

Médocs et blocus : le mauvais cocktail d'août

Prendre des médicaments pour doper ses capacités intellectuelles ou pour se calmer : les professionnels mettent en garde les étudiants.

Soleil, festivals, verres en terrasses et barbecues... L'été est loin de rimer avec le mot blocus. Pourtant le mois d'août est bel et bien celui des secondes sessions. Autant dire que se focaliser sur ses cours dans cette ambiance estivale, c'est la galère. Pour certains, tous les moyens sont bons pour augmenter sa concentration, y compris les médicaments. Stimulants, somnifères ou calmants : 5 % des étudiants flamands ont eu recours à ces médicaments pendant leur année d'étude selon une étude de la Vereniging voor alcohol – en andere Drugproblemen (VAD) en 2013. En France, une récente étude sur les étudiants en médecine montre que 6,7 % d'entre eux ingurgitent des pilules favorisant la concentration comme la Rilatine.

Le phénomène a également été observé à l'Université de Namur cette année, comme l'explique Jacqueline Delville, psychologue au centre médico-psychologique des facultés namuroises. « On n'avait jamais vu d'étudiants venir demander de l'aide pour ce genre de problèmes, mais cette année, un cas assez sé-

rieux est venu frapper à la porte du centre. L'étudiant était drogué à la Rilatine, il ne savait plus ni se concentrer, ni se calmer. »

Des effets secondaires à l'opposé de ceux qui sont recherchés. Les stimulants peuvent par exemple provoquer insom-

Même chez l'enfant, il y a des abus de Rilatine mais chez les étudiants c'est totalement contre-indiqué.

nies et perte de mémoire voire des psychoses et des troubles cardiovasculaires. Les somnifères quant à eux, peuvent vite devenir addictifs et risquent également de provoquer des troubles de la mémoire, de la concentration, des insomnies etc.

La Rilatine, sous ordonnance

Côté francophone belge, aucun chiffre n'est disponible mais le phénomène est connu. « Ce que l'on sait globalement, c'est que les étudiants qui sont dans le secteur qui touche à la santé, médecine par exemple, sont plus preneurs que les autres, pro-

bablement car ils ont une plus grande facilité à avoir des ordonnances via des médecins diplômés », explique Martin De Duve, directeur d'Univers Santé, ASBL de promotion de la santé à l'UCL. Un stimulant comme la Rilatine n'est en effet disponible que sur ordonnance.

Autre facteur : l'effet « génération TDA/H » pour Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité. « La Rilatine n'a pas l'air d'être dangereuse car on en donne aux enfants mais même dans ces cas-là, on a tendance à en donner trop facilement sans se demander pourquoi l'enfant est turbulent. Il y a déjà une exagération chez les enfants mais alors chez les étudiants, c'est totalement contre-indiqué. »

Interrogé en commission, le ministre de l'Enseignement supérieur, Jean-Claude Marcourt soulignait également qu'il est « particulièrement étonnant de constater que ce sont parfois les parents qui s'organisent pour s'en procurer ».

Enfin, il suffit de faire une petite recherche sur Internet pour trouver ce qui est annoncé comme de la « Ritalin », un circuit illégal et dangereux.

C'est la vie

Jacqueline Delville insiste sur le fait que les examens sont certes une période difficile mais que « la vie professionnelle sera également parsemée de périodes stressantes. Les examens sont un apprentissage pour le reste de la vie qu'ils devront mener sans ces drogues. » ■

La Rilatine, dopant aux effets pervers

La méthylphénidate – nom de la molécule de Rilatine – est un dérivé amphétaminique. Il est utilisé pour traiter les personnes souffrant d'un trouble du déficit de l'attention (TDA) avec ou sans hyperactivité, sous contrôle médical. Mais d'autres personnes en font usage, en tant que dopant. « *Qui-conque prendrait un dérivé amphétaminique sentirait un effet puissant sur l'activité cérébrale, explique le Dr E. de Becker, chef du service de psychiatrie infantile au CHU saint Luc. Cela va bien au-delà des étudiants : il y a des cadres en entreprise qui en consomment pour augmenter leurs performances.* »

Une roue de secours et un piège

Le café et la caféine ont ce même effet dopant « *Les fonctions d'inhibition sont renforcées. Elles sont très importantes pour la con-*

centration, car elles empêchent de faire des associations en lien avec le thème travaillé. Par exemple, vous avez un gros chapitre à étudier. Si vous vous concentrez sur ce chapitre sans penser à ce que peut évoquer telle ou telle phrase, vous allez travailler plus vite, et avoir le sentiment de maîtriser votre sujet. Sans prendre de médication, il y a un risque de faire des associations libres, car les fonctions d'inhibition ne sont pas très stimulées... » La caféine ou la méthylphénidate agit donc comme les œillères d'un cheval, pour ne pas être distrait par les choses périphériques.

Le problème, c'est que pour fixer une matière à long terme, les associations sont très utiles. « *Je préconise des méthodes comme le mind mapping, qui travaille sur des moyens mnémotechniques, pour retenir des matières ardues par association d'idées et de thèmes.* »

La Rilatine agit environ quatre

heures, avec des variations selon les individus, voire le double pour les formules « retard ». « *Pendant 4 heures, l'étudiant ressent les effets de la médication, puis il y a un effondrement, avec le risque d'une page blanche : l'étudiant est épuisé, et il n'y a pas imprégnation de la matière qu'il a parcourue pendant la nuit.* » De plus, il y a un risque de dépendance par rapport au produit, et des effets secondaires « *La méthylphénidate coupe l'appétit et contrarie le sommeil* » dit le Dr de Becker, qui insiste sur l'importance de bien manger et bien dormir pendant une session d'examens. Et chez les personnes qui prennent cette molécule sur le long terme, on constate un lissage de l'humeur : la personne perd son originalité, et glisse vers une humeur plus triste, voire dépressive. ■ **A.S.**

Anxiolytiques pour gérer le stress ?

Si certains étudiants ont besoin d'un dopant, pour se concentrer, d'autres cherchent plutôt un calmant, pour gérer le stress des examens. « *Les anxiolytiques sont principalement représentés par la grande classe des benzodiazépines, dit le Dr de Becker. Environ deux ou trois semaines d'une prise régulière risquent de provoquer une dépendance.* »

Mais comme pour tout traitement, le pédopsychiatre ne ferme pas complètement la porte. « *Imaginons un jeune qui est en difficulté parce qu'il ne dort plus, qu'il est angoissé. Même sa concentration est perturbée par le stress... S'il va voir un médecin, il faut toujours une analyse du rapport entre bénéfique et inconfort avec le*

patient qui souhaite de l'aide. Il n'est pas inutile, sur une courte période, d'une, deux ou trois semaines de prendre une molécule légère, à petite dose, pour réduire l'effet de l'angoisse et du stress. »

Le spécialiste préconise des techniques de relaxation plus naturelles, mais n'écarte pas l'effet bénéfique du médicament en tant qu'adjuvant. **A.S.**

« La solution ? La prévention »

Pour Martin de Duve, directeur d'Univers Santé à l'UCL, la solution, c'est la prévention. « On peut essayer de mettre des règles mais je pense surtout que la prévention et la sensibilisation sont plus efficaces à long terme. Si les étudiants sont conscients et ont une vue objective du phénomène, on a plus de chance d'améliorer la

situation. Malheureusement, ce n'est pas la priorité du politique pour le moment. Or, l'État a tout intérêt à investir dans la sensibilisation. »

Côté politique, la députée fédérale Maya Detiège (Spa) a fait une proposition début juillet en matière de Santé publique afin de surveiller systématiquement

l'ampleur de la situation et d'organiser une campagne de sensibilisation ciblée, d'une part, sur les médecins généralistes et d'autre part, sur les pharmaciens. Elle propose également de lutter contre le circuit illégal de vente de médicaments sur Internet.

M.-I.M.

Les règles d'or d'un blocus sain

Pour stimuler sa concentration ou au contraire calmer son stress, il existe bien d'autres moyens « naturels » que les médicaments. Les conseils de Jacqueline Delville, médecin psychologue au centre médico-psychologique de l'Université de Namur.

1. Pour stimuler son attention La première chose est de **créer un environnement favorable**. « Il vaut mieux éliminer les tentations. Certains vont en bibliothèque sans GSM ni ordinateur pour se focaliser sur leurs cours. Mais c'est possible aussi à la maison en mettant son smartphone de côté. » La spécialiste conseille aussi **d'apprendre à se connaître**. « Alors que certains ont besoin du calme absolu, d'autres préfèrent avoir un bruit de fond ou savoir qu'il y a du monde autour d'eux. » Pour ce qui est de la **posture**, il vaut mieux être assis sur sa chaise de bureau, les deux pieds par terre, le dos bien droit. « C'est la position la plus naturelle. » Pour relancer son attention une fois

qu'on la sent retomber, il vaut mieux **faire une pause**. « Il est important de bien répartir son temps de travail en faisant des pauses à des moments qui conviennent à notre organisme. Ça ne sert à rien de rester trop longtemps devant ses feuilles si on n'est pas efficace. » Et si beaucoup en profitent pour regarder des vidéos de Norman ou Gui-Home pendant les pauses, ça permet certes de ne plus penser aux examens mais le cerveau reste concentré sur un point fixe. « Il vaut mieux changer de pièce, **aller faire une balade pour changer d'état d'esprit**. » Attention également à **ne pas s'auto-punir** en se disant qu'on n'a pas été efficace et en sautant les pauses. « C'est un cercle vicieux dans lequel il ne faut pas tomber. »

2. Pour calmer son stress Le sport est un antidote naturel au stress. « Il ne faut pas en faire longtemps mais une heure de marche, de course, de vélo ou de nage est une autre activité que de se concentrer.

Ça permet au cerveau de régénérer ses facultés de concentration. » Autre anti-stress : **s'organiser**. Jacqueline Delville conseille de ne pas surcharger sa journée de travail. Sauter le dîner pour gagner du temps est loin d'être une bonne idée : « Il faut **profiter des repas comme un moment de détente, un moment pour s'octroyer du plaisir**. »

3. Pour trouver le sommeil « La première chose faire est d'avoir un rythme régulier. Pendant le blocus, il vaut mieux **aller dormir plus ou moins toujours à la même heure**. » La deuxième règle d'or est **d'arrêter de travailler au moins une heure avant d'aller dormir**. « L'étudiant peut en profiter pour faire une activité relaxante comme prendre un bain ou une douche. Si on va dormir directement après l'étude, le cerveau sera toujours préoccupé par la tension de l'étude et aura du mal à se mettre en état de relaxation, nécessaire au sommeil. » **Se concentrer sur sa respiration** est une forme de relaxation. ■ M.-I.M.