

ILS SNIFFENT DU TABAC pour calmer leur stress

▶▶ En période d'examens, les produits dopants et apaisants sont consommés par des étudiants qui mettent leur santé en péril

▶ Les étudiants du supérieur sont en pleine session d'examens. Soumis à la pression familiale et la pression qu'ils se mettent, certains étudiants n'hésitent pas à avoir recours à quelques produits dopants ou apaisants. Pour pouvoir survivre à des nuits de blocus ou calmer leur stress avant un examen écrit ou oral...

Aux alentours des écoles, il n'est pas rare de voir certains étudiants sniffer une poudre brunâtre: du tabac à priser importé du Maroc. "C'est interdit en Belgique, ils doivent certainement l'importer de leurs lieux de vacances", nous explique Régine Colot, psychologue et tabacologue à la Fondation contre le cancer. Le phénomène n'est pas généralisé mais il existe. Les jeunes interrogés, à Anderlecht, affirment qu'ils le sniffent pour "se sentir apaisés".

Ce n'est pas sans risque pour

la santé. Le *snuff* comme il est appelé aux États-Unis est nocif. "Ce produit est un produit dont on devient dépendant puisqu'il contient de la nicotine", poursuit la tabacologue. "Il peut provoquer des troubles cardiovasculaires notamment. La nicotine a à la fois un effet apaisant (relaxant musculaire) et un effet excitant. Cela peut accroître la concentration."

CANNABIS SYNTHÉTIQUE ou naturel, anxiolytiques, boissons énergisantes, rilatine (médicament anti-hyperactivité), cocaïne... Il existe d'autres produits illicites que les étu-

diants utilisent pour être stimulés ou s'endormir durant la période d'examens.

"Le dopage étudiant n'est pas vraiment étudié", indique Antoine

Boucher à Infor-Drogues. "Les étudiants consomment parfois des produits toxiques et addictifs interdits. Tout ce qui a trait à l'amélioration des performances passe sous les radars. Les autorités académiques ne captent rien, bien que cela change."

Sur le campus de Louvain-la-Neuve, Martin de Duve, à Univers Santé, confirme qu'il n'y a pas d'"enquête sur le dopage étudiant, pas de monitoring". Le centre de guidance peut parfois être un relais pour des étudiants dépendants. Mais rien ne filtre, secret professionnel oblige.

À l'université de Liège, conscients des problèmes et des tentations, on mise sur la "qualité de vie". Le portail *Tas tout en mains pour que ça se passe bien* informe les étudiants sur la gestion du stress et les addictions. Il les dirige vers des spécialistes et les met en garde.

XPRESSO

Vincent Seutin

Professeur de pharmacologie en faculté de médecine à l'ULg

"Rien ne vaut une hygiène de vie correcte"

1 Les étudiants ont parfois recours à des produits dopants ou calmants...

"Tout est à déconseiller. Rien ne vaut une hygiène de vie correcte cumulée à un sommeil réparateur et quelques pauses. Les produits comme l'alcool, les dopants ou les anxiolytiques altèrent l'architecture du sommeil. Cela

endommage le circuit de la mémoire."

2 Quid du café et des boissons énergisantes?

"C'est à déconseiller après 15-16 h et l'après-midi si le sommeil est fragile."

3 Il était question de Rilatine il y a quel-

ques années...

"C'est un médicament, sous prescription. Il ne faut certainement pas l'utiliser si on ne présente pas les troubles pour lequel il est recommandé. Il est aussi délétère que la cocaïne. Ses effets sont moins spectaculaires que la cocaïne et il est à déconseiller."

Interview > L. C.C.