

Sommes-nous tous des drogués en puissance?

Ils sont appelés *smart drugs* ou *nootropiques*, les psychostimulants s'extirpent du cadre festif et s'invitent dans la sphère du travail et des études. Ultime recours des étudiants en blocus ou des travailleurs surchargés, ces substances censées révéler l'Einstein caché en chacun d'entre nous fonctionnent-elles vraiment et à quel prix ? PAR ÉLODIE DEBIÈRE

Arnaud(*) est étudiant. Dans sa chambre, sur son étagère, une petite boîte bleue et blanche : de la Rilatine®, un médicament destiné aux gens souffrant de troubles de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Non, Arnaud ne souffre pas de troubles de l'attention mais bien du culte de la performance : il veut accroître sa concentration en période d'examens. « *J'en prends maintenant depuis 2 ans. J'ai réalisé un travail sur l'usage détourné de la Rilatine® lorsque j'étais en troisième bac. J'avais quelques amis qui en prenaient déjà et j'ai voulu tester*

moi-même afin de voir si cela fonctionnait », relate l'étudiant. Verdict ? « *Si tu es motivé à travailler, le médicament fonctionne bien et tu es plus concentré. Maintenant, ce n'est pas un remède miracle. Sans motivation, il ne sert à rien* », poursuit Arnaud. Grâce à la Rilatine®, il peut rester concentré sur ses cours durant 5 heures d'affilée. A l'origine, l'appellation *smart drugs* ou *nootropiques* désigne des drogues, des compléments alimentaires ou des traitements médicamenteux censés augmenter les capacités cognitives, l'attention et la motivation. Ils ne représentent, normalement, aucun danger pour la santé. Ces psychostimulants sont un peu aux intellectuels ce que les stéroïdes sont aux culturistes. « *Mais aujourd'hui, dans les smartshops, les*

acheteurs ne retrouvent plus seulement des substances d'origine naturelle, mais aussi des substances de synthèse et des produits dérivés des usages médicaux » témoigne Michaël Hogge, chargé de projets scientifiques-épidémiologiques à Eurotox. L'appellation *smart drugs* est devenue une catégorie très vaste où se côtoient drogues illicites, comme les amphétamines et la cocaïne, et médicaments à usage détourné. Une des substances psychostimulantes les plus connues est la Rilatine®. « *Ce médicament est utilisé dans le cadre de traitements TDAH. Il réveille les zones préfrontales qui sont hypoactives et permet de fixer l'attention* », explique le docteur Jean-Claude Harriga. La Rilatine® n'est fournie que suite à un diagnostic multidisciplinaire. « *Elle permet aux personnes atteintes de TDAH de se concentrer sur une seule tâche, au lieu de plusieurs. Elle a donc un effet calmant et les patients bougent moins* », com-

plète Maurizio Ferrara, psychologue à Infor-Drogues. Mais de plus en plus d'étudiants ou de travailleurs sans trouble de l'attention se procurent de

la Rilatine® afin d'accroître leurs performances. « *Les parents pensent que la Rilatine® va donner un quotient intellectuel supérieur à leurs enfants, mais elle permet juste d'utiliser au mieux leurs capacités d'attention et d'augmenter la quantité de travail fourni. Et encore, c'est un peu illusoire d'employer ce médicament pour donner du rab au cerveau alors qu'il est déjà au bout du rouleau* », poursuit le docteur Harriga. Une autre étudiante nous confie avoir eu recours durant ses études au Guro-san®, un médicament préconisé pour la fatigue passagère de l'adulte. Son copain, étudiant en design industriel à La Cambre, avait régulièrement recours à ce médicament pour travailler sur ses projets jusque tard dans la nuit. Elle nous raconte : « *J'en ai pris la veille d'un examen car j'étais un peu en retard. Je suis restée éveillée, mais mon cerveau ne suivait pas. Ça ne m'a pas aidée à me concentrer.* » Stimuler un cerveau fatigué serait donc vain.

SE DOPER POUR TRAVAILLER ?

Aujourd'hui, les gens redoublent d'inventivité pour se fournir le tant convoité médicament. « *Un jour, un papa me téléphone car son fils, qui est dans une école supérieure à Namur, part en voyage et n'a plus de Rilatine®. Je fais une prescription pour le dépanner. Un an plus tard, le même gars me sonne de nouveau avec la même histoire. Je me suis fait avoir* », se souvient Jean-Claude Harriga. Arnaud explique qu'il se fournit auprès d'une ancienne copine : « *Ma copine de l'époque était allée voir un médecin pour s'en faire prescrire. Un autre copain a aussi trouvé un docteur qui en prescrit facilement.* » Nombreux sont les docteurs qui ont la main légère sur ce produit. Si vous n'arrivez pas à duper un médecin ou si vous ne

« Ce n'est pas un remède miracle. Sans motivation, il ne sert à rien » (Arnaud)

trouvez pas de praticien peu scrupuleux, les smartshops en ligne vous fournissent ces substances pour une poignée d'euros.

Mais comment en arrive-t-on à se « doper » pour travailler ? Pour Maurizio Ferrara, il y a deux cas de figure : « Soit ce sont des personnes qui ont fait la fête pendant 3 jours, grâce à l'absorption de substances, et qui ne sont pas en état de retourner au travail ou en cours. Le lundi, elles continuent à prendre ces substances pour pouvoir supporter le contrecoup. Soit l'usage est directement lié au travail. C'est le cas notamment dans l'Horeca, où le travail est parfois trop intense. En général, on voit une consommation supé-

rieure dans les milieux aux horaires inconfortables. » Si ces drogues sont consommées de manière occasionnelle, le corps n'opérera aucune modification, mais attention à la prise continue des substances même licites. « La consommation apparaît très tôt : quand je vois des jeunes de primaire ou de secondaire qui s'enfilent des Red Bull,

pour moi c'est plus inquiétant que de les voir consommer du cannabis. Le problème, c'est que nous avons l'impression que ce qui n'est pas interdit est moins dangereux. Or, certaines interdictions ont des raisons purement culturelles ou économiques qui n'ont rien avoir avec la santé », insiste Julien Nève, directeur chez Prospective Jeunesse. « Le café, par exemple, à trop haute dose, va augmenter l'anxiété. On a découvert chez certaines personnes atteintes de troubles paniques une consommation excessive de café », explique quant à lui le psychologue d'InforDrogues. La société en demande de plus en plus aux travailleurs et aux étudiants. Les gens pensent pouvoir tenir et réduire l'effort à fournir grâce à ces produits. « Les trois milieux où les smart drugs sont les plus utilisés sont l'Horeca, le monde étudiant et le milieu sportif, même amateur. C'est lié à la culture de la performance », explique Michaël Hogge. Il ajoute qu'en Europe, l'utilisation des smart drugs est relativement restreinte, car les drogues illégales classiques

sont facilement disponibles et à un bon rapport qualité-prix.

LE REBOND

Le danger, souligne Isidore Pelc, professeur émérite de psychologie à l'ULB, est l'effet rebond. En effet, chacun a son propre rythme biologique. Trop peu de sommeil va entraîner une dette d'énergie. « Le grand classique, c'est l'étudiant qui a passé la nuit à étudier grâce à des substances stimulantes et qui s'endort le lendemain matin en attendant son professeur juste avant son examen oral. » Nous posédons tous des alertes qui nous signalent lorsque nous dépassons nos limites. « Avec ces substances, les alertes internes sont ignorées et nous allons au-delà de nos limites. Le cerveau dépense plus d'énergie et puise dans ses réserves, ce qui entraîne de la fatigue, des troubles du sommeil et de l'appétit, un état dépressif et de l'anxiété », ajoute Maurizio Ferrara. Pour Arnaud, une consommation de Rilatine® restreinte aux périodes d'examens n'est pas dangereuse. « Je pense que quelqu'un qui en prend toute l'année ne pourra plus travail-

ler sans, mais si c'est occasionnel, il n'y a pas de problème. Parfois, je sens que j'ai un peu de tachycardie, quelques problèmes d'intestin et je me sens oppressé par le bruit environnant mais c'est tout. » La mise en place de cellules bien-être au sein des écoles, afin que les jeunes valorisent le travail sans avoir recours à des substances extérieures et en tirent une satisfaction, pourrait être une solution. « Il faut apprendre à voir le bonheur quotidien. Nous sommes tous des animaux qui cherchons à être soulagés. Il n'y a rien de mal à fumer un joint ou prendre du

Guronsan® de temps en temps. Le problème, ce sont les raisons pour lesquelles on les prend. Si c'est pour échapper à la détresse ou ne pas penser aux problèmes, c'est une utilisation inappropriée qui entraîne des troubles psychiques », témoigne le docteur Harriga. Avis à tous ceux pour qui la Rilatine® semble la sacrosainte solution pour abattre du travail de dernière minute : sa substance active, le méthylphénidate, est classée comme stimulant psychomoteur aux côtés des amphétamines et de la cocaïne... ■ ÉLODIE DEBIÈRE

(*) Nom d'emprunt

Smart Drug Smarts

You're listening to Smart Drug Smarts - The podcast dedicated to helping you optimize your brain with the latest breakthroughs in Neuroscience, Nootropics and Psychopharmacology. » (*)

Tout est dit dans l'énoncé. Ce site, d'origine californienne, vous informe

sur tous les psychostimulants censés vous permettre d'utiliser au mieux vos capacités cérébrales. Ici, pas de différence entre les drogues d'origine naturelle et celles de synthèse, la Rilatine® se trouve aux côtés du ginkgo biloba. Les produits sont listés selon leurs effets et durées d'action. Certaines expériences mettent même en

scène des cobayes qui décrivent leur ressenti après une dose de modafinil, par exemple. Tout cela est garanti sans effet secondaire, ou presque, bien sûr... ■ E.D.

(*) « Vous écoutez Smart Drug Smarts - Le podcast dédié à vous aider à optimiser votre cerveau grâce aux dernières nouveautés en neuroscience, nootropiques et psychopharmacologie. »

Le Top 10 des smart drugs

SMART DRUGS D'ORIGINE NATURELLE

1. GUARANA

C'est une plante qui provient de la forêt amazonienne. Elle contient le plus haut taux de caféine au monde. En comprimés ou en gélules, les graines pilées de guarana sont réputées pour leur effet stimulant.

2. CAFÉINE ET

CAFÉINE HD

Très répandue aux Etats-Unis, la caféine High Dose fournit l'équivalent de trois à cinq *expressi* dans un seul comprimé.

3. TAURINE

C'est un acide aminé produit par le corps humain. Il intervient dans le processus de digestion. Et dans certaines fonctions musculaires. La taurine entre aussi dans la composition de nombreuses boissons énergisantes : elle est réputée éliminer les toxines et provoquer un effet énergisant.

SMART DRUGS – MÉDICAMENTS DÉTOURNÉS

4. ARCALION®

Médicament pour lutter contre l'asthénie, l'affaiblissement de l'organisme qui se traduit pas une fatigue physique et mentale. Il contient comme principe actif de la sulbutiamine, un psychostimulant non amphétamique, dérivé de la vitamine B1.



**VOUS AVEZ
LE CHOIX,**
mais vous avez aussi
le choix... de ne rien
prendre du tout.

5. GUROSAN®

Médicament préconisé dans les états de fatigue passagère chez l'adulte, également pour lutter contre l'asthénie. Il contient essentiellement de l'acide ascorbique, de la caféine et du glucuronamide.

6. RILATINE®

Elle contient du méthylphénidate ou MPH, stimulant du système nerveux central, et augmente la transmission de dopamine et de noradrénaline. Ce traitement est utilisé pour traiter l'hyperactivité ou TDAH.



7. PROVIGIL® OU

MODAFINIL

Ce stimulant est utilisé pour traiter la narcolepsie et l'hypersomnie. C'est un stimulant central qui restaure ou augmente le niveau d'éveil et de vigilance diurne.

8. ADDERALL®

Mélange de quatre sels d'amphétamines. Il est également utilisé dans le traitement de l'hyperactivité. Il accélère la transmission des signaux électriques et chimiques dans le système nerveux central.

SMART DRUGS DE SYNTHÈSE ET ILLICITES

9. COCAÏNE

Extraite de la feuille de coca, elle augmente le taux de dopamine et provoque une hypersensibilisation postsynaptique. Elle accroît la vigilance et la concentration.

10. SPEED ET

AMPHÉTAMINES

Ce sont des psychostimulants de synthèse. Leur structure chimique est semblable à celle des bioamines produites naturellement par le corps. ■ E.D.