BIEN MANGER
BIEN BOUGER
C'EST Meilleur
POUR ta SANTÉ
EAU Minéral

LES DÉPENDANCES

Définition de la dépendance

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), « c'est un état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et une substance, état caractérisé par des réponses comportementales avec toujours une compulsion à prendre la substance de façon continue ou périodique, de façon à ressentir ses effets psychiques et parfois à éviter l'inconfort de son absence ». Plus simplement, être dépendant à un produit, c'est ressentir le besoin de le consommer, d'y revenir et d'avoir perdu la liberté de s'abstenir alors même qu'on le souhaiterait.

1. Le tabac

La dépendance au tabac

Concernant le tabac, il existe 3 types de dépendances plus ou moins intenses d'un fumeur à l'autre :

- **La dépendance physique :** elle correspond au fait que le corps du fumeur a besoin du produit. L'état de manque se caractérise au niveau du corps (stress, nervosité). Cette dépendance est due à la nicotine présente dans le tabac. Le cerveau a besoin de sa dose de nicotine et ne supporte pas d'en être privé trop longtemps. Cette dépendance peut être surmontée grâce aux substituts nicotiniques, ils ne vont pas avoir d'effets vis-à-vis des autres formes de dépendance.
- **La dépendance psychologique :** elle correspond au fait que le cerveau a besoin du produit. L'état de manque se traduit par des sensations de mal-être, de stress. Les effets recherchés peuvent être soit du plaisir, soit un effet relaxant par rapport au stress vécu ou bien encore une stimulation intellectuelle.
- **La dépendance comportementale :** il s'agit là d'une sorte de réflexe conditionné dans des situations données, souvent répétitives au fil des jours. Le fumeur allume sa cigarette par réflexe et non pas par besoin. La convivialité peut aussi induire un comportement automatique de prise de cigarette : café, apéritif, discussion entre amis, etc.

Effets du tabac sur la santé

À court terme, le tabac altère le goût et l'odorat, altère la peau, les cheveux, le teint et jaunit les dents, augmente la pression artérielle et accélère le rythme cardiaque, irrite la gorge, diminue l'efficacité de la cicatrisation, essouffle, et coûte cher.

À long terme, le tabac augmente le risque de cancers (notamment celui des poumons), favorise les bronchites chroniques, altère les artères, encrasse les poumons, fatigue le cœur.

Le tabagisme passif : c'est le fait d'inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. Il peut aggraver des maladies existantes et en créer de nouvelles. Les risques demeurent moins importants que chez le fumeur actif, mais les conséquences sont réelles. Ces risques augmentent avec la durée et l'intensité de l'exposition.

La chicha : comme pour les cigarettes, la fumée du tabac de la chicha contient de 4 000 à 7 000 composants, dont environ 70 substances toxiques. La quantité de fumée prise avec une chicha est beaucoup plus importante qu'avec une cigarette et certaines substances sont présentes en beaucoup plus grande quantité.
Une session de chicha = environ 2 paquets de cigarettes.

L'industrie du tabac

L'industrie du tabac fait preuve de beaucoup d'originalité pour développer des stratégies marketing en vue d'inciter les jeunes à fumer leur première cigarette.

- Décoration des paquets de cigarettes avec un esprit jeune, festif, chic ou naturel selon les marques. Parfois, des cartes à collectionner sont jointes au paquet afin de fidéliser les fumeurs.
- Vente de cigarettes aromatisées.
- Vente de cigarettes en chocolat (existe encore mais interdite par la loi) pour les enfants favorisant la gestuelle (dépendance comportementale).
- Ajout d'ammoniac pour augmenter l'absorption de la nicotine, sans augmenter le contenu total en nicotine (ce qui est interdit). Cela permet de rendre les fumeurs plus vite dépendants.
- Production par les différentes marques de tabac de toutes sortes d'objets publicitaires visant à se faire connaître : tee-shirt, cendrier, étui pour paquet de cigarettes (masquant les images choquantes), briquet… Cette distribution est normalement strictement interdite.

Tendances actuelles

Donnée mondiale

Avec 5 millions de morts par an, le tabac est l'une des causes les plus importantes de décès dans le monde.

Données nationales

Première cause de mortalité prématurée évitable : chaque année, en France, 73 000 personnes meurent de maladies liées au tabac.
En France, le tabagisme passif serait responsable de 1 500 à 2 000 décès par an (chiffre difficile à quantifier).
En moyenne, les jeunes fument leur première cigarette vers 14 ans et demi et commencent à fumer régulièrement vers 16 ans.
En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme, et la moitié de ces décès se situent entre 35 et 69 ans.

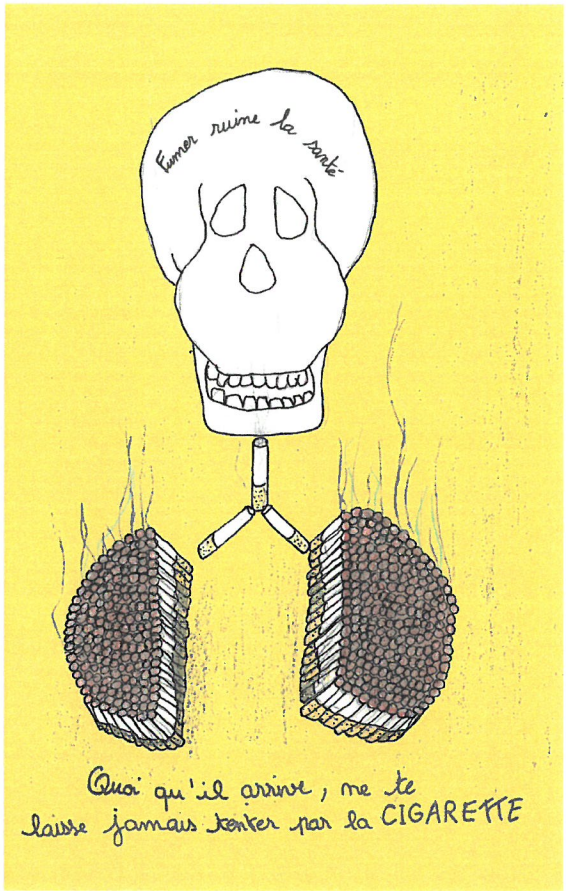
- **Données concernant les enfants de 9 à 15 ans,** issues d'une étude réalisée par la Fédération française de cardiologie en 2012 :

★ **Chez les 9-10 ans :**
- 7 % des enfants ont déjà essayé de fumer.
- 52 % sont exposés au tabac dans leur foyer.
- 58 % des enfants pensent pouvoir arrêter après une première tentative.
- 91 % des enfants ont conscience de la dépendance créée par la cigarette.

★ **Chez les 10-15 ans :**
- 32 % des collégiens fument ou ont essayé de fumer, les filles prenant la tête de peloton : 35 %.
- 66 % de ceux qui ont fumé ont essayé une autre substance.
- 79 % des jeunes fumeurs appartiennent à une famille de fumeurs.

Donnée régionale

En Île-de-France, 26 % des jeunes de 17 ans déclarent fumer quotidiennement (*Enquête Escapad 2011*).



Pour aller plus loin

- **Explo'Tabac**, Ligue nationale de la Ligue contre le cancer :

Dispositif innovant, **Explo'Tabac** explore et emmène à la découverte des différents enjeux auxquels nous sommes confrontés en tant qu'individus, citoyens et acteurs dans la société face au tabac.
Il nous aide à découvrir la complexité du tabagisme et sa prévention, en en révélant la pluralité des facettes économiques, juridiques, éducationnelles, comportementales et environnementales.
Plus de renseignements auprès des comités départementaux de la Ligue : www.ligue-cancer.net

- *Guide d'intervention en milieu scolaire – Prévention des conduites addictives*, Dgesco. À télécharger sur : http://eduscol.education.fr/cid46870/prevention-des-conduites-addictives.html
- http://www.tabac-info-service.fr/

2. L'alcool

La dépendance à l'alcool

L'alcool, comme le tabac, peut créer une dépendance.
Dépendance psychique : la privation de l'alcool entraîne une sensation de malaise, d'angoisse, allant parfois jusqu'à la dépression.
Dépendance physique : l'organisme réclame le produit à travers des symptômes physiques, tremblements, crampes, sueurs, fièvre qui peuvent s'accompagner de troubles du comportement (agressivité, hallucinations, jalousie, paranoïa…).
La dépendance comportementale peut également être présente avec l'alcool (consommation systématique associée à un contexte précis).

Effets de l'alcool sur la santé

À court terme, l'alcool présente notamment des risques de vomissements, de coma éthylique, d'accidents de la circulation. Mais également des risques liés aux effets sa consommation : agressivité, inconscience du danger, perte du contrôle de soi-même, atteinte de l'équilibre, de la vigilance et des perceptions, troubles de la vision.

À long terme, l'alcool présente des risques de cancers (organes concernés : bouche, gorge, œsophage, sein, foie, côlon et rectum), de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, augmentation du rythme cardiaque, accident vasculaire cérébral, par exemple), et présente également des effets sur le cerveau (troubles de l'attention, de la concentration, de la mémoire, des capacités d'abstraction).

L'industrie de l'alcool

Comme pour le tabac, de nombreuses actions marketing sont mises en place par les alcooliers pour, notamment, inciter les jeunes à consommer :

- Design du packaging des produits alcoolisés adaptés aux goûts des jeunes.
- Vente de boissons appelées « Premix » – boissons cocktail prêtes à la consommation très sucrées (le sucre a la propriété de masquer le goût de l'alcool, goût pas toujours apprécié par les jeunes).
- Production par les différentes marques d'alcool d'objets publicitaires visant à se faire connaître.
- Publicité (non interdite pour l'alcool, contrairement au tabac). Elle est cependant réglementée – interdite à la télé, sur les radios destinées aux jeunes, etc.

Tendances actuelles

L'alcool est la 2e cause de mortalité évitable en France. Il est à l'origine de 45 000 décès par an en France et provoque de nombreuses maladies. Son effet bénéfique n'est vérifiable qu'à doses minimes, chez des sujets de plus de 50 ans et qui n'ont jamais eu de problèmes avec l'alcool.

En France, selon l'étude Escapad, en Île-de-France, 7 % des jeunes de 17 ans déclarent avoir une consommation d'alcool régulière. Ils sont 17 % à avoir des alcoolisations régulières importantes.

***Source** : http://www.ofdt.fr/enquetes/escapad/*

D'après l'enquête HBSC, à 11 ans, 59 % des élèves déclarent avoir déjà bu de l'alcool au cours de leur vie ; ils sont 72 % à l'âge de 13 ans et 84 % à 15 ans. L'âge moyen lors de la première consommation, pour les élèves de 15 ans, est légèrement plus bas chez les garçons (13,3 ans) que chez les filles (13,5 ans).

En Île-de-France, 24 % des garçons et 16 % des filles de 17 ans déclarent avoir été ivres 3 fois ou plus sur une année. Concernant l'usage régulier d'alcool, 10 % des garçons et 4 % des filles de 17 ans ont déclaré avoir consommé 10 fois ou plus par mois.

Pour aller plus loin

- www.alcoolinfoservice.fr
- http://www.inpes.sante.fr/slh/articles/398/02.htm

3. Les jeux vidéo

La dépendance aux jeux vidéo

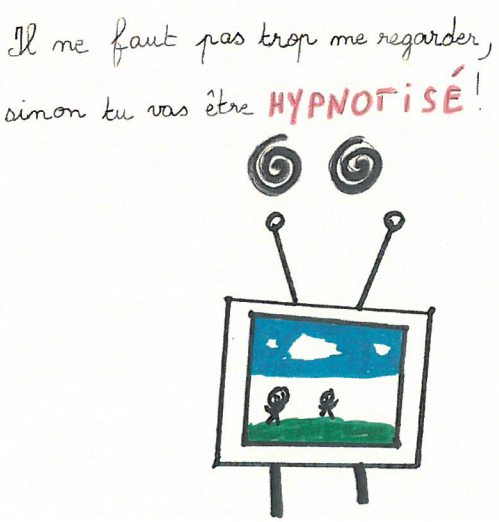
Elle concerne principalement les jeux vidéo en réseau (ils sont conçus pour être addictifs). En effet, le personnage continu à exister même lorsque le joueur ne joue plus et le jeu continue pour les autres joueurs toujours connectés.

Impacts positifs des jeux vidéo

Il ne faut pas ignorer que les jeux vidéo peuvent présenter des points positifs : prendre du plaisir, jouer, se détendre, décompresser et parfois acquérir un meilleur repérage dans l'espace, développer certaines capacités (intelligence, réflexes, ingéniosité, créativité, etc.). Les nouvelles technologies comme Internet et les téléphones mobiles permettent également de rester en contact avec ses amis, d'échanger, de communiquer et de s'informer.

Effets négatifs des écrans sur la santé

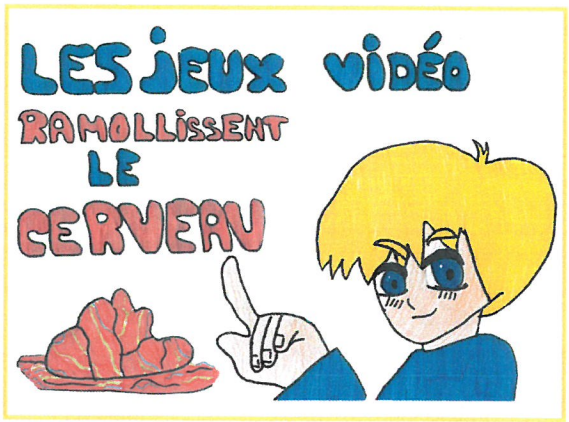
- Problèmes de vue.
- Problèmes de dos (mauvaises postures corporelles prolongées).
- Problèmes auditifs dus au port d'un casque et de l'exposition intensive à de la musique à fort volume sonore.
- Altération du sommeil et diminution de sa durée : l'utilisation prolongée et tardive d'écrans (ordinateur, télévision) induit un déficit de sommeil.
- Diminution des capacités d'apprentissage : baisse des performances scolaires.
- Dégradation des relations sociales, familiales ou amicales : enfermement, solitude, agressivité, énervement (santé sociale : impact sur les relations aux autres).
- Comportements alimentaires désordonnés (manger devant son écran).
- Sédentarité.
- Désinvestissement d'autres loisirs ou activités.
- Abandon du cercle familial.



Tendances actuelles

Selon l'étude portant sur « les pratiques de consommation de jeux vidéo des Français » réalisée par la Sofres pour le CNC :
Les enfants (6-14 ans) jouent plus fréquemment que les adultes, mais en sessions plus courtes. 95,5 % des enfants jouent au moins une fois par semaine, soit 15,5 points de plus que les adultes.
Le temps moyen d'une session de jeu est de une heure et dix-sept minutes pour les enfants, contre deux heures et deux minutes pour les adultes.
Les usages selon les plates-formes de lecture de jeux vidéo diffèrent également selon l'âge.
L'ordinateur est le support privilégié par les enfants avec un taux de pénétration quasi identique à celui des adultes, mais les enfants sont beaucoup plus amateurs de jeux vidéo sur consoles que les adultes : 88,9 % des enfants jouent sur consoles, contre 59,2 % des adultes. Ils jouent également davantage sur tablette (24,1 % contre 17,9 %).

***Source** : http://www.tns-sofres.com/sites/default/files/2013.12.10-jeux-videos.pdf*



Pour aller plus loin

- http://www.paris.fr/pratique/tabac-alcool-drogues/conduites-a-risques-et-dependances/abus-d-ecranscyber-dependance--comment-reagir/rub_9247_stand_69048_port_22571

- Jean-Charles Nayebi, *Enfants et adolescents face au numérique. Comment les protéger et les éduquer*, éditions Odile Jacob, 2010.
- http://www.filsantejeunes.com/nefastes-les-jeux-video-6769
- Fil Santé Jeunes, http://www.filsantejeunes.com/actualites/115-Actualite/4909-nefastes-les-jeux-videos et http://www.filsantejeunes.com/les-jeux-video-6215

Atelier dépendances n° 1
Être accro ?

Objectifs

- Définir ce qu'est une dépendance.
- Définir ce qu'est une drogue.
- Identifier le tabac comme une drogue.
- Identifier l'alcool comme une drogue.

Techniques utilisées : brainstorming, discussions.

Matériel : tableau + crayon. **Durée :** 1 heure.

Déroulement

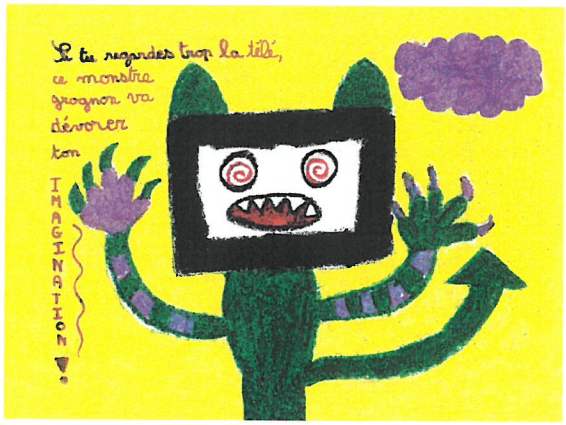
1. Dans un premier temps, les élèves peuvent être questionnés sur la notion de dépendance :
   Que signifie « être dépendant » ? Être « accro » ?
   Quelle image pourrait-on associer à ce terme ? *Être prisonnier, ligoté, enfermé.*
   À quoi peut-on être dépendant ?
2. Demander aux élèves de trouver les points communs entre le tabac, l'alcool et les jeux vidéo, puis de trouver un terme général pour les définir : les drogues.
3. Il s'agit ensuite d'identifier le tabac et l'alcool comme des drogues, grâce aux éléments ci-dessous :

Éléments permettant d'identifier le tabac comme une drogue :

- Action sur le cerveau (nicotine, dopamine, stress, etc.).
- Dépendances (les 3 types de dépendances, inégalités face à la dépendance).
- Conséquences sur la santé (faire le lien avec l'atelier sur la santé pour identifier les conséquences sur la santé physique, sociale et mentale).

Éléments permettant d'identifier l'alcool comme une drogue :

- Action sur le cerveau (éthanol, modification comportementale).
- Dépendance (inégalités face à la dépendance).
- Conséquences sur la santé (faire le lien avec l'atelier sur la santé pour identifier les conséquences sur la santé physique, sociale et mentale).



4. Pour terminer l'atelier, interroger les élèves sur le lien que l'on peut établir entre les jeux vidéo et les drogues. Il ne s'agit pas de diaboliser les jeux vidéo et les écrans, mais d'amener les enfants à réfléchir sur leurs pratiques et leurs comportements.

Éléments permettant d'associer les jeux vidéo aux drogues :

- Modification des comportements (on peut devenir violent, changer par rapport à ses amis).
- Dépendance (perte de notion du temps, savoir se fixer des limites).
- Conséquences sur la santé ? Vue, dos, sommeil + santé sociale (faire le lien avec l'atelier sur la santé pour identifier les conséquences sur la santé physique, sociale et mentale).

Atelier dépendances n° 2

ALCOOL, TABAC : RÉSISTANCE AUX PRESSIONS DU GROUPE

Objectifs

- Identifier ce qu'est un groupe.
- Comprendre le rôle et l'influence des groupes de pairs.
- Identifier la pression qu'un groupe peut exercer sur un individu.
- Savoir se positionner face au groupe

Technique utilisée : jeu de rôle.

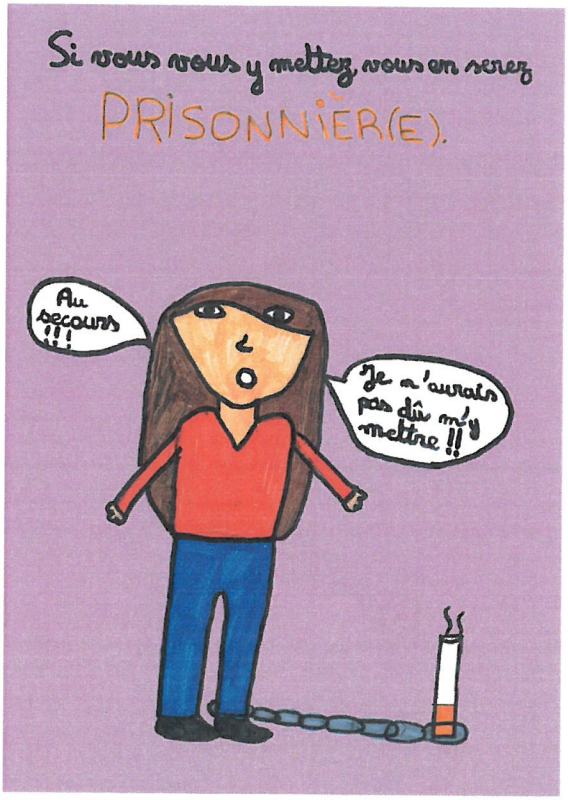
Matériel : tableau + crayon.

Durée : 1 heure.

Déroulement

1. Afin d'identifier ce qu'est un groupe, l'animateur peut commencer par une définition succincte d'un groupe (un groupe commence à partir de 2 personnes qui ont des points communs), puis par une réflexion sur ce que le groupe apporte de positif ou ce qu'il peut susciter de négatif.

   Pour cela, tracer 2 colonnes au tableau en notant les propositions des élèves dans la colonne « + » ou la colonne « – ». Demander aux élèves d'expliquer leurs propositions : certaines idées peuvent se retrouver dans les 2 colonnes, chaque individu est différent.



2. Les influences du groupe sur un individu sont ensuite illustrées via un jeu de rôle sur les résistances aux pressions du groupe.
   Ce jeu se réalise avec l'ensemble de la classe, quelques élèves vont jouer les acteurs et les autres seront les observateurs.

Consignes du jeu :

Il est nécessaire de donner des consignes précises à chaque élève, qu'il soit acteur ou observateur.

Pour les observateurs :
Leur expliquer ce qu'ils doivent observer : les arguments utilisés, les gestes, l'agressivité, l'humour, les changements, etc.

Pour les acteurs :
Chaque élève reçoit une consigne qu'il doit conserver secrète et qu'il appliquera au signal de départ du jeu de rôle.

- Carton 1 : « Mange un raisin. Si quelqu'un n'en mange pas, dis-lui d'en manger, incite-le et trouve de bonnes raisons pour le persuader de le faire ».
- Carton 2 : « Ne mange pas de raisin. Si quelqu'un veut que tu en manges, essaie de dire non » (un seul enfant reçoit cette carte).

Debriefing de la mise en scène :

1. Interroger les enfants (acteurs puis observateurs) sur ce qu'il vient de se passer.
   Les consignes ont-elles été respectées ? Qui a changé d'avis ? Pour quelles raisons ? Faire le parallèle avec les premières consommations à l'adolescence.
2. Questionner ensuite les élèves sur les influences que peut avoir le groupe sur leurs choix :
   Doit-on toujours faire comme les autres membres du groupe ? Peut-on ne pas être d'accord avec le reste du groupe sans risquer d'être exclu ? Quelle est l'influence du groupe sur nos choix ? Quelles sont les règles essentielles à respecter au sein d'un groupe ?
   Il sera souligné que chaque individu est libre de ses propres choix. Rappeler que les contraintes et les ressources rencontrées par l'individu, dans les groupes de pairs à l'adolescence, existent aussi dans les autres groupes et à tous les âges de la vie. C'est notamment par l'appartenance à des groupes que l'individu se construit tout au long de la vie.

Atelier dépendances n° 3
Abus d'écrans

Objectifs

- Sensibiliser à l'impact des écrans sur la santé (physique, mentale et sociale).
- Évaluer le temps hebdomadaire individuel consacré aux écrans.

Technique utilisée : jeu de rôle.

Matériel : tableau (*Annexe 2, p. 29*) + crayon.

Durée : 2 x 30 mn.

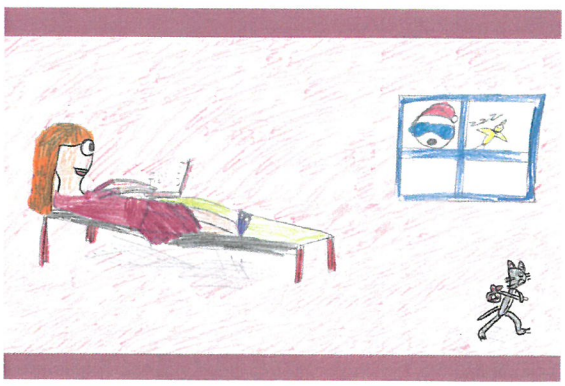
Déroulement

Cet atelier se fait en plusieurs temps :

- un premier temps permettra de sensibiliser les élèves à l'utilisation des écrans (notamment jeux vidéo),
- le second temps sera consacré à l'analyse d'un tableau d'utilisation des écrans par les élèves.

1er temps :

1. Ce premier temps est un temps d'échanges autour des jeux vidéo (et plus généralement des écrans) et des risques qu'ils peuvent présenter sur la santé :
   Pour quelles raisons joue-t-on aux jeux vidéo ?
   Peut-on devenir dépendant aux jeux vidéo ?
   Quels impacts (positifs et négatifs) peuvent avoir les jeux vidéo sur la santé ?
   Quelles recommandations peut-on donner pour jouer aux jeux vidéo ? Quelles règles ?
   Les jeux vidéo permettent-ils, selon vous, de faire partie d'un groupe, de s'ouvrir aux autres ou au contraire de se mettre à l'écart, de se fermer aux autres ?
2. Pour le 2nd temps (réalisé dans l'idéal une semaine après), les élèves devront avoir complété un tableau (à *photocopier en Annexe 2*) dans lequel ils indiqueront les moments dans la journée lors desquels ils ont utilisé/regardé un écran et pendant combien de temps. Ce tableau porte sur l'utilisation des écrans en général, que ce soit la télévision, l'ordinateur, le cinéma, les jeux vidéo, télépone portable, etc.



2nd temps :

1. Réaliser une synthèse des tableaux remplis par les élèves (faire une moyenne du temps passé sur les écrans par jour, par semaine, etc.)
2. Interroger les élèves sur leur ressenti suite à cette expérience.
   Ont-ils pris conscience du temps passé ? Les résultats obtenus sont-ils différents ou sont-ils conformes à l'idée qu'ils se faisaient de leur utilisation des écrans ?
   Est-ce que le temps qui a été consacré aux jeux vidéo l'a été au détriment d'autres activités ?
   Comparer ce temps avec celui passé avec les amis, la famille, le temps passé à jouer dehors, à l'école, etc.
   Quelles solutions peut-on proposer pour réduire le temps passé devant les écrans ?

Annexe 2 – Dépendance écrans

Combien de temps passes-tu devant les écrans ?

Pour chaque journée de la semaine, note tous les moments que tu passes devant un écran (télévision, cinéma, ordinateur et jeux vidéo).

À chaque fois, indique ton activité (télévision, ordinateur, jeux vidéo…), combien de temps cela a duré, et avec qui tu étais (si tu étais seul(e), n'oublie pas de le noter).

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Horaires	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée	Activité	Durée
7 h														
8 h														
9 h														
10 h														
11 h														
12 h														
13 h														
14 h														
15 h														
16 h														
17 h														
18 h														
19 h														
20 h														
21 h														
22 h														
23 h														
Total/ jour														
Total/ semaine														

Complète cette phrase : « Pendant la semaine, j'ai passé ..... heures devant les écrans. »

LE SOLEIL

Les bienfaits du soleil

En entraînant la sécrétion d'hormones actives durant la journée (sérotonine) et d'hormones du sommeil durant la nuit (mélatonine), la lumière du soleil **régule notre horloge biologique**.

Indispensable à notre **équilibre psychologique**, le soleil et sa lumière jouent un rôle bénéfique sur notre moral et sur notre bien-être.

Notre peau a besoin de soleil pour la **fabrication de la vitamine D.**
Quelques minutes par jour suffisent pour que notre corps produise cette vitamine permettant de **fixer le calcium et le phosphore**. Indispensable pour le capital osseux de chacun, cette vitamine est particulièrement importante pour la croissance des enfants.

Les dangers du soleil

Dangers cutanés

Que signifie avoir un coup de soleil ?
Un coup de soleil signifie que **la peau a été agressée**. C'est une brûlure locale de l'épiderme due aux rayons ultraviolets A et B (artificiels comme naturels). Elle se manifeste par des rougeurs douloureuses.
Votre peau pèle ? C'est le signe qu'elle a subi une brûlure. Attention, la peau qui se forme après avoir pelé contient très peu de mélanine, elle est donc encore plus sensible aux rayons du soleil !
La répétition de coups de soleil augmente fortement le **risque de cancer cutané**, surtout si elle a lieu dans l'enfance.

Le vieillissement cutané prématuré :
Quand on s'expose régulièrement et de manière excessive, notre peau subit un vieillissement. Sur les zones particulièrement exposées, des taches brunes ou claires et des petites cicatrices étoilées blanches marquent la peau, qui peut aussi sécher, se rider et s'épaissir.

Insolations, coups de chaleur et déshydratation

- **Qu'est-ce qu'une insolation et comment y réagir ?**

Les symptômes : ils sont liés à l'effet direct du soleil sur la tête et sont favorisés par la chaleur : maux de tête violents/état de somnolence/nausées et éventuellement perte de connaissance/fièvre élevée avec parfois brûlures cutanées.

Que faire ?
- placer la personne à l'ombre ;
- effectuer les manœuvres de refroidissement : asperger d'eau froide et ventiler, ou donner une douche froide ou un bain frais (éviter que l'eau utilisée soit trop froide) ;
- appeler un médecin, ou le 15, en cas de troubles de la conscience chez le jeune enfant.

- **Qu'est-ce qu'un coup de chaleur et comment y réagir ?**

Le coup de chaleur est une urgence médicale pouvant être fatale sans soins rapides.

Symptômes :
- forte température corporelle qui peut atteindre et dépasser 40 °C : le corps ne parvient plus à réguler sa température et les symptômes suivants peuvent apparaître : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.

Que faire ?
- demander une assistance médicale au plus vite : appeler le 15 ;
- en attendant, effectuer les manœuvres de refroidissement : placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et en le ventilant, ou donner une douche froide ou un bain frais ; l'aspirine est contre-indiquée en cas de coup de chaleur.

- **Qu'est-ce que la déshydratation et comment la prévenir ?**

La déshydratation est un état correspondant à un apport insuffisant d'eau à l'organisme.

En période de forte chaleur, il est indispensable de **boire abondamment** pour éviter la déshydratation, c'est-à-dire une perte excessive d'eau par l'organisme.