

2021

COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
VAL D'YERRES VAL DE SEINE

LE +
GUIDE
SANTÉ

Conduites addictives



VAL D'YERRES
VAL DE SEINE
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION

ÉDITO

« Les neuf dixièmes de notre bonheur reposent sur la santé. Avec elle, tout devient source de plaisir. » (Arthur Schopenhauer)

Parce que les questions de santé constituent le deuxième sujet d'inquiétude de la population, après celles liées au travail et à l'emploi, et dans la continuité de la création d'un Contrat Local de Santé, la Communauté d'Agglomération Val d'Yerres Val de Seine souhaite, à travers ce guide, aider chaque habitant du territoire à améliorer ses connaissances sur ses droits en matière de santé et à fluidifier les parcours de soins.

En effet, soucieux du bien-être de nos concitoyennes et concitoyens, les élus communautaires se sont engagés dans une politique locale pour favoriser l'accès aux soins et réduire les inégalités sociales, environnementales et territoriales de santé.

Ainsi, ce guide a été réalisé pour apporter de l'information à tous, et particulièrement aux professionnels du social, du médico-social et de la santé qui accompagnent les personnes au quotidien et qui pourront ainsi expliquer et rendre plus accessibles les démarches en matière de santé. Il est le fruit d'une riche collaboration entre des associations, des institutions, des collectivités locales, des travailleurs sociaux et des professionnels de santé du territoire, et nous les en remercions très sincèrement.

Particulièrement en cette période de contexte sanitaire difficile, la santé apparaît comme notre bien le plus précieux. Nous espérons que ce guide aidera ses lecteurs et lectrices à le préserver. Prenez soin de vous.

François DUROVRA
Président de la Communauté
d'Agglomération Val d'Yerres Val de Seine,
Président du Département de l'Essonne

Christine GARNIER
Vice-Présidente
déléguée à l'habitat et à la santé

Nous remercions tout particulièrement pour leur contribution :

- Amadpa
- ARS Île-de-France
- Association Espace Vie et Comité des usagers (CPTS)
- Association Léa Solidarité Femmes
- Association Le Pied à l'Étrier
- Association Nepale
- Association Nos mains pour s'entendre
- Association Vie Libre
- Conseil Territorial de Santé 91
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de l'Essonne
- Département de l'Essonne – Service territorialisé du développement social
- Direction des Services départementaux de l'Éducation Nationale de l'Essonne
- Établissement Public de Santé (EPS) Barthélémy Durand
- Mission locale Val d'Yerres Val de Seine
- Pôle de psychiatrie de Vigneux-sur-Seine (CHSF)
- Syndicat national des psychologues
- Ville de Brunoy (service jeunesse)
- Ville de Montgeron (CCAS, service jeunesse, centre social Saint-Exupéry)
- Ville de Vigneux-sur-Seine (CCAS, Pôle santé)



Aidez-nous à améliorer notre guide santé

- *En nous rapportant les erreurs ou les oublis éventuels ;*
- *En nous signalant la mise à jour de coordonnées ;*
- *En nous proposant des idées d'amélioration.*



Pour nous contacter ou nous rencontrer

- **Comité de conception / Guide Santé**
Communauté d'agglomération Val d'Yerres Val de Seine
Direction de la Cohésion Sociale et de la Politique de la Ville
Coordinatrice du Contrat Local de Santé



politiquedelaville@vyvs.fr



01 69 73 15 20

SOMMAIRE



pages 4 ... 6

- Comprendre les addictions

page 7

- Repérer les signes

pages 8 ... 9

- M'informer, être écouté

pages 10 ... 13

- Être accompagné pour sortir de la dépendance

pages 14 ... 15

- Usagers vulnérables : réduire les risques liés à la consommation

pages 16 ... 22

- Annuaire

Comprendre les addictions

1 QU'EST-CE QU'UNE ADDICTION ?

L'addiction se caractérise par l'impossibilité de contrôler un comportement, qu'on répète même si on est conscient de ses conséquences négatives. L'addiction peut avoir comme objet un produit, une activité, un comportement... Elle peut être due à un mal-être psychologique, et représente parfois une tentative de se soigner.

Les formes d'addictions

1



Les addictions les plus répandues concernent :

- le tabac (nicotine) et l'alcool,
- le cannabis,
- les opiacés (héroïne, morphine),
- la cocaïne, les amphétamines et dérivés de synthèse.

2



Il existe aussi des addictions liées à des activités :

les jeux vidéo connectés, les jeux d'argent et de hasard, le sexe, le travail...

3



La polyconsommation concerne la consommation fréquente d'au moins deux types de substances psychoactives :

alcool et médicaments, alcool et cannabis...

Conjugués, les effets des produits sont modifiés et multipliés, entraînant des conséquences plus graves pour la santé.



● QUELS SONT LES DANGERS D'UNE ADDICTION ?

Conséquences physiques

- Lorsqu'elles ne sont pas soignées, les addictions peuvent avoir des conséquences graves. Ces conséquences peuvent être directement liées à la consommation excessive de la substance (coma éthylique, overdose...) ou provoquées par les effets secondaires à long terme : cancers liés à la consommation d'alcool ou de tabac, troubles neurologiques ou psychiatriques des consommateurs réguliers de drogues, contamination par le VIH...

Conséquences sociales

- Une addiction non soignée peut, à terme, entraîner un isolement, une déscolarisation ou une perte du travail, associés à la désocialisation et la paupérisation.
C'est un cercle vicieux qu'il faut interrompre le plus tôt possible en se faisant accompagner.



Repérer les signes

QUELS SONT LES SIGNES D'UNE ADDICTION ?

Si au moins deux des critères suivants se sont répétés au cours des 12 derniers mois, je souffre peut-être d'une addiction : j'ai besoin de me faire aider. Si un membre de mon entourage présente ces signes, je l'encourage à ne pas rester seul et à se faire accompagner.

Liste des critères

- J'ai un besoin irréprensible de consommer la substance ou de pratiquer l'activité.
- Je perds le contrôle de la quantité et du temps dédié à la prise de substance ou à l'activité.
- Je passe beaucoup de temps à rechercher la substance ou l'accès à l'activité.
- Le produit me fait de moins en moins d'effet avec le temps ; j'ai besoin d'augmenter les doses pour être satisfait.
- Je présente les symptômes du sevrage, c'est-à-dire du manque lors de l'arrêt brutal de la consommation.
- Je suis incapable de remplir des obligations importantes.
- Je continue à consommer même lorsqu'il y a un risque physique ou des dégâts déjà constatés.
- J'ai des problèmes personnels ou sociaux.
- J'ai le désir et je fais des efforts persistants pour diminuer les doses.
- Mes autres activités personnelles ou professionnelles sont réduites au profit de la consommation ou de l'activité.

M'informer, être écouté

Voir Annuaire
p. 18

Les addictions peuvent être dues ou s'accompagner d'une souffrance psychologique plus ou moins intense, de mal-être, d'angoisse, de culpabilité... Je n'hésite pas à en parler avec un psychologue en libéral ou au sein d'une structure ou association pour m'aider à traverser cette période.

? Pour être écouté et accompagné psychologiquement

- *Point Écoute Relais Essonne Nord (PEREN)*
- *Association Tempo*
- *Association Filigrane*
- *Association PAUSE*

Pour m'informer, être écouté et orienté, des numéros **non surtaxés, anonymes et confidentiels** existent :

Numéros d'écoute, d'information et d'orientation

 **Vie Libre**
01 69 42 21 32

 **Tabac Info Service**
39 89

 **Croix-Rouge écoute**
0 800 858 858

 **Joueurs Info Service**
09 74 75 13 13

 **Drogues Info Service**
0 800 23 13 13

 **Écoute Cannabis**
0 980 980 940

 **Alcool Info Service**
0 980 980 930



S'adresser à des associations de soutien spécialisées dans les addictions

- Association Ressources
- Association Vie libre
- Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA 91)
- Alcooliques Anonymes
- Narcotiques Anonymes

Voir Annuaire
p. 16

Être accompagné pour sortir de la dépendance

COMMENT ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

- L'addiction peut être une véritable maladie ou le signe d'une souffrance psychique ou d'un mal-être profond; elle doit être prise au sérieux.

Sortir de l'addiction n'est pas seulement une question de volonté: les personnes en addiction ont souvent l'envie d'en sortir, sans trouver les ressources pour y arriver. En effet, l'addiction est à l'origine de modifications du cerveau qui rendent difficile, psychologiquement et physiquement, tout arrêt définitif.



Je ne reste pas seul J'ai besoin de me faire soigner et accompagner

- La prise en charge d'une addiction repose souvent sur un **traitement médicamenteux associé à une thérapie psychologique et un accompagnement social**.
- Le processus est souvent long et semé de rechutes. La réussite dépend essentiellement de la motivation de la personne à se sevrer, et de l'amélioration durable de ses conditions de vie (emploi, activités, centres d'intérêt, etc.).
- **Les groupes de parole et le partage d'expérience** avec des personnes sorties de la dépendance jouent aussi un rôle central dans la guérison.



À QUI M'ADRESSER ?

Les soins en ambulatoire ne nécessitent pas d'hospitalisation ; la prise en charge s'effectue lors de consultations externes, dans des centres spécialisés (CSAPA) ou dans un hôpital général. Dans certains cas, une hospitalisation peut être nécessaire dans un premier temps.

Pour m'aider à faire le point et m'orienter vers les structures adaptées à ma situation, je peux également en parler :

- à un professionnel de santé en qui j'ai confiance (médecin, infirmière...),
- à un psychologue.

Les structures m'accompagnent

Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

- destinés aux jeunes de 12 à 26 ans ;
- accueil et écoute, gratuit et confidentiel ;
- orientation vers un parcours de soin, si nécessaire et en fonction de ma situation.

La prise en charge précoce permet de prévenir l'aggravation des conduites addictives.

Voir Annuaire
CJC : p. 17

Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

- accompagnement gratuit vers l'arrêt ou la consommation modérée de drogues ;
- accueil et information, première évaluation et orientation vers les structures adaptées à ma situation ;
- suivi médical, psychologique et social sur le long terme.

Voir Annuaire
CSAPA : p. 17





Les associations de soutien

C'est une pièce centrale dans la procédure de sevrage. Le partage d'expérience avec des personnes anciennement dépendantes augmente mes chances de guérison. Ces associations proposent une écoute et un accompagnement téléphonique ou présentiel, des réunions régulières et des événements ponctuels pour m'aider à sortir de l'addiction sur le long terme.

S'adresser à des associations de soutien spécialisées dans les addictions

- Association Ressources
- Association Vie libre
- Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA 91)
- Alcooliques Anonymes
- Narcotiques Anonymes

Voir Annuaire
p. 21



Usagers vulnérables : réduire les risques liés à la consommation

Je ne suis pas encore prêt à m'engager dans un projet de sortie de l'addiction, je souhaite continuer à consommer...

Pour limiter les risques liés à la consommation de drogues (contamination par les hépatites ou le VIH, infection par abcès et plaies, overdose...), je peux :

→ **me rendre dans un Centre d'Accueil et d'accompagnement à la réduction des risques liés à l'usage de drogue (CAARUD).**

Voir Annuaire
CAARUD : p. 16

Les CAARUD

Ils reçoivent les usagers de drogues qui ne sont pas engagés dans l'arrêt de leur consommation mais qui sont exposés à des risques majeurs. Une attention particulière est portée aux usagers les plus précarisés et marginalisés, en leur proposant gratuitement un refuge, une pause, un espace d'échange.

L'équipe médicale et sociale peut :

- dispenser des petits soins (désinfection des plaies par exemple) ;
- donner des conseils pour réduire les dommages ;
- distribuer du matériel de réduction des risques :
 - seringues stériles,
 - filtres,
 - préservatifs,
 - kits anti-overdose...

Même si je ne souhaite pas arrêter, je peux souffrir de mon addiction ou de ses conséquences.

Je peux en parler :

- à un professionnel de santé,
- à un psychologue, en libéral ou au sein d'une association.



Pour être écouté et accompagné psychologiquement

- *Point Écoute Relais Essonne Nord (PEREN)*
- *Association Tempo*
- *Association Filigrane*
- *Association PAUSE*

Voir Annuaire
p. 18



ANNUAIRE

Annuaire des professionnels de santé

➤ Site internet Ameli: annuairesante.ameli.fr

Les Centres d'Accueil et d'accompagnement
à la réduction des risques liés à l'usage
de drogue (CAARUD)

CAARUD Freessonne

📍 *Juvisy-sur-Orge*
3, rue Hoche

🗨️ 01 69 06 06 06 / 06 61 01 14 14

Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)

Association Ressources

[Consultations Jeunes Consommateurs de 12 à 26 ans]



Juvisy-sur-Orge

3, rue Condorcet



01 69 21 61 19

CSAPA Centre Littoral

[Consultations Jeunes Consommateurs à partir de 13 ans]



Villeneuve-Saint-Georges

33, rue Henri Janin



01 43 82 43 33

Les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA)

CSAPA du Val d'Orge

[Tous types d'addictions]



Athis-Mons

6, avenue Jules Vallès



01 69 38 37 21

CSAPA Centre Littoral

[Tous types d'addictions]



Villeneuve-Saint-Georges

33, rue Henri Janin



01 43 82 43 33

CSAPA Centre Verlainne

[Addictions à l'alcool]



Villeneuve-Saint-Georges

14, place Pierre Sépard



01 43 82 58 38

Soutien psychologique

Point Écoute Relais Essonne Nord (PEREN)

[Entretiens psychologiques gratuits]



Ris-Orangis

Les Rives de Seine

10, quai de la Borde

Bâtiment A2, 1^{er} étage



01 69 57 07 01

Association Tempo

[Écoute et soutien psychologique tous âges]



Ris-Orangis

104, rue de Fromont



01 69 02 45 60

Association Filigrane

[Écoute et soutien psychologique tous âges, psychothérapies, groupes parents, entretiens familiaux, ateliers variés]



Évry

11, rue des Mazières



01 60 77 40 08

Association PAUSE

[Écoute et soutien psychologique tous âges, psychothérapies, groupes parents, entretiens familiaux, ateliers variés]



Évry

509, patio des terrasses de l'Agora



01 60 78 10 10

Les unités hospitalières d'addictologie

Clinique de l'Essonne



Évry

Service tabacologie

Boulevard des Champs Elysées



01 60 87 86 81

Hôpital Albert Chenevier



Créteil

Unité d'addictologie

40, rue de Mesly



01 49 81 32 50

Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil (CHIC)



Créteil

Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie

40, avenue de Verdun



01 57 02 23 80

Groupe Hospitalier Nord-Essonne (GHNE)



Site de Longjumeau

Unité fonctionnelle d'addictologie

159, rue du Président François Mitterrand



01 64 54 87 87

Centre Hospitalier Sud Francilien (CHSF)



Corbeil-Essonnes

Service d'addictologie

40, avenue Serge Dassault



01 61 69 76 72

Hôpital Émile Roux



Limeil-Brévannes

Service d'addictologie

1, avenue de Verdun



01 45 95 83 85

Centre Hospitalier privé Manhès

[Consultations addictologie et tabac]



Fleury-Mérogis

8, rue Roger Clavier



01 69 25 64 00

Les associations de soutien

Association Ressources

[Tous types d'addictions]



Juvisy-sur-Orge

3, rue Condorcet



01 69 21 61 19

Association Vie libre

[Addiction à l'alcool et autres addictions - Entraide, groupes de parole, réinsertion]



Section Montgeron

06 17 88 48 41 / 01 69 42 21 32

Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA 91)

[Tous types d'addictions]



Évry

25, desserte de la Butte Creuse



01 69 36 44 21

Alcooliques Anonymes



Téléphone : 09 69 39 40 20

Narcotiques Anonymes



Téléphone : 01 43 72 12 72

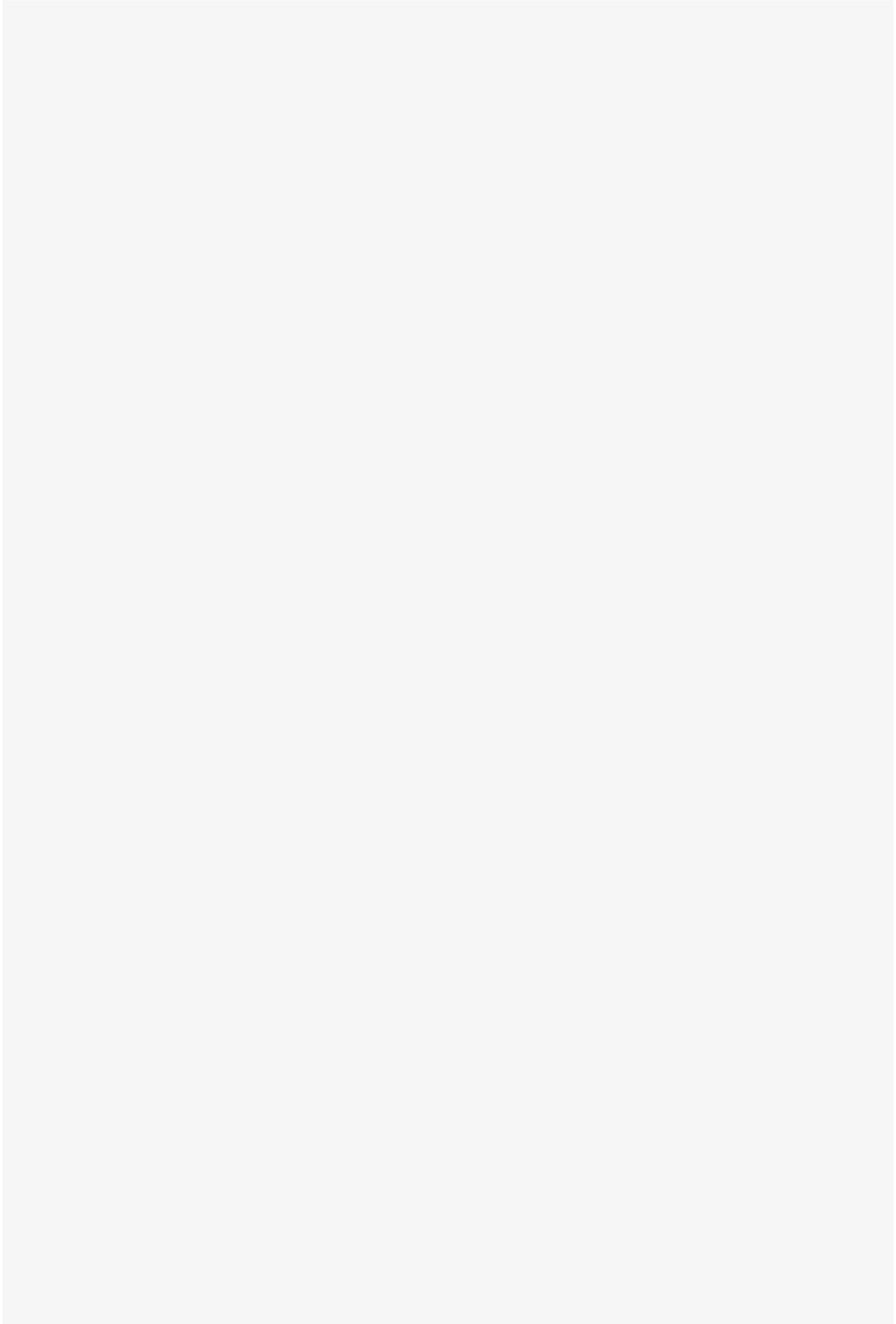


**Grand froid,
canicule, épidémie,
absence de logement,
précarité...**

- ▶ **si je suis vulnérable
et/ou en situation
d'urgence**
- ▶ **ou si j'ai identifié
quelqu'un dans ce cas**

**Je me signale aux
structures qui pourront
m'accompagner :**

- *CCAS de ma commune*
- *Pompiers: 18*
- *Samu: 15*
- *Police: 17*



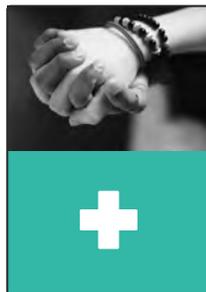
Les autres thématiques du Guide santé



Accès aux soins



Parentalité
et petite enfance



Vie sexuelle
et affective



Maladies
chroniques



Handicap
et invalidité



Santé des séniors



Santé mentale



Soutien aux
proches aidants



Accompagnement
de la fin de vie

Conception

Communauté d'agglomération Val d'Yerres Val de Seine

Rédaction et relecture

- Amadpa
- ARS Île-de-France
- Association Espace Vie (CPTS) et Comité des usagers
- Association Léa Solidarité Femmes
- Association Le Pied à l'Étrier
- Association Nepale
- Association Nos mains pour s'entendre
- Association Vie Libre
- Communauté d'agglomération Val d'Yerres Val de Seine
- Conseil Territorial de Santé 91
- Caisse Primaire de l'Assurance Maladie (CPAM) de l'Essonne
- Département de l'Essonne – Service territorialisé du développement social
- Direction des Services départementaux de l'Éducation Nationale de l'Essonne
- Établissement Public de Santé (EPS) Barthélémy Durand
- Mission locale Val d'Yerres Val de Seine
- Pôle de psychiatrie de Vigneux-sur-Seine (CHSF)
- Syndicat national des psychologues
- Ville de Brunoy (service jeunesse)
- Ville de Montgeron (CCAS, service jeunesse, Centre social Saint-Exupéry)
- Ville de Vigneux-sur-Seine (CCAS, Pôle santé)

Conception graphique et mise en page

- Marie Jamon

Iconographie

- « Signika » créée par Anna Giedrys
- « Domus Titling » créée par Just Another Foundry (Shoko Mugikura, Tim Ahrens)
- « Source® Sans Pro » créée par Paul D. Hunt / Adobe

Crédits photographiques

- Pexels: Anthony Schkraba (p. 9) / Jeswin Thomas (p. 10) / Cottonbro (p. 11) / Keira Burton (p. 12) / Tima Miroshnichenko (p. 13) / Alex Green (p. 24 *Soutien aux proches aidants*)
- Pixabay: Memory Catcher (p. 24 *Accompagnement de la fin de vie*)
- Unsplash: Em M. (couverture) / Elisha Terada (p. 5a) / Wengang Zhai (p. 5b) / Jack Hamilton (p. 5c) / Tobias Tullius (p. 6) / Thomas de Luze (p. 14) / Green Chameleon (p. 16) / Luke Southern (p. 22) / Hush Naidoo (p. 24 *Accès aux soins et Maladies chroniques*) / Aditya Romansa (p. 24 *Parentalité et petite enfance*) / Angelika Agibalova (p. 24 *Vie sexuelle et affective*) / Danny Nee (p. 24 *Handicap et invalidité*) / Artyom Kabajev (p. 24 *Santé des séniors*) / Christopher Lemercier (p. 24 *Santé mentale*)

Impression

Imprimeur Desbouis Gresil, Siret 963201330 00023 / 10, rue Mercure – 91230 Montgeron

Imprimé sur papier certifié PEFC / Ne pas jeter sur la voie publique



Avec le soutien de :



Boussy-Saint-Antoine Brunoy Crosne Draveil Épinay-sous-Sénart Quincy-sous-Sénart Montgeron Vigneux-sur-Seine Yerres

www.vyvs.fr