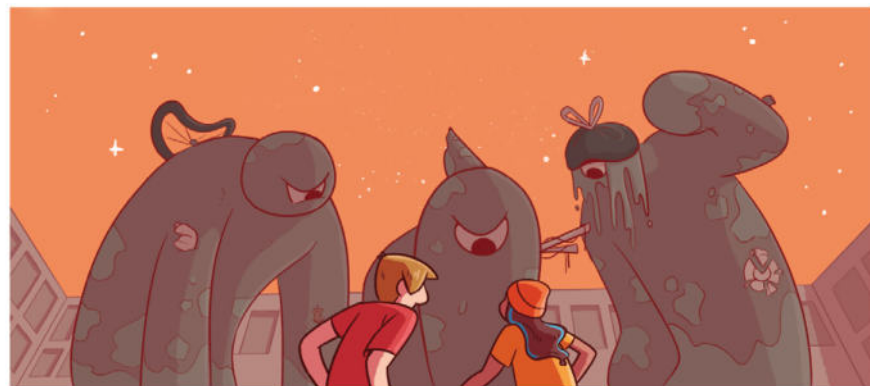
02 | ALCOOL15

- L'alcool, ça fait quoi ?16
- Teste tes connaissances20
- Pub : on est tous manipulés !.....22
- Alcool : info ou intox ?24

03 | GÉRER SA CONSO27

- Alcool, cannabis, t'inquiète, je gère !.....28
- Le binge drinking, qu'est ce que c'est ?30
- Tous nos conseils pour assurer en soirée32
- Retour de fête : comment ne pas
se retrouver dans la galère35
- Boire, fumer ou conduire... il faut choisir36
- Dépendant, moi ? Jamais !38
- Où aller pour en parler ?42







**Orientation, études, emploi, alternance, job, stage,
accès aux droits, santé, citoyenneté, mobilité internationale...**

Les conseillers du CIDJ t'informent :

- **Sans rendez-vous**
à QJ - 4, place du Louvre 75001 Paris
- **Par téléphone** au 01 88 40 81 80
- **Par tchat** sur cidj.com

www.cidj.com



Soutenu par



CANNABIS



» Herbe, beuh, shit... quelles différences ?

Herbe, beuh, shit, haschich, weed... les mots ne manquent pas pour désigner le cannabis. Tu penses que c'est la même chose ? Pas vraiment !

Herbe vs shit

Quand tu consommes de l'herbe, de la beuh ou de la weed, tu fumes directement la fleur de chanvre séchée. L'herbe est souvent moins puissante que la résine, mais on peut être surpris !

Si c'est du hasch ou du shit : tu fumes de la résine de cannabis en dose plus ou moins concentrée. La résine est fabriquée grâce à l'extraction du pollen de la fleur de chanvre. Plus elle est concentrée, plus les effets seront puissants.

Qu'est-ce qui fait planer ?

Dans le cannabis, on trouve une molécule bien particulière : **le THC**. C'est elle qui te fait planer ! Elle a un **effet psychotrope**, c'est-à-dire qu'elle perturbe les fonctions de ton cerveau ce qui agit sur ton humeur et ton comportement. Elle peut aussi engendrer une dépendance. Plus le joint est concentré en THC, plus tu planes, mais plus les risques de bad trip (voir page 10) sont élevés.

“

Aujourd'hui, les producteurs mettent sur le marché des produits bien plus forts qu'il y a 10 ans. Le cannabis étant interdit en France, il n'y a pas de contrôle sur la qualité. Même en achetant auprès d'un même revendeur, il n'y a pas de garantie sur le contenu des produits. Si tu décides de consommer du cannabis, sois prudent.

Victor Detrez,
Docteur en pharmacie et chargé d'études à l'OFDT

”

« Pète ton crâne », on en parle ?

Spice, K2, Yucatan Fire ou encore Buddha blue plus connu sous le nom de « Pète ton crâne » (PTC), tu connais ? Plutôt cool comme nom ? Attention : derrière les noms alléchants et les beaux packagings colorés, il y a une réalité qui fait moins rêver.

Que trouve-t-on dans du PTC ? Un cannabinoïde de synthèse. C'est sûr, c'est moins fun que Pète ton crâne.

Le cannabinoïde de synthèse est une molécule créée dans un laboratoire. Il ne contient donc pas de THC « naturel ». Mais les vendeurs te diront que ça a les mêmes effets et coûte moins cher.

Sauf qu'en réalité, une fois inhalée, la molécule est bien plus puissante que le THC et les effets vraiment très différents.

Ça décoiffe vraiment ?

Oui, ça décoiffe, mais pas comme tu l'espères !

Après seulement 3 ou 4 taffes, les effets peuvent être variés mais pas si cool que ça.

Ceux qui ont testé disent avoir éprouvé un sentiment de malaise, une fatigue intense, de la panique, avoir eu la vue brouillée, des sueurs, des nausées. Mais tu peux aussi ressentir des battements de cœur très rapides, être pris de vomissements, subir une brève perte de connaissance, etc.

En cas de surdose, tu peux même connaître des sensations de mort imminente ou des hallucinations.

Sous quelle forme se cache-t-il ?

- En e-liquid mis dans une cigarette électronique.
- Dans de jolis paquets colorés dans lesquels tu trouves un mélange de feuilles séchées sur lequel on a saupoudré un cannabinoïde de synthèse. On appelle cela le « spice » ou « herbal incense ».
- À ton insu, dans de l'herbe de cannabis sur laquelle a été pulvérisé un cannabinoïde de synthèse.

“

Comment savoir s'il y en a dans mon joint ?

Tu peux acheter de l'herbe sur laquelle a été pulvérisé ce cannabinoïde de synthèse sans le savoir. C'est proposé comme de l'herbe mais les effets sont bien plus puissants et différents de ceux du cannabis. Certains peuvent les vendre à proximité de ton établissement scolaire.

Potentiellement, tout achat d'herbe est dangereux. Donc, prudence avant d'acheter ! Les associations de réduction des risques recommandent de tester le produit en petite quantité avant de le consommer.

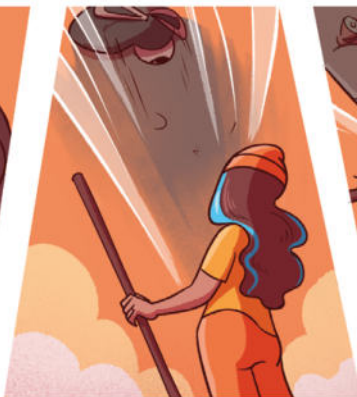
Victor Detrez,
Docteur en pharmacie et chargé d'études à l'OFDT

”

Et le CBD, alors ?

On parle beaucoup du CBD en ce moment. C'est une autre molécule que l'on trouve dans toutes les variétés de cannabis. Il n'a pas d'effet euphorisant ni addictif et n'est pas considéré comme une drogue. La molécule de CBD extraite de la plante est autorisée en France dans les produits dérivés (bonbons, crèmes, tisanes...) à condition qu'ils ne contiennent pas de THC.

La présence de THC, quel que soit son taux, est totalement interdite en France dans les produits finis. Les produits autorisés doivent avoir zéro THC.



» Le cannabis, une drogue pas si douce que ça...

Tu penses tout savoir sur le cannabis, ses effets et ses dangers ? Fais ce petit test ! Juste pour voir si tu n'aurais pas quelques idées reçues sur cette drogue... pas si douce que ça.

Le cannabis est une plante inoffensive

A Vrai  **B** Faux 

Faux ! Sous son air cool et naturel, le cannabis n'est pas du tout inoffensif. Même si au début, tu rigoles bien, très vite ton cerveau s'embrume, tu perds la mémoire, tu as du mal à te concentrer et à suivre une conversation. Tu comprends moins bien ce qui se passe autour de toi, tu perds tes réflexes.

Dans cet état, tu n'as pas toutes tes capacités pour réagir et tu peux facilement te mettre en danger. **Les effets du cannabis sont à leur maximum 15 minutes après la consommation et peuvent durer pendant 8 heures.**

Attention au bad trip

Tu es fatigué, anxieux, stressé ? Le joint est trop fort ? Tu as beaucoup fumé en peu de temps ? C'est la première fois que tu fumes ? Tout cela peut te conduire au bad trip.

Comment t'en rendre compte ? Tu trembles, tu vomis, tu es confus, tu as l'impression d'étouffer, d'angoisser... Bref, le bad trip, c'est vraiment un « mauvais voyage »... qui n'arrive pas qu'aux autres.

Notre conseil : Ne fume jamais seul et toujours avec des gens de confiance. Ils seront là en cas de problème.

Fumer du cannabis est moins dangereux que fumer une cigarette

A Vrai

B Faux

Faux ! Au contraire ! D'après les résultats d'une étude menée par l'association « 60 millions de consommateurs », fumer trois joints de cannabis par jour équivaut à fumer un paquet de cigarettes !

La fumée de cannabis contient jusqu'à six fois plus de goudron et de monoxyde de carbone et deux fois plus de substances cancérigènes que celle du tabac. C'est encore plus toxique si tu inspires profondément ou si tu gardes la fumée dans tes poumons un certain temps.

Le cannabis peut faire plonger mes notes

A Vrai

B Faux

Vrai ! Même si le cannabis n'est pas forcément la seule cause de tes difficultés scolaires, si tu en consommes régulièrement, il diminue tes capacités de concentration, de compréhension ou de mémorisation. Ça n'aide pas pour bien bosser ! Ta consommation peut donc être l'une des causes de la chute de tes résultats scolaires.

“

J'ai toujours été une élève sérieuse pourtant j'ai foiré mes épreuves du bac français. Je sais que c'est à cause du cannabis. Je n'arrivais pas à me concentrer suffisamment en cours.

Laure, 26 ans, a commencé à fumer du cannabis à 16 ans.

”

Le cannabis aide à dormir

A Vrai

B Faux

Faux ! Même si après un p'tit pet' le soir, tu vas vite t'endormir, ce n'est pas un sommeil réparateur. Et au réveil, ça va être la galère. Il te sera presque impossible de te lever ! Le cannabis perturbe les cycles du sommeil. C'est pour ça que si tu fumes régulièrement, tu te sens tout le temps fatigué.

Le cannabis t'aide à surmonter tes problèmes

A Vrai

B Faux

Faux ! Problèmes scolaires, familiaux ou personnels... tu fumes pour oublier tes soucis ? Ce n'est pas forcément une bonne idée ! Si tu consommes trop, tu te sentiras tout le temps hyper fatigué et tu n'auras plus de motivation pour rien. Même pas pour voir les potes. Tu risques de t'isoler, d'arrêter de sortir, de faire du sport, d'aller en cours. Mais ça ne règlera pas tes problèmes. **La bonne nouvelle c'est que tout peut changer très vite dès que tu auras arrêté de consommer.**

“

Le conseil de Nicolas Bonnet, responsable de la consultation jeune consommateur à la Pitié Salpêtrière :

Si tu fumes, ne consomme pas de produit fortement dosé en THC et espace les prises le plus possible. Évidemment, le mieux reste de ne pas fumer.

”

Le cannabis peut entraîner des problèmes psychiques

A Vrai

B Faux

Vrai ! Le cannabis peut provoquer des crises de panique, d'angoisse ou de paranoïa. Si tu es un peu fragile, en consommer peut déclencher l'apparition de maladies mentales comme la schizophrénie ou les troubles bipolaires, surtout si tu as commencé jeune.

Certes, c'est rare. **En revanche, si tu as déjà des troubles psychiatriques, le cannabis ne fera que les aggraver.**

» Et la loi dans tout ça ?

En France, consommer et détenir du cannabis est interdit par la loi. Alors, si tu es contrôlé par la police en possession de barrettes de shit, que risques-tu ?

Moins de 13 ans : pas de poursuites

Si tu as moins de 13 ans, tu ne feras pas l'objet de poursuites.

Posséder de la drogue est une infraction. Le procureur pourra te faire un simple « rappel à la loi » en présence de tes parents, demander « une obligation de soins » ou imposer une sanction telle qu'un stage de formation civique ou de sensibilisation aux stupéfiants, voire le suivi de ta scolarité. Si tu n'exécutes pas la sanction dans les 6 mois, il y aura des poursuites, et là tu iras devant un juge des enfants.

Bon à savoir : si tu abîmes du matériel ou blesses quelqu'un, ce sont tes parents qui devront payer la facture.

Après 13 ans : poursuites pour usage de stupéfiant

En revanche, si tu as plus de 13 ans, tu peux être poursuivi pour usage de stupéfiant. Si la police t'arrête avec du cannabis, même en très petite quantité, tu es en infraction. Si tu en as beaucoup, la police peut considérer que tu transportes ou vends de la drogue. Tu risques alors jusqu'à 5 ans de prison.

Bon à savoir : Dans le cadre scolaire, seul un officier de police judiciaire peut fouiller ton sac ou ton casier et tu dois être présent lors de la fouille.

“

Comme le rappelle maître Maxime Colliou, avocat en droit pénal :

Ce n'est pas parce que tu es mineur que tu ne risques rien. Dès 13 ans, tu peux être poursuivi par la justice et même faire de la prison. Mais la sanction prononcée sera moitié moins importante que celle d'un adulte.

”





02

ALCOOL



» L'alcool, ça fait quoi ?

Après quelques verres tu es à l'aise, détendu, euphorique ?

Attention à la suite, ce sera beaucoup moins cool !

Quand tu bois de l'alcool

- tu te sens bien
- tu n'as peur de rien
- tu perds tous tes complexes
- tu parles à tout le monde
- tu joues les acrobates
- tu ris
- tu dragues...

“

Pour moi, il n'y a pas de bonne soirée sans alcool. Avec l'alcool, je deviens hyper sociable.

Pauline, 17 ans

”

En réalité, tout n'est pas cool

- Tu as moins d'équilibre, tu perds tes réflexes et ton champ de vision se réduit.
Le risque ? Tomber et avoir un accident.
Le sais-tu ? Avec seulement une seule pinte de bière de 50 cl à 5°, tu as deux fois plus de risques d'avoir un accident sur la route. Même avec ton vélo !
- Tu es vite irrité ou énervé.
Le risque ? Devenir agressif, voire violent, ou être agressé.
Le sais-tu ? De nombreuses bagarres ou agressions sont commises sous l'effet de l'alcool.
- Tu mets plus longtemps à comprendre ce que tu vois ou entends.
Le risque ? Tu perçois moins les dangers. Tu deviens vulnérable et tu n'arrives pas à te défendre. Sous l'effet de l'alcool, tu auras plus de mal à dire NON à des rapports sexuels non désirés ou non protégés.
Le sais-tu ? L'alcool est la première drogue impliquée dans les cas de viol.
- Si tu n'as jamais bu, ton seuil de tolérance est très bas.
Le risque ? Tituber, tomber et, dans le pire des cas, te blesser.
Le sais-tu ? Les premières soirées sont une cause importante de passage des jeunes aux urgences.

“

J'avais la tête qui tournait quand je me levais, je suis tombée car je ne marchais plus droit et je disais tout ce que je pensais.

Célia, 15 ans

”

- Hier soir, tu t'es retrouvé en slip sur la piste de danse ? Sur le moment, tu as bien rigolé et tes potes aussi. Mais le lendemain, quelqu'un ayant eu la brillante idée de filmer la scène a posté la vidéo sur les réseaux sociaux ! Tu as fait des centaines de vues sur Youtube !

Le sais-tu ? Cela peut arriver à n'importe qui d'être bourré, mais maintenant tout le monde peut facilement le voir sur Internet ! Pas terrible pour ton image, surtout si tu bosses ou si tu cherches un job.

- Tu peux rentrer de soirée et ne plus retrouver tes clés, ton portable...
Le sais-tu ? Quand tu bois trop, la mémoire immédiate est affectée, tu ne fais plus attention à ce que tu fais, ni à l'endroit où tu poses tes affaires. Et tu peux vite te retrouver dans une grosse galère.

“

Pourquoi je fais n'importe quoi quand j'ai bu ?

L'alcool est une toute petite molécule qui se diffuse partout dans l'organisme et monte rapidement à ton cerveau. Il déverrouille son frein et cela te fait agir de manière plus ou moins irresponsable. Tu auras donc tendance à vouloir relever des défis, être dans la provocation...

Nicolas Bonnet, responsable de la consultation jeunes consommateurs à la Pitié-Salpêtrière

”



Purée, ce DS de Maths, c'était la mort. T'as géré ça comment toi ?



Je sais pas trop. J'avais la tête vide.



Eh, mec !
Faut qu'on cause de ta conso d'alcool et d'herbe.

Tu peux pas continuer comme ça...



Lâche-moi la grappe avec ça, merde !

Mec, tu mets ta santé en danger, là.

Pire, t'expose le jouau en étant pas opé quand on a besoin de toi.



C'est trop de stress, avoir le destin de la Terre entre nos mains. J'suis qu'un ado, moi.

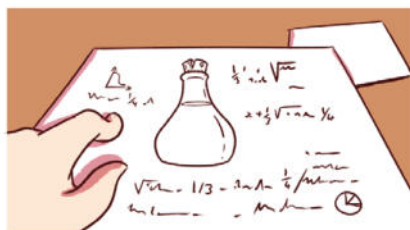
J'y arrive plus...



T'inquiète, mec. On est là, on va t'aider.



Le jeudi soir au bar, c'est réunion informelle pour Les Gardiens.
Léa, la tête pensante du groupe, a fait ses recherches...



Donc en faisant cette potion et en la jetant sur le golem, on pourra remonter la piste du créateur.



» Teste tes connaissances

Les garçons supportent mieux l'alcool que les filles ?

A Vrai

B Faux

Vrai ! Cela peut sembler injuste mais selon ton sexe, ton poids, ta taille, tes gènes, tes habitudes de consommation... tu tiendras plus ou moins bien l'alcool. Les filles mettent plus de temps à éliminer l'alcool et sont souvent plus rapidement malades.

Une haute tolérance à l'alcool ne réduit pas les risques ! Bien au contraire !

- Ce n'est pas parce que tu ne titubes pas que tu es en état de conduire un scooter ou de prendre ton vélo. C'est toujours la quantité d'alcool absorbée qui importe.
- Tu dois être encore plus vigilant sur ta consommation et éviter les excès pour ne pas tomber dans le piège de la dépendance.

Si je mets du jus de fruits dans un verre de rhum ou de vodka, je bois moins d'alcool ?

A Vrai

B Faux

Faux ! Si tu mélanges vodka et jus d'orange, le goût sera meilleur mais la quantité d'alcool restera la même !

La bière, ça désaltère ?

A Vrai

B Faux

Faux ! Lorsqu'on boit une bière, on a bien la sensation d'étancher sa soif. Mais la bière c'est de l'alcool ! Et l'alcool déshydrate car il favorise l'élimination de l'eau, notamment en faisant uriner davantage.

Si tu as soif, rien ne vaut un grand verre d'eau.

J'ai mal à la tête les lendemains de fête

A à cause des mélanges

B parce que mon cerveau est déshydraté

C parce que j'ai trop crié

Réponse B. La bonne gueule de bois le lendemain, à qui la faute ? À l'alcool, qui déshydrate énormément ! La seule façon d'y remédier : limiter sa consommation d'alcool et boire beaucoup d'eau. Pendant la fête, alterne boissons sans alcool (de l'eau, dans l'idéal) et boissons alcoolisées.

À ton avis, quelle boisson contient le plus d'alcool pur ?

A 25 cl de bière à 5°

B 10 cl de vin à 12°

C 2,5 cl de whisky à 40°

Réponses **A, B et C**. Toutes ces boissons contiennent la même dose d'alcool.

À partir de combien de verres, n'as-tu plus le droit de conduire ?

A Aucun verre

B 1 pinte de bière (50 cl)

C 3 verres de vodka

D 4 verres de vin

Si tu as moins de 3 ans de permis, réponse **A**, zéro verre toléré !

Pour les autres conducteurs, la bonne réponse est la **B** : dès 1 pinte de bière. Il est évidemment interdit de conduire avec 3 verres de vodka ou 4 verres de vin.

Avec 50 cl de bière à 5° tu as 0,40 g/l d'alcool dans le sang. Tu perds déjà tes réflexes. Tu as deux fois plus de risques d'avoir un accident sur la route. Même avec ton vélo !

RETIENS QUE

1 verre de vin à 12° = 1/2 pinte de bière à 5° = 1 verre de whisky à 40°

Les doses-bar sont les mesures officielles calculées sur les verres servis dans un bar.

Attention ! Quand tu es chez tes amis, les verres contiennent souvent plus d'alcool que dans les bars et les bières ne font pas forcément 5° !



Boire 3 cafés, prendre une douche bien froide ou avaler une cuillère d'huile avant de boire font baisser rapidement mon taux d'alcoolémie ?

A Vrai

B Faux

Faux ! Seul le temps peut faire baisser ton taux d'alcoolémie. Si tu as bu 2 verres de vin, tu as 0,4g/l dans le sang, il te faudra 4 heures pour revenir à zéro.

L'alcool diminue de 0,1g/l par heure.

» Pub : on est tous manipulés !

La loi Evin encadre la publicité autour de l'alcool censée ne pas être incitative. Mais les marques sont drôlement fortes pour te séduire sans en avoir l'air !

C'est quoi leur truc pour que tu achètes leur produit ?

Le but est de te plaire avant tout et de tout faire pour que tu te dises : fête = alcool. Et ça marche !



Selon Guylaine Benech, consultante et formatrice en santé publique* :

Les jeunes associent l'alcool à la fête. Pour eux, une fête sans alcool c'est un goûter pour les enfants.



Sur Internet : la pub est autorisée. Et pour les marques, c'est de l'or ! Tu passes au moins 2 heures par jour à surfer sur ton smartphone. Bannières, habillages de sites, vidéos, placements de produits... tu es cerné par la pub ! Pas besoin de la chercher, c'est elle qui te trouve car tu es ciblé par des algorithmes qui connaissent toutes tes habitudes.

Sur les réseaux sociaux : les marques t'incitent à « liker » un post, à télécharger un bandeau pour gagner des cadeaux, à ajouter un filtre avec leur logo sur un selfie... Pour elles, c'est de la pub gratuite et virale. Elles paient des influenceurs qui, l'air de rien, te vantent, par exemple, les mérites d'une bouteille super design imaginée par un DJ en vue.

Dans les festivals, les concerts : les marques d'alcool sponsorisent ces événements. Tu peux voir leurs logos partout (gobelets, goodies...). Même chose pour les manifestations sportives !

Dans les supermarchés : l'alcool est placé dans des zones stratégiques comme l'entrée du magasin, les têtes de rayons, près des sodas et des biscuits apéritifs, des caisses.

* Guylaine Benech est auteure du livre *Les ados et l'alcool. Comprendre et agir*. éd. Presses de l'EHESP.

“

Les industriels jouent aussi sur le packaging avec des couleurs peps, des références à des personnages de la culture pop, des personnages de série, des événements sportifs. Les marques d'alcool visent aussi les filles en développant des produits plus sucrés, fruités ou light, censés leur plaire davantage.

Carine Mutatayi, référente Prévention à l'OFDT.

”

Pourquoi c'est grave ?

Des études ont montré que plus tu es en contact jeune avec des messages valorisant l'alcool, plus tu seras susceptible d'en consommer tôt et de manière intensive plus tard.

La vente d'alcool est interdite aux mineurs. Il est aussi interdit de leur en offrir dans les débits de boissons, commerces ou lieux publics. Mais en réalité, la loi n'est malheureusement pas toujours respectée.





Info ou intox ?

Des idées reçues sur l'alcool, on en a tous !

« Un verre de vin par jour, c'est bon pour la santé ! »

et même « L'alcool, une drogue ? Pas du tout ! »

Alors ? Info ou intox ?

L'alcool, tout le monde en boit

C'est vrai, la consommation d'alcool est répandue en France. Les ados en boivent. Mais beaucoup s'en passent aussi ! Et même quand ils font la fête. Certains décident de ne pas boire du tout parce qu'ils n'apprécient pas le goût ou pour reconduire leurs potes chez eux en toute sécurité. Et ils s'éclatent quand même !

Le sais-tu ? Le nombre de collégiens de 3^e n'ayant jamais bu d'alcool a doublé en 3 ans. Selon l'enquête EnCLASS 2021, ils sont maintenant plus d'1 sur 3.

L'alcool, fait partie de la culture française

Dans de nombreuses familles, on boit de l'alcool à l'apéro et il n'y a pas de grand repas sans une bouteille sur la table. On t'a même peut-être déjà proposé un petit verre à cette occasion, pour tester et éduquer ton palais !

Qu'en disent les spécialistes ? Certains adultes minimisent les risques en pensant bien faire. Parfois, ils ne les connaissent pas eux-mêmes ! Mais si tu grandis avec l'idée que boire de l'alcool est normal, il y a de grandes chances que tu démarres jeune et de façon importante, avec tous les effets sur ta santé et les risques d'addiction que cela peut engendrer !

“

La première fois que j'ai goûté de l'alcool, c'était lors d'un repas de famille.

Camille, 16 ans.

”

Une cuite de temps en temps n'a jamais fait pas de mal à personne

Qu'en disent les spécialistes ? Se prendre une cuite, même de temps en temps, n'est jamais anodin. Ton cerveau reçoit une grande quantité d'éthanol et, à ton âge, il est en plein développement et plus vulnérable que celui d'un adulte. Et quand les cellules de ton cerveau sont endommagées, généralement c'est irréversible. Pas cool.

“

En général, je bois 5 verres d'alcool fort en soirée. Parfois, j'ajoute aussi quelques shots ! J'avoue que, parfois, je n'arrive pas à m'arrêter à temps.

Jeanne, 17 ans

”

Un verre de vin par jour, c'est bon pour la santé

Grosse intox ! Une enquête de la sérieuse revue médicale *The Lancet* a démontré le contraire. Boire ne serait-ce qu'un verre de vin ou de bière par jour représente un risque pour la santé.

L'alcool augmente les risques de développer une maladie cardiaque, du diabète ou un cancer. Cela ne concerne pas que les personnes âgées. Et comme l'alcool apporte beaucoup de calories et fait grossir, il accroît aussi les risques d'obésité.

L'alcool va aussi t'embrumer le cerveau. Alors, attention si tu conduis ou si tu travailles sur des machines... Tu peux prendre cher.

L'alcool, une drogue ? Pas du tout, c'est légal !

C'est vrai, l'alcool est légal. Pourtant, les scientifiques le savent depuis longtemps : l'alcool fait partie des drogues les plus dangereuses* et compte le plus grand nombre de personnes dépendantes. Le statut légal ou non d'un produit n'a donc rien à voir avec le danger qu'il représente. Sans compter les effets sur ton humeur, tes réflexes, ton raisonnement. Si tu ne dois retenir qu'une chose : l'alcool agit sur ton cerveau et peut créer une dépendance. Alors oui, l'alcool est une drogue.

* Problèmes posés par la dangerosité des « drogues » : rapport du Professeur Bernard Roques au secrétaire d'État à la Santé. éd. Odile Jacob, 1998.





03

GÉRER SA CONSO





Alcool, cannabis, t'inquiète, je gère !

Combien de verres bois-tu par semaine ?

Qu'en est-il de ta consommation de cannabis ?

Fais un petit test très simple !

Compte, sans tricher,
tous les verres d'alcool
que tu as bu cette
semaine et réponds aux
questions suivantes :



Si tu fumes
du cannabis,
réponds à ce
questionnaire :



Si tes résultats suggèrent une consommation problématique,
voire une dépendance, à l'alcool ou au cannabis, il faut agir sans
trop tarder. Parents, amis, médecin de famille, infirmière scolaire...
il y a sûrement quelqu'un dans ton entourage qui pourra
t'écouter ! Si ce n'est pas le cas, il existe de nombreuses
structures prêtes à t'aider ! Elles sont toutes répertoriées
en p. 42-43 de ce guide.
N'hésite pas à les contacter !

Pourquoi je bois ? Pourquoi je fume ?

Un truc à faire : interroge-toi sur les raisons qui te poussent à boire ou à fumer.
Cela peut être une bonne base de départ pour essayer de changer les choses !

- **Pour parler aux gens.** Lors d'une fête, tu es trop timide pour parler au beau gosse que tu as repéré ou à la fille qui te plaît ? Tu n'oses pas aller vers les autres ? Tu te sens moins drôle, moins dans le coup que cette bande du lycée, et pour te lâcher un peu, tu penses que l'alcool ou le cannabis vont t'aider ?

Au contraire, ce n'est pas la solution ! Et si tu assumais plutôt ta timidité et t'en servais comme d'un atout ? Être calme ou mystérieux, ça plaît aussi ! Et si cela te pèse vraiment au quotidien, tu peux peut-être envisager de travailler dessus ?

- **Pour gérer mon stress.** Tu as bossé à fond ton contrôle de maths et tu as besoin de décompresser ? Tu t'es pris la tête avec tes profs, tes parents ? Il y a eu une grosse embrouille au lycée ? Tu ne te sens pas bien et tu as envie d'aller boire un coup en sortant du bahut ? Parfois, tu fumes un pétard, ça te décontracte.

Mais évacuer son stress, cela s'apprend et il y a d'autres pistes à explorer ! Écouter un podcast, appeler un pote, visionner une série, lire un manga, faire du sport... Tout cela peut aussi te permettre de décharger un peu !

- **Pour m'endormir.** Tu penses que quelques verres ou un joint avant de te coucher vont t'aider à t'endormir ? Totalement faux ! Ton sommeil sera tout sauf réparateur et tu te réveilleras encore plus crevé que la veille.

Une bonne idée pour bien dormir ? Se dépenser en fin de journée ou tenter, si tu le sens, une soirée sans écran. La lumière est un excitant. Un vrai challenge mais, tu verras, c'est efficace !

- **Pour faire comme tout le monde.** Tu as peur que tes potes te chambrent parce que tu ne les suis pas dans leur délire ? Tu penses que tu ne seras plus assez cool pour eux et qu'ils te laisseront tomber ? Si c'est le cas, pas sûr que tu sois dans la bonne bande !

La solution ? Assume ton choix ! Si ce sont de vrais potes, ils comprendront.

Ça craint vraiment ? Tu as trop peur de passer pour un petit joueur ? Dans ce cas, réfléchis à l'avance à une excuse en béton. Ou remplis ton verre d'un liquide qui ressemble à de l'alcool, les autres n'y verront probablement que du feu !

Lance-toi dans le Défi de janvier

Une excuse en béton, en voilà une : le Dry January ou défi de janvier ! Découvre ce défi collectif sur le portail **Non aux addictions. Oui à ma santé !**



» Le binge drinking, qu'est-ce que c'est ?

Le binge drinking, c'est quoi ? Une biture express ! Il s'agit de boire un maximum d'alcool en un minimum de temps.

Attention au risque de coma éthylique !

L'alcool met 30 à 45 minutes à produire son effet maximal sur ton cerveau.

Si tu as enchaîné verre sur verre lors d'un **binge drinking**, tu ne te rendras donc pas compte immédiatement de leur effet. Mais, rapidement, tu vas être totalement saoul et après la franche rigolade, tu vas passer très vite en mode « comateux ». Et c'est justement là que tu risques le **coma éthylique** ! En clair, tu as tellement d'alcool dans le sang que tu perds connaissance.

Attention : de l'extérieur, tes copains peuvent penser que tu dors, alors que ça n'est pas le cas. Et là, ça craint car ils ne vont pas saisir que tu as besoin de secours.

Que faire si un pote ne réagit plus ?

Si ton copain ou ta copine s'endort, si sa respiration est irrégulière, sa peau froide et moite, si tu le (ou la) secoues et qu'il (ou elle) ne bouge pas, il s'agit sûrement d'un coma éthylique. Là, il faut agir vite et appeler les secours en composant le 15 !

En attendant les secours :

- essaie de rester calme et couche ton ami (ou amie) en PLS (position latérale de sécurité), sur le côté. Cela lui évitera de s'étouffer s'il (elle) vomit. Vérifie qu'il (elle) respire dans cette position ;
- couvre-le (la) avec une couverture ou un manteau afin d'éviter que sa température ne chute ;
- reste auprès de lui (ou d'elle) pour le (la) protéger d'éventuelles agressions, moqueries et autres jeux stupides des fêtards de la soirée ;
- refais-toi le film et essaie de te rappeler du nombre de verres et des alcools consommés afin d'en informer les secours lorsqu'ils arriveront.

Avec du rosé pamplemousse, on ne risque rien !

Tu n'aimes pas l'alcool mais tu apprécies le blanc pêche et le rosé pamplemousse ? Les bouteilles sont stylées, c'est frais comme un soda et ça n'a pas le goût de l'alcool ! Et pourtant... c'est bien de l'alcool !

Composées de 50 à 75 % de vin à 7° ou 10° et d'un sirop sucré pour bien cacher le goût du vin, ces boissons sont un piège ! Tu ne sens pas l'alcool et tu enchaînes les verres comme si c'était des jus de fruit. Pourtant, on y trouve autant d'alcool que dans une bière ! Tu risques donc les mêmes effets, y compris le coma éthylique, si tu en bois trop et trop vite !



» Tous nos conseils pour assurer en soirée

Même si tu as prévu de boire de l'alcool, pour éviter de finir dans un état second et d'être au plus mal le lendemain, suis ces quelques conseils !

Alterner boisson sans alcool et boisson alcoolisée

Il n'y a pas 36 solutions. Pour éviter une bonne gueule de bois ou, pire, une nuit aux urgences, alterne pendant la fête verres d'eau (ou soft, éventuellement) et boissons alcoolisées.

Boire lentement et manger

Ne bois pas trop vite ! L'idéal est de se limiter à un verre de temps en temps au cours de la soirée. Pour ralentir ta consommation, pose ton verre, sans le quitter des yeux, entre chaque gorgée. Et rien de pire que de boire avec un estomac vide, donc pense à manger !

Éviter le binge drinking

Les jeux d'alcool, qui consistent à boire cul sec plusieurs verres d'affilée, poussent à la consommation et peuvent avoir de graves effets sur ton cerveau. C'est vraiment dangereux et tu prends le risque de faire un coma éthylique.

Ne pas mélanger alcool et cannabis

On te propose du cannabis en soirée ? Au bahut, tout le monde fume et tu as envie de voir l'effet que ça fait ? Attention : consommer alcool et cannabis en même temps est une TRÈS mauvaise idée ! Leurs effets sont amplifiés. Tu peux donc vite perdre le contrôle et faire n'importe quoi. Tu risques aussi de ressentir assez vite une très grosse fatigue et de ne même pas profiter de la fête. Si tu veux t'amuser, pas de mélanges !

Être vigilant les uns avec les autres

Si tu sens qu'un de tes potes va trop loin dans sa consommation, qu'il commence à avoir un comportement agressif ou au contraire s'endort dans un coin, reste près de lui.

“

Quand une personne a beaucoup bu, c'est important d'être présent, de lui donner de l'eau, de ne pas la laisser seule. Si elle s'endort, mets-la en position latérale de sécurité pour éviter qu'elle ne s'étouffe en vomissant.

Nicolas Bonnet, responsable de la consultation jeunes consommateurs à la Pitié-Salpêtrière

”

Se fixer des limites

Tu prévois une soirée mémorable où l'alcool va couler à flots ? Fixe-toi des limites. Dans l'idéal, parles-en à tes copains. Tes vrais amis ne manqueront pas de te rappeler ta promesse ! Cela te permettra de ne pas aller aussi loin que si tu ne t'étais imposé aucune limite.

“

Le seul bon moyen de gérer sa consommation, c'est de se dire : « ce soir je ne bois pas plus de X verres d'alcool. »

Nicolas Bonnet

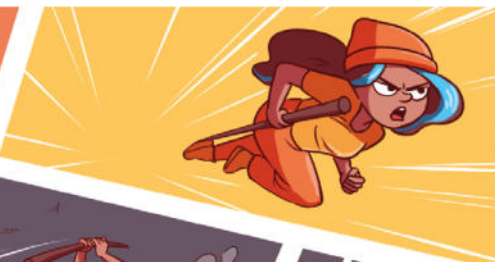
”

Et pourquoi pas une soirée sans alcool ?

Une fête sans alcool ni cannabis ? Même pas en rêve ! Pourtant, en Suède, depuis 10 ans, la tendance est à la *sober party* « fête sobre », c'est-à-dire sans alcool. La mode arrive aussi en France. Pour les 13-17 ans, les discothèques organisent des *teens party* sans alcool, cigarette et encore moins drogue. Et sur la piste de danse, la fête est tout aussi folle ! Cap d'essayer ?



quelques minutes plus tard



» Retour de fête : comment ne pas se retrouver dans la galère

Après l'euphorie d'une fête bien arrosée, il faut pourtant songer un moment à rentrer. Et c'est souvent là que les choses se compliquent !

Souffle dans un éthylotest avant de partir

Avoir un éthylotest sur soi, c'est LA bonne idée. Que tu l'achètes au supermarché ou à la pharmacie, n'utilise que les éthylotests portant la mention « NF » et vérifie bien la date de validité. C'est positif ? Attends sur place que le taux baisse. Avant de partir, teste-toi encore.

Tu as bu et/ou fumé ?

Rentre en VTC ou en transports en commun

Tu as trop bu et/ou tu as fumé un joint ? Si tu habites en ville, prends le bus ou le métro pour rentrer. S'il est trop tard, appelle un VTC ou tes parents. Tu risques de te faire évidemment sermonner mais ça vaut mieux qu'un accident !

Si tu tiens à tes potes : ne les laisse pas partir !

Ton ou ta pote a vraiment trop bu ou fumé mais veut absolument prendre sa voiture ou son scooter ? Si tu tiens à lui ou à elle, surtout retiens-le (la). Entre copains, on se serre les coudes et on ne se laisse pas partir si on n'est pas en état.

Désigne un Sam

Tu sors en boîte et tu as envie de t'éclater ? En début de soirée, nomme un Sam. Le Sam (Sans Accident Mortel), c'est celui qui promet de ne pas boire ni de consommer de stupéfiant durant la soirée. Et franchement, la place du Sam, ce n'est pas la pire ! Aucun Sam à l'horizon ? Change de plan ! Reste dormir sur place ou partage un VTC.

Ne monte pas avec quelqu'un qui a bu ou fumé

Refuse de monter dans une voiture ou sur le scooter d'un copain si tu penses qu'il n'est pas en état de conduire. Ne te fie pas aux apparences. Même s'il a l'air en forme... rappelle-toi qu'il faut 2 heures pour éliminer un seul verre d'alcool et jusqu'à 8 heures pour supprimer les effets du cannabis.

» Boire, fumer ou conduire... il faut choisir

Le Code de la route est clair : il est interdit de conduire une voiture, un scooter ou un vélo en état d'ivresse ou sous l'effet d'une autre drogue.

Le sais-tu ? Le risque d'accident est multiplié par 2 en cas de consommation de cannabis seul et par 8,5 si tu n'as consommé que de l'alcool.

Pour les jeunes conducteurs (moins de 3 ans de permis ou 2 ans si tu as eu ton permis dans le cadre de la conduite accompagnée), le compte est vite fait : aucun verre n'est toléré. Comme le dit la campagne de prévention : « boire ou conduire, il faut choisir ! ».

Alcool ou cannabis : quels effets sur la route ?

- Ton attention baisse et ta capacité à réagir est réduite face aux imprévus (par exemple, un piéton qui traverse soudainement la rue ou une voiture qui freine devant toi).
- Ton estimation de la vitesse et de la distance entre deux véhicules est moins bonne.
- Tu peux avoir des difficultés à rester sur ta voie.



Aucun truc ne permet de dessaouler rapidement

Douche, pastille à la menthe, café salé, huile, rien de tout cela n'arrivera à te débarrasser plus vite de l'alcool que tu as dans le sang. Le seul remède ? La patience. Il faut 2 heures pour éliminer un verre. Oui, c'est long. Quant au cannabis, il peut produire ses effets pendant 8 heures !

Alcool + cannabis : cocktail explosif

Selon la Sécurité routière, conduire avec de l'alcool et du cannabis dans le sang te donne 29 fois plus de risque de provoquer un accident mortel. De plus, même si tu n'en sens plus les effets, tu resteras encore positif au cannabis plusieurs heures après la consommation. Si tu es contrôlé, ça peut faire très mal.

Les conséquences ne sont pas que judiciaires et financières. Il faut aussi imaginer les lourdes séquelles physiques que l'accident pourra engendrer, que ce soit pour toi, pour les passagers du véhicule ou ceux que tu auras croisés sur la route.

Assurance

Si tu as un accident avec ton scooter ou ta voiture sous l'emprise du cannabis ou de l'alcool, **l'assurance ne remboursera ni tes frais d'hospitalisation ni tes frais de réparation du véhicule**. Elle peut accepter de t'indemniser si l'accident n'a rien à voir avec la consommation de cannabis ou d'alcool : par exemple si tu es arrêté à un stop et qu'une voiture te rentre dedans.

Elle indemniserait les autres victimes de l'accident au titre de la garantie responsabilité civile. Mais attention, elle pourra aussi se retourner contre toi pour te demander de rembourser les sommes versées.

**Si tu as plus de 18 ans, consulte
notre article sur www.santeaddictions.fr :**



» Dépendant, moi ? Jamais !

Être dépendant, c'est ne plus pouvoir se passer d'un produit comme l'alcool ou le cannabis. Et même si tu te dis que tu n'es pas concerné, méfie-toi !

La dépendance ne va pas te tomber dessus d'un coup. Elle s'installe progressivement sans que tu t'en rendes compte. Petit à petit, sans vraiment le réaliser, tu vas augmenter tes doses et consommer plus souvent.

Des alertes que tu peux repérer facilement

- Tu n'imagines pas une fête sans alcool ou sans cannabis.
- Quand tu commences à boire, tu as du mal à t'arrêter.
- Tu bois ou tu fumes de plus en plus souvent.
- Tu penses tout le temps à l'alcool ou au cannabis.
- Tu as envie de fumer en te levant.
- Tu consommes dès que tu ressens du stress, de l'anxiété.
- Tu commences à fumer ou à boire seul.
- Tu as des remarques de ton entourage.
- Tu te poses des questions sur ta consommation.

Tu te reconnais dans un ou deux de ces points ? Tu penses que tu gères et que tu arrêtes quand tu veux ? Qu'attends-tu pour essayer ? Allez, au moins quelques jours !

Quelles que soient les quantités consommées ou la fréquence de ta consommation, tu peux demander conseil à une personne de confiance ou te faire aider par un professionnel (voir p. 42-43).

Même s'il te semble plus simple d'être dans le déni, il faut agir sans perdre de temps !

“

Alcoolique, ça n'existe pas dans ma tête, je suis jeune. Tout ce que je fais, c'est profiter de la vie.

**Baptiste Mulliez, dépendant à l'alcool pendant 9 ans,
et auteur du livre *D'avoir trop trinqué, ma vie s'est arrêtée*.**

”

Quels sont les signes de la dépendance ?

On n'est pas tous égaux face aux addictions. Ton enfance, tes rapports avec tes parents, ton milieu social, tes traumatismes, mais aussi ton manque de confiance en toi, ta capacité à gérer tes angoisses, l'influence de tes relations, ton caractère, l'ennui... il y a un paquet de facteurs qui peuvent te rendre plus vulnérable et te faire plonger dans une addiction.

“

Si je n'avais pas de quoi fumer, je n'étais pas bien, j'étais stressée. Il fallait absolument que je trouve de l'herbe sinon je ne pouvais pas passer une bonne soirée.

Laure, 26 ans fume depuis l'âge de 16 ans.

”

Comment savoir si tu es dépendant ?

Les signes physiques

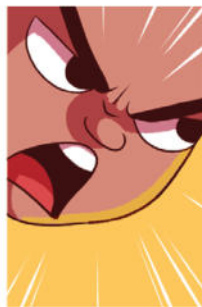
Tu as souvent, voire tout le temps, envie de boire ou de fumer. Tes mains commencent à trembler. Tu as des sueurs, des nausées, des crises de tachycardie, des vomissements.

Les signes psychologiques

Tu n'as plus envie de rien, même pas de pratiquer ton activité préférée. Tu es vite irritable. Tu te sens tout le temps claqué. Tu es déprimé. Tu vois moins tes amis. Tu bois en cachette. Tes notes chutent. Tu piques des bouteilles dans le placard. Tu n'as plus faim. Tu mens... même à tes meilleurs copains. Tu ne penses qu'à consommer, toute ta vie tourne autour de ça. Tes sorties sont choisies pour cela, tes potes aussi...

Tous ces signes peuvent être des symptômes de dépendance. Heureusement, tu n'es pas obligé de tout cumuler !

La dépendance est une maladie et des solutions existent pour te soigner ! Il faut en parler. Consulte les p.42-43 Où aller pour en parler ?





» Où aller pour en parler ?

Tu peux en parler à quelqu'un de ton entourage en qui tu as confiance. Mais il existe aussi de nombreux lieux où tu pourras te confier et te faire aider gratuitement et anonymement.

Les consultations jeunes consommateurs

Elles sont ouvertes aux jeunes de 12 à 25 ans. Il y en a 400 dans toute la France. Tu peux aller frapper à leur porte juste pour leur poser des questions ou te faire accompagner si tu en ressens le besoin. Tu peux y aller seul ou avec qui tu le souhaites. Tes parents peuvent aussi s'y rendre pour poser des questions et obtenir des conseils. C'est gratuit et anonyme.

www.alcool-info-service.fr

Les CSPAA

Les centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie accueillent toutes les personnes et leur entourage qui ont besoin d'aide pour arrêter ou réduire leur consommation. La prise en charge y est globale : médicale, psychologique, sociale et éducative.

www.droque-info-service.fr

Le service de psychiatrie et d'addictologie de l'hôpital Paul Brousse

Situé à Villejuif dans le Val-de-Marne, l'hôpital Paul Brousse possède un centre de consultation unique en France spécialisé dans les addictions des adolescents.

<http://hopital-paul-brousse.aphp.fr/loffre-de-soins-de-paul-brousse/addictologie-2/>

Les espaces santé jeunes (ESJ)

Ce sont des lieux d'accueil, d'écoute, de prévention et d'orientation pour les jeunes âgés de 11 à 25 ans.

www.fesj.org

Les points accueil écoute jeunes (PAEJ)

Ces structures accueillent gratuitement, anonymement et sans rendez-vous les jeunes de 12 à 25 ans et leurs parents. Mal-être, conflits, addictions... Psychologues, éducateurs, animateurs t'aideront à trouver des solutions.

<https://anpaej.fr>

Les Maisons des adolescents

Lieux d'écoute pour les jeunes et leur famille, elles répondront à toutes les questions qui te préoccupent et pourront assurer une prise en charge médicale et psychologique.

www.anmda.fr/les-mds

Les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP)

Ces centres de consultation, de diagnostic et de soins ambulatoires, reçoivent des enfants et des adolescents, ainsi que leur famille.

www.fdcmpp.fr

Mais encore...

Les consultations spécialisées en addictologie des hôpitaux peuvent aussi te prendre en charge. Les **médecins généralistes, les psychiatres, psychologues, addictologues** de ville peuvent aussi t'aider si tu ne sais pas vers qui te tourner. Ils t'orienteront vers les structures spécialisées proches de chez toi.

Tu n'oses pas te rendre dans l'une de ces structures ?

Tu peux appeler :

- **Réseau des consultations jeunes consommateurs : 0 800 23 13 13** de 8h à 2h, 7 jours sur 7.
- **Drogues info service : 0 800 23 13 13**, appel gratuit depuis un poste fixe, de 8h à 2h, 7 jours sur 7.
- **Alcool info service : 0 980 980 930** de 8h à 2h, 7 jours sur 7, appel anonyme et non surtaxé (coût d'une communication locale depuis un poste fixe, ou inclus dans les forfaits des box et des mobiles). Le service est accessible également via un chat.
- **Le fil santé jeunes : 0 800 235 236**, appel anonyme et gratuit.

Et aussi pour trouver des informations :

www.amisaussilanuit.fr a été réalisé par Santé Publique France et t'explique pourquoi et comment prendre soin de ton entourage pendant les fêtes. Tu peux aussi t'abonner au compte Insta @amisaussilanuit

Le site www.santeaddictions.fr est le portail du CIDJ sur la consommation d'alcool, de cannabis et de tabac. Tu y trouveras vidéos, témoignages, tests et contacts utiles.

Remerciements

Le CIDJ remercie chacune des personnes ayant partagé avec lui son expertise et son analyse de la consommation des jeunes.

- **Nicolas Bonnet**, responsable de la consultation Jeunes consommateurs à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière.
- **Guylaine Benech**, consultante et formatrice en santé publique, auteure du livre *Les ados et l'alcool. Comprendre et agir*. Les Presses de l'EHESP.
- **Maître Maxime Colliou**, avocat en droit pénal.
- **Victor Detrez**, docteur en pharmacie et chargé d'études à l'OFDT.
- **Baptiste Mulliez**, patient-expert en addictologie, auteur du livre *D'avoir trop trinqué, ma vie s'est arrêtée*.
- **Carine Mutatayi**, référente Prévention à l'OFDT.



**Le guide *Ta conso, on en parle ?*
est une publication du CIDJ**

Directrice de la publication : **Sophie Bosset-Montoux**

Coordination : **Florence Devenne**

Rédaction : **Valérie François**

Secrétariat de rédaction : **Yasmine Agina**

Maquette : **Caroline Lasso**

Illustration (BD) : **Christelle Ponche**

Scénario (BD) : **Jeanne Sélène**

Fabrication : **Aneta Vuillaume**

CIDJ - Centre d'Information et de Documentation Jeunesse

6/8, rue Eugène Oudiné - 75013 Paris

4, place du Louvre - 75001 Paris

Tél. : 01 44 49 12 00

www.cidj.com

Imprimé en France par La Galiote (Vitry-sur-Seine)

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

Dépôt légal mai 2022 - ISBN 978-2-84175-208-9

Soutenu par
LE FONDS DE LUTTE CONTRE LES ADDICTIONS



Ce guide a été réalisé avec le soutien du Fonds de lutte contre les addictions. Il s'intègre dans le programme **Non aux addictions, Oui à ma santé !**, porté par le CIDJ depuis 2020, qui propose un portail d'information, des ateliers et forums dédiés aux jeunes, des actions d'information et de formation pour les professionnels.

Notre démarche repose sur l'information et la prévention. L'adolescence est une période souvent marquée par l'expérimentation et la prise de risques. Nous avons souhaité inviter les jeunes à s'interroger sur les effets de l'alcool et du cannabis, sur leur consommation et celle de leur entourage. Les accompagner sans stigmatisation ni jugement, en favorisant leur réflexion.

CENTRE D'INFORMATION ET DE DOCUMENTATION JEUNESSE

6/8, rue Eugène Oudiné - 75013 Paris

4, place du Louvre -75001 Paris

www.cidj.com



Soutenu par



cidj
#Infojeunesse

infojeunes
EXPLORER LES POSSIBLES