

Décembre 2012

vol. 3, no 10

C'est avec plaisir que nous vous présentons le dernier numéro de l'année du CQDT Express !

Au cours du dernier mois, le CQDT a été l'hôte du second Aquarium de l'automne dont le sujet était « Et si on parlait de l'approche systémique ? ». Trois autres Aquarium sont prévus à l'hiver et aux printemps, dont deux au site Prince-Arthur. Surveillez nos publicités !

En novembre le CQDT a aussi participé à l'activité « Parentalité et dépendances » organisé dans le cadre de la tournée des partenaires du RISQ conjointement avec le CSSS de Laval en tenant une table de livres sur la thématique.



Vous trouverez ce mois-ci dans nos pages une bibliographie regroupant des documents sur l'itinérance, la présentation du site *Le cerveau à tous les niveaux*, ainsi que nos chroniques habituelles.

Ce court bulletin se veut un outil d'information et de diffusion des connaissances sur les dépendances. Vos commentaires sont les bienvenus !

Bonne lecture et joyeuses fêtes à tous !

Karine Bélanger pour Rachel Charbonneau
bibliothécaire coordonnatrice

POINTS FORTS DU BLOGUE

Pour plus d'information ou pour lire d'autres billets, consultez notre blogue à l'adresse suivante : <http://cqdt.wordpress.com/>. Vous êtes mordus ? Pour ne rien manquer, inscrivez-vous au blogue afin de recevoir chaque jour les nouveaux billets par courriel, abonnez-vous au flux RSS ou suivez-nous sur Twitter. Ces possibilités vous sont offertes dans le menu de droite sur la page d'accueil du blogue.

Savoir recevoir : un art, mais aussi une responsabilité



À l'approche des fêtes, Éduc'alcool vient de rendre disponible un guide sur l'art de savoir recevoir et rappelle que « bien recevoir, ce n'est pas être (trop) généreux ».

Le guide fournit 15 conseils pratiques visant à rappeler les règles de l'hospitalité... sans débordement.

Pour en savoir plus, consultez le [guide](#) en ligne sur le site d'Éduc'alcool (en français, 12 pages)

Approche systémique des services en toxicomanie au Canada

Le [Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies](#) (CCLAT) a mis sur pied un site web intitulé « Approche systémique des services en toxicomanie au Canada ».

Extrait du [Manuel d'Approche systémique : résumé des consultations](#) (CCLAT) :



Contexte

Le traitement est l'une des 13 priorités énoncées dans le [Cadre national d'action pour réduire les méfaits liés à l'alcool et aux autres drogues et substances au Canada](#). Pour s'attaquer à cette priorité, un groupe de travail pancanadien et largement représentatif a été formé avec le mandat de produire un rapport et des recommandations sur l'amélioration de la qualité, de l'accessibilité et de la gamme des options de traitement de la toxicomanie. Ce rapport, [Approche systémique de la toxicomanie au Canada : Recommandations pour une stratégie nationale sur le traitement](#), a été publié en novembre 2008 et formule 20 recommandations visant à renforcer les capacités dans le continuum de services, à soutenir ce continuum et à faire progresser la stratégie. L'objectif du rapport est de promouvoir le recours à l'approche systémique et au modèle de services et soutiens à niveaux pour guider un développement systémique factuel.

Le CCLAT a reçu des fonds du Programme de soutien au financement du traitement de la toxicomanie (PSFTT) de Santé Canada pour apporter un soutien, à l'échelle nationale, à la mise en oeuvre des recommandations du rapport *Approche systémique*. Pendant la préparation du projet PSFTT, le CCLAT a consulté des partenaires pour savoir quelle aide leur serait utile et a ainsi fait ressortir un intérêt et un besoin pour des outils interactifs qui faciliteraient l'application de l'approche systémique dans les régions ou les territoires. Le CCLAT est allé plus loin avec ces recommandations et a incorporé les outils à un manuel dont la structure suit une approche de gestion du changement. Le manuel compte divers « modules de base » aux étapes successives (documentation, préparation, mise en oeuvre et maintien). Pour renforcer ces modules, quatre outils (ou « modules de ressources ») sur le leadership, la planification des systèmes, la collaboration et la schématisation ont été créés. D'autres modules de ressources seront ajoutés au manuel suite à des consultations avec des partenaires.

Pour en savoir plus, consultez le site [Approche systémique](#) (en français)

Guide sur les politiques des drogues



Le [Consortium International sur les Politiques des Drogues](#) (IDPC) vient de rendre disponible la 2^e édition de son guide sur les politiques des drogues.

Extrait de l'introduction :

[Ce guide] rassemble les données mondiales et les exemples de bonnes pratiques, afin de proposer des recommandations sur l'examen, la conception et la mise en oeuvre des politiques des drogues. Le Guide est destiné aux responsables politiques nationaux et aux organisations de la société civile qui sont impliqués dans le développement et la révision des stratégies relatives à la drogue, au niveau national ou local.

Pour en savoir plus, consultez le [guide](#) sur le site de l'IDPC (en français, 158 pages)

L'ACTUALITÉ EN CAPSULE

Notre chronique *L'actualité en capsules* reprend quelques sujets ayant paru dans les quotidiens au cours du dernier mois. Vous trouverez pour chacune des capsules le titre de l'article, dans la langue originale de l'article, un court résumé du sujet, le lien vers l'article complet en ligne et, dans les cas où cela s'applique, la référence de l'article scientifique à l'origine de la nouvelle.

L'alcool pendant la grossesse nuit à l'intelligence de l'enfant, selon une étude (Huffington Post – [Article](#))

Des chercheurs britanniques ont comparé les tests de QI de 4000 enfants avec la consommation d'alcool de leur mère. Il en est ressorti qu'une consommation d'alcool d'une à six unités par semaine semblait avoir un effet, même léger, sur l'intelligence de l'enfant.

Source (accès libre) :

Lewis, S. J., Zuccolo, L., Smith, G. D., Macleod, J., Rodriguez, S., Draper, E. S., ... Gray, R. (2012). [Fetal alcohol exposure and IQ at age 8: Evidence from a population-based birth-cohort study](#). *PLOS One*, 7(11), e49407. doi : 10.1371/journal.pone.0049407

L'ADDICQ en faveur de services à Montréal et à Québec

(Journal de Montréal – [Article](#))

L'ADDICT, l'Association pour la défense des droits et l'inclusion des personnes qui consomment des drogues du Québec, a rendu disponible un document exposant sa position sur les sites d'injection supervisée.

Source :

Mise en place d'un site d'injection supervisée à Québec : s'informer pour se rassurer sur les SIS
<http://linjecteur.ca/addicq/PDF/memoire%20ADDICQ-SIS-Qc-mai2011.pdf>

Les services d'injection supervisée démystifiés par les personnes qui vont les utiliser !

http://linjecteur.ca/addicq/PDF/Doc%20SIS%20-%20FINAL%20FRANCAIS_web.pdf

Nouvel essai d'un médicament contre la dépendance à l'alcool

(La Presse – [Article](#))

Une nouvelle étude française vise à vérifier l'efficacité du Baclofène dans le maintien de l'abstinence. Le taux de réussite visé est de 50 % et les résultats devraient être disponibles en 2014.

RESSOURCE ÉLECTRONIQUE

Le cerveau à tous les niveaux

<http://lecerveau.mcgill.ca>

Nous vous avons présenté le site *Le cerveau à tous les niveaux* pour la première fois en avril 2010. Depuis, le site a subi une refonte intéressante et un blogue s'est ajouté. Voici donc un petit rappel sur son fonctionnement !

Origine

Le site Internet *Le cerveau à tous les niveaux* a été créé en 2002 par Bruno Dubuc (études en biologie et maîtrise en neurobiologie). Le site est financé et associé à l'[Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies](#), l'un des instituts de recherche en santé du Canada (IRSC).

The screenshot shows the website interface with the following elements:

- Navigation bar:** Copyleft, Contact, Crédit, Statistiques, Liste d'envoi, débutant, intermédiaire, avancé.
- Main Title:** LE CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX!
- Left Sidebar:**
 - Mode d'emploi
 - Visite guidée
 - Plan du site
 - Diffusion
 - Présentations
 - Nouveautés
 - English
- Principes fondamentaux:**
 - Du simple au complexe:** Anatomie des niveaux d'organisation, Fonction des niveaux d'organisation
 - Le bricolage de l'évolution:** Notre héritage évolutif
 - Le développement de nos facultés:** De l'embryon à la morale
 - Le plaisir et la douleur:** La quête du plaisir, Les paradis artificiels, L'évitement de la douleur
 - Les détecteurs sensoriels:** La vision
 - Le corps en mouvement:** Produire un mouvement volontaire
- Fonctions complexes:**
 - Au cœur de la mémoire:** Les traces de l'apprentissage, Oubli et amnésie
 - Que d'émotions:** Peur, anxiété et angoisse, Désir, amour, attachement
 - De la pensée au langage:** Communiquer avec des mots
 - Dormir, rêver...:** Le cycle éveil - sommeil - rêve, Nos horloges biologiques
 - L'émergence de la conscience:** Le sentiment d'être soi
 - Dysfonctions:**
 - Les troubles de l'esprit:** Dépression et maniaque-dépression, Les troubles anxieux, La démence de type Alzheimer

12 grands thèmes à l'intérieur desquels il est possible de naviguer par niveau d'organisation



Le niveau social examine les codes et les normes qui régissent les rapports entre les individus, de même que les institutions qui en résultent.



Le niveau moléculaire englobe surtout les phénomènes associés à la transmission synaptique : les neurotransmetteurs, leurs récepteurs, etc.



Le niveau psychologique explore les différentes impressions subjectives qui amènent un individu à adopter tel ou tel comportement.

Le niveau cellulaire s'attarde à décrire la forme et la fonction des neurones ainsi que les circuits qu'ils établissent.



Le niveau cérébral présente les différentes régions du cerveau qui sont impliquées lors de tel ou de tel comportement



À chacun des niveaux d'organisation correspond trois niveaux d'explication différents :



Le niveau débutant s'adresse à ceux qui n'ont aucune connaissance scientifique particulière. C'est le cerveau « pour les nuls » ou tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le cerveau sans oser le demander » ...

Le niveau intermédiaire vise des gens qui ont des connaissances scientifiques de base. Les habitués des émissions ou des revues de vulgarisation scientifique s'y retrouveront en terrain connu.

Le niveau avancé veut rejoindre ceux qui sont au fait des découvertes récentes dans un domaine scientifique particulier, mais qui veulent élargir leurs connaissances à d'autres disciplines.

L'aspect **dépendances** se situe dans le grand thème « Le plaisir et la douleur » et dans le sous thème « [Les paradis artificiels](#) ». Chacun des niveaux d'organisation comporte un niveau d'explication allant de simple à complexe qui permet autant au public général qu'au public averti d'apprendre quelque chose. Les nombreux schémas, images et animations utilisés au long du texte rendent l'apprentissage dynamique et divertissant.

Un **blogue** a été ajouté au site fin 2010. Il est possible d'y accéder directement à partir de la page d'accueil du site.

Le BLOGUE du CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX

Chercher dans le blogue


Envoyer

Catégories

- Au coeur de la mémoire
- De la pensée au langage
- Dormir, rêver ...
- Du simple au complexe
- L'émergence de la conscience
- Le bricolage de l'évolution
- Le corps en mouvement
- Le développement de nos facultés
- Le plaisir et la douleur
- Les détecteurs neuronaux

Lundi, 19 novembre 2012

Des effets durables pour la méditation



Des études d'imagerie cérébrale avaient déjà démontré la méditation pouvait améliorer l'attention et aider à mieux gérer le stress. Ces résultats semblent se confirmer à travers l'étude qui vient d'être publiée dans le numéro de novembre 2012 de la revue *Frontiers in Human Neuroscience*. Mais là où cette étude va un peu plus loin, c'est qu'elle démontre que ces effets positifs mesurables de la méditation, testées ici sur la gestion des émotions, semble se poursuivre quand la personne n'est pas en train de méditer.

Deux types de méditations ont été étudié avec des résultats similaires : l'amygdale droite (mais pas la gauche) réagit moins à des images chargées émotionnellement chez des sujets ayant participé à un stage de méditation de 8 semaines (et pas chez un groupe contrôle ayant suivi un stage de durée équivalente sur l'éducation à la santé).

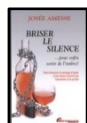
Ce qui est remarquable, c'est que ces effets ont été observés trois semaines après la fin du stage, alors que les gens sont revenus à leur vie normale. C'est l'apport nouveau de cette étude puisque les autres qui avaient détecté des changements d'activité au niveau de l'amygdale avaient été faites pendant que les gens méditaient dans le scan d'imagerie cérébrale.

BIBLIOGRAPHIE THÉMATIQUE

La bibliographie thématique de ce mois-ci porte sur **l'itinérance**. Une thématique en lien avec les dépendances vous intéresse plus particulièrement ? Écrivez-nous ! Nous possédons plus de 200 bibliographies que nous alimentons régulièrement. Par ailleurs, vos demandes pourraient faire l'objet de la chronique « bibliographie thématique » du prochain bulletin.

- Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale. (2011). [Stratégie de partenariat de lutte contre l'itinérance : plan communautaire 2011-2014](#). [Québec, Québec] : Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale.
- Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec, & Table de santé mentale et dépendances du Centre de santé et des services sociaux de Trois-Rivières. (2011). [Plan communautaire en itinérance de Trois-Rivières](#). Trois-Rivières, Québec : Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec.
- Auger, S., & Royer, S. (2009). L'itinérance et la consommation : mythes ou réalités. *L'intervenant*, 25(2), 13-14.
- Boudreau, J. (2008). [Programme itinérance et sans domicile fixe](#). Montréal, Québec : Centre Dollard-Cormier - Institut universitaire sur les dépendances.
- Dubreucq, J.-L. (2008). [Santé mentale des sans-abri: faut-il intervenir davantage?](#) *Psychiatrie et violence*, 8(1).
- Mallett, S., Rosenthal, D., Keys, D., & Averill, R. (2010). Moving out, moving on : Young people's pathways in and through homelessness. New York, NY : Routledge.
- Ministère de la santé et des services sociaux. (2009). [Plan d'action interministériel en itinérance, 2010-2013](#). [Québec, Québec] : Direction des communications, Ministère de la santé et des services sociaux.
- Paquette, M.-C., & Perreault, M. (2008). [L'itinérance au Québec: cadre de référence](#). Québec, Québec : Direction des communications, Ministère de la santé et des services sociaux.
- St-Mungo. (2011). [Battered, broken, bereft: Why people still end up sleeping rough](#). Londres, Royaume-Uni : St-Mungo's.

NOUVELLES ACQUISITIONS



Amesse, J. (2012). *Briser le silence : pour enfin sortir de l'ombre !* Longueuil, Québec : Performance. [920.9362292 A514b 2012]



Blanchette-Martin, N., Ferland, F., Tremblay, J., & Garceau, P. (2012). *Infirmières de liaison en dépendance de la grande région de la Capitale-Nationale et de Chaudière-Appalaches: portrait du service offert et des trajectoires d'usagers*. Québec, Québec : Centre de réadaptation en dépendance de Québec ; Lévis, Québec : Centre de réadaptation en dépendance de Chaudière-Appalaches. [362.2918 I43 2012]



Blanchette-Martin, N., Ferland, F., Tremblay, J., & Garceau, P. (2012b). *Liaison nurses in addiction in the Capitale-Nationale and Chaudière-Appalaches regions: portrait of services and users' trajectories*. Québec, Québec : Centre de réadaptation en dépendance de Québec ; Lévis, Québec : Centre de réadaptation en dépendance de Chaudière-Appalaches. [362.2918 I43.A 2012]



Centre national de prévention du crime. (2009). [La prévention de l'abus de drogues en milieu scolaire: des programmes prometteurs et efficaces](#). Ottawa, Ontario : Centre national de prévention du crime.



Dinaut, A. (2012). *Entre mes doigts* [enregistrement vidéo]. [Nord-Pas-de-Calais, France] : ECLAT-GRAA Nord-Pas-de-Calais ; [s.l.] : La Mule.



Ducouso-Lacaze, A., & Lespine, G. (Dir.). (2011). *Stigmatisation des parents : conséquences pour les enfants*. Toulouse, France : Érès. [362.82 S855 2011]



ECLAT-GRAA Nord-Pas-de-Calais, Institut de santé au travail du Nord de la France, & Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie. (2011). *L'alcool et l'entreprise*. [Paris, France] : Docis. [658.3822 A354 2011]



Gagnon, H., Côté, J., & April, N. (2011). [Pistes d'intervention pour réduire la consommation d'alcool et de cannabis chez les jeunes de 18 à 24 ans qui fréquentent les centres d'éducation aux adultes au Québec](#). [Montréal, Québec] : Institut national de santé publique du Québec.



Institut national de la santé et de la recherche médicale. (2010). [Réduction des risques chez les usagers de drogues: synthèse et recommandations: expertise collective](#). Paris, France : Institut national de la santé et de la recherche médicale.



Maïdi, H. (2012). *Clinique du narcissisme : l'adolescent et son image*. Paris, France : A. Colin. [616.8585 M217c 2012]



Manssens, M. (2012). *Célestin et la potion maléfique*. Montreuil-sur-mer, France : Henry. [E M286c 2012]



Margolis, R. D., & Zweben, J. E. (2011). *Treating patients with alcohol and other drug problems : An integrated approach* (2^e éd.). Washington, DC : American Psychological Association. [616.8606 M329t 2011]



Mayet, A. (2012). *Étude des trajectoires d'usage de substances psychoactives chez l'adolescent et l'adulte jeune: exploration de la théorie de l'escalade*. Paris, France : Faculté de médecine Paris Descartes.



Ministère du travail, de l'emploi et de la santé. (2011). *Conduites d'essai, conduites d'excès: la consommation d'alcool et autres substances psychoactives : les actes : 12 décembre 2011*. [Paris, France] : Ministère du travail, de l'emploi et de la santé.



National Institute on Drug Abuse. (2010). *Drugs: shatter the myths*. [Bethesda, MD]: National Institutes of health, U.S. Dept. of Health and Human Services. [362.29 D7844 2010]



Quintin, J. (2012). *Éthique et toxicomanie: les conduites addictives au coeur de la condition humaine*. Montréal, Québec: Liber. [178.8 Q7e 2012]



Turmel, J. (2012). *Drogues de synthèse, autres psychotropes actuels et nouvelles tendances de consommation*. Longueuil: Association des intervenants en toxicomanie du Québec inc: Sherbrooke: Université de Sherbrooke. [362.29 F724 2012d]

Pour recevoir le CQDT Express ou se désabonner, faites parvenir un courriel à l'adresse suivante : cqdt.cdc@sss.gouv.qc.ca

Pour consulter les numéros antérieurs du CQDT Express, visitez notre site web

[\[http://www.centredollardcormier.qc.ca/cqdt\]](http://www.centredollardcormier.qc.ca/cqdt)

Faites circuler ce bulletin autour de vous !