

# LES PRODUITS PSYCHOSTIMULANTS, FACILITATEURS OU CONTREPRODUCTIFS EN PÉRIODE D'EXAMEN ?



Qu'est-ce qu'un psychostimulant ? Que fait-il à mon corps et mon esprit quand j'en prends ?

Un stimulant est une substance généralement ingérée, qui augmente l'activité du système nerveux et permet d'améliorer certaines fonctions de l'organisme. C'est également une substance qui est de nature à redonner de l'énergie, du courage à quelqu'un, à soutenir sa volonté.

Les psychostimulants (aussi appelés psychoanaleptiques), sont des substances psychotropes considérées comme des excitants psychiques, qui jouent sur l'humeur et le système nerveux.

Mais attention toute substance qui modifie les sensations, l'activité mentale et le comportement quelle que soit la quantité, le produit ou la dose consommés (même de manière occasionnelle) peut engendrer de graves accidents sur votre cerveau et votre organisme, voire mortels.

On utilise des stimulants sans s'en rendre compte parfois, mais en période d'examens on se pose parfois la question de savoir lesquels rendent un « service » en matière de révision et de préparation aux examens et concours... petit voyage des placards de la cuisine à la pharmacie.

## Les substances naturelles :

### **Le chocolat :**

Le chocolat, c'est une douceur à laquelle on adore succomber, et cerise sur le gâteau, il a plusieurs bienfaits ! C'est un plaisir gourmand et aussi un produit naturel pour se détendre. Après plusieurs carreaux de chocolat, le cerveau libère de l'endorphine, qui favorise la détente et l'euphorise. C'est une substance qui peut servir à la concentration grâce à son côté antioxydant. Le chocolat lutte contre l'anxiété, car il possède des bienfaits de sérotonine et de magnésium et il augmente les effets de la dopamine qui est un système de motivation. Que demander de plus ? Attention tout de même à choisir le bon chocolat. Préférez du pur cacao, et n'en abusez pas !

### **La caféine :**

La caféine ... la fontaine de jouvence de beaucoup de français. C'est une substance très appréciée et consommée qui permet de stimuler l'activité cérébrale du consommateur. Elle permet de lutter contre la somnolence et permet davantage de vigilance. Elle augmente également l'efficacité, l'énergie et la vitesse de traitement de l'information. Résultat ? Un niveau d'attention plus élevé, une concentration accrue et une meilleure productivité. Après un bon café, il est donc probable que vous vous sentiez comme un superhéros, capable d'ignorer les sources de distraction (audition/vue) et d'avoir une meilleure perception. Vous serez plus précis lors de tâches répétitives, vous aurez un meilleur raisonnement et une prise de décision plus rapide.

Notre conseil : 200 mg de caféine par jour pour une meilleure intégration des informations, et une consolidation de la mémoire, soit 2 expressos par jour.

Bon à savoir : la caféine est présente dans le Guarana, le café, le thé, le chocolat, la noix de cola, et bien d'autres ingrédients.

Attention à ne pas cumuler les doses par jour ! Au-delà de 500 à 600 mg par jour, l'équivalent de 7 tasses de café, maux de tête et troubles digestifs, insomnies, nervosité, tremblements ou troubles du rythme cardiaque peuvent survenir. Ne pas dépasser les doses raisonnables maximales soit environ 300mg/jour (expresso= 80/90mg, instantané=<50mg, Thé=20mg, verre de coca = 20-60mg)

## **Le ginseng :**

Le ginseng est une plante utilisée depuis très longtemps en médecine traditionnelle chinoise, qui est aujourd'hui reconnu par certains, dont l'OMS, pour sa capacité à rétablir voire améliorer les capacités de concentration, de travail intellectuel et physique. En revanche, aucune étude ne démontre franchement d'efficacité sur la mémoire. Cette plante est aussi reconnue comme tonifiant pour les personnes affaiblies, en convalescence ou stressées. Sans oublier ses propriétés aphrodisiaques...

Il n'est connu aucun effet indésirable à la prise du ginseng si les doses recommandées sont respectées.

Attention donc à ne pas le surdoser (200mg 1 à 3 fois par jour) !

## **Griffonia simplicifolia :**

Le Griffonia simplicifolia est une plante d'origine africaine dont le principe actif identifié est un acide aminé (5-HTP), qui est un précurseur de la sérotonine, également appelée hormone du bonheur. Elle a un rôle régulateur au niveau du sommeil, de l'humeur et de l'appétit. Ainsi, ce psychostimulant naturel peut être utilisé pour réguler certains troubles comme des états dépressifs, le stress, l'anxiété, les crises de panique ou même la perte d'estime de soi. Elle peut aussi être utilisée pour réguler le sommeil, notamment en cas d'insomnie, de sommeil agité ou de difficulté à l'endormissement. Elle aura aussi une influence sur l'état général avec une propriété tonifiante.

Il n'est connu aucun effet indésirable à la prise si les doses recommandées sont respectées. Attention à ne pas le surdoser (entre 150 mg à 600 mg par jour, le soir). Il reste néanmoins conseillé d'en parler à son médecin.

## **Les boissons énergisantes :**

Les boissons énergisantes (à ne pas confondre avec les boissons énergétiques) sont un mélange de plusieurs substances précédemment détaillées. On y retrouve : la caféine, la vitamines B, de l'arginine, de la taurine, du guarana, du ginseng, du ginkgo biloba et beaucoup de sucre et d'édulcorants. Il est donc important de faire attention au cumul des doses. La taurine contenue dans les différents « energy-drinks » est un dérivé d'acide aminé naturellement présent dans le corps, qui participe à la construction du cerveau et son fonctionnement ; en effet c'est un neurotransmetteur qui intervient dans la commande des mouvements. La taurine, consommée à petite dose, pourra donc vous donner ou redonner un coup de fouet nécessaire grâce à son rôle stimulateur (et non excitant comme la caféine).

Attention tout de même à ne pas en abuser, une forte consommation de boissons énergisantes entraîne une élévation du rythme cardiaque et favorise la prise de poids par sa teneur en sucre élevée.

## **Boosters et médicaments :**

### **Les antiasthéniques (Guronsan...) :**

Les antiasthéniques sont des compléments alimentaires qui luttent contre la fatigue passagère. Ils ne sont en aucun cas des traitements et ne doivent donc pas être pris comme tels. Ils utilisent la vitamine C, la caféine, et le glucuronamide comme substances actives. Leur prise doit être régulée et limitée à 2 comprimés par jour sur une période ne dépassant pas 2 semaines. De plus, les antiasthéniques contiennent une quantité notable de sel, de caféine dont la prise quotidienne doit être limitée et de la vitamine C, dont la prise excessive peut entraîner certaines complications, notamment au niveau urinaire. Veillez donc à respecter les quantités journalières recommandées.

**À noter :** Si tu souhaites booster tes capacités intellectuelles en période de révision ou d'examen, privilégie les stimulants dits « naturels » en respectant les doses maximales conseillées et sur les conseils d'un professionnel de santé, longtemps avant ta période d'examens ou de concours.

## Médicaments détournés : fausse bonne idée !

Valorisation de la performance, stress, besoin de se détendre ... La pression des examens peut conduire certains jeunes à recourir à des psychostimulants. Tout d'abord, des compléments alimentaires ou des boissons énergisantes dits « naturels ». Mais aussi des médicaments détournés de leur usage, dont certains sont réputés pour booster les capacités intellectuelles.

On considère qu'il y a un « usage détourné » dès lors que l'utilisateur consomme un médicament qui ne lui a pas été prescrit, en ayant un autre objectif que celui du soin, ou si celui-ci ne respecte pas les doses ou les rythmes des prises.

## Risques et effets

Or, l'usage détourné de ces médicaments expose à des effets secondaires plus ou moins sévères. En premier lieu, il y a les interactions entre molécules (alcool, drogues, médicaments...). Sur le long terme, ils peuvent amener une accoutumance, voire une dépendance, mais aussi un risque de polyconsommation. Ces conséquences sont souvent peu connues par les jeunes usagers. Ils les perçoivent comme des produits sans danger, comparés aux drogues illicites, alors que les risques multiples sont tout aussi réels.

Si tu te sens concerné.e par une consommation addictive, n'hésite pas à en parler à une personne de ton entourage ou à ton médecin traitant. Tu peux aussi te rendre anonymement à des Consultations Jeunes Consommateurs en regardant les lieux proches de chez toi sur le site de Drogues Info Service.

## Quelques rappels sur les drogues

La consommation de cocaïne, d'amphétamines ou de toutes autres drogues ayant un effet stimulant ne s'appliquent en aucun cas dans le cadre de révisions ou d'examens. Leurs effets sont limités dans le temps et entraînent des conséquences néfastes sur votre organisme. Elles n'augmenteront pas votre productivité et votre concentration, et entraînent bien souvent l'effet inverse.

A noter que la consommation de drogues reste déconseillée en toute occasion. De même, en période d'examen, aller se défouler est une bonne pause durant les révisions. Cela permet de relâcher la pression et de se changer les idées.

## SOURCES :

Liste psychostimulants :

- <https://www.cadremploi.fr/editorial/conseils/conseils-carriere/detail/article/10-produits-dopants-autorises-au-boulot.html>
- <https://www.ledevoir.com/vivre/520322/grand-angle-stimuler-son-cerveau-avec-des-nootropes>

Caféine :

- <https://www.chateaudeau.com/blog/la-cafeine-un-psychostimulant>
- <https://www.doctissimo.fr/html/psychologie/dossiers/psychostimulant/articles/13106-danger-psychostimulants.htm>
- [https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/equilibre\\_plaisir/articles/10802-cafeine-loupe.html](https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/equilibre_plaisir/articles/10802-cafeine-loupe.html)

Chocolat :

- <https://www.filsantejeunes.com/chocolat-mon-amour-5452>

Guronsan :

- <https://eukasante.vidal.fr/medicaments/vidal-famille/medicament-mguron01-GURONSAN.html>

Energy drink :

- [https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/nutrition\\_sante/8895-energy-drink.htm](https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/nutrition_sante/8895-energy-drink.htm)
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson\\_%C3%A9nergisante](https://fr.wikipedia.org/wiki/Boisson_%C3%A9nergisante)
- <https://www.ponroy.com/plantes/la-aurine>
- <https://www.ponroy.com/plantes/l-aurine>
- <https://sante.journaldesfemmes.fr/magazine/2521345-aurine-definition-bienfait-effets-secondaires-boisson/>

Ginseng :

- [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/Plantes-Supplements/Fiche.aspx?doc=ginseng\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/Plantes-Supplements/Fiche.aspx?doc=ginseng_ps)
- <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/ginseng.htm>

Griffonia simplicifolia :

- <https://www.doctissimo.fr/html/sante/phytotherapie/plante-medicinale/griffonia.htm>
- [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/Plantes-Supplements/Fiche.aspx?doc=griffonia-simplicifolia\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/Plantes-Supplements/Fiche.aspx?doc=griffonia-simplicifolia_ps)
- <http://www.caat.online.fr/coinjeunes/brefstimu.htm>
- <https://etudiant.lefigaro.fr/les-news/actu/detail/article/les-nouvelles-drogues-de-la-performance-scolaire-770/>