



# La consommation de substances comporte de vrais risques. Avec un plan, tu peux les réduire.

## Une trousse pour les jeunes adultes

Si tu consommes des substances, connais les risques et fais un plan.



## À qui s'adresse cette trousse

Aux jeunes adultes qui choisissent de consommer des substances ou d'être en présence de personnes qui en consomment.



## Pourquoi lire cette trousse

Comprendre les risques liés à la consommation de substances peut t'aider à les réduire.



### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes simples à poser ou à éviter.



### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des moyens de réduire les risques liés à la consommation.



### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes qui peuvent sauver une vie.



### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances peut être encore plus risqué. Apprends pourquoi.



### Trouver des réponses aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions? Vérifie ici ou pose la tienne.your own.



### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec toi-même grâce à ces questions réfléchies.



### Ressources

Il existe des informations fiables et des ressources qui peuvent t'aider.

[Avis](#)

[Contactez-nous](#)





## Comment réduire tes risques

**Si tu choisis de consommer de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues, il existe des moyens de réduire les impacts sur ta santé et ton bien-être.**

Toutes les substances comportent leurs propres risques et méfaits potentiels, dont certains sont propres à la substance en question. Par exemple, l'intoxication au cannabis chez les adultes n'est généralement pas mortelle ; cependant, consommer des drogues illégales, telles que des opioïdes illégaux, est extrêmement risqué et peut entraîner une surdose et la mort. [Comprendre quels sont ces risques](#) t'aidera à prendre des décisions éclairées et à faire des choix plus sécuritaires.

Voici quelques conseils et actions pour réduire certains des risques liés à la consommation de substances, mais il est important de se rappeler que ces conseils n'éliminent pas les risques.

- ✓ **Mange et bois de l'eau** avant de consommer des drogues ou de l'alcool pour que les effets soient plus graduels.
- ✓ **Va à ton rythme** : commencez par de petites quantités, allez-y lentement.
- ✓ **Connais tes limites** : pense à te fixer une limite et sois conscient(e) de la quantité que tu consommes.
- ✓ **Ne consomme qu'une seule substance à la fois** : mélanger des substances peut entraîner des comportements à risque, comme boire de façon excessive, consommer plus de drogues que prévu, perdre le contrôle et te mettre en danger, toi ou les autres.
- ✓ **Garde ton téléphone chargé** au cas où tu devrais contacter des ami(e)s, un membre de ta famille ou demander de l'aide.
- ✓ **Prévois de rester dans un endroit sûr ou un moyen sécuritaire pour rentrer chez toi** : aie un conducteur désigné, appelle un ami ou un parent ou utilise une application de covoiturage ou le service de transport de ton campus.
- ✓ **Reste entouré(e) d'ami(e)s** ou fais équipe avec quelqu'un pour que l'un d'entre vous puisse appeler à l'aide en cas d'urgence ou de surdose.
- ✓ Si tu es seul(e), **informe une personne** en qui tu as confiance que tu consommes des substances.
- ✓ **Parle à une personne** en qui tu as confiance si tu as besoin de soutien. Réduire ou arrêter la consommation de substances peut être difficile à faire seul(e).
- ✓ **Évite de consommer des substances tous les jours ou presque tous les jours.** Une consommation fréquente peut nuire à ta santé physique et mentale et entraîner une dépendance.

### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes simples à poser ou à éviter.

### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des moyens de réduire les risques liés à la consommation.

### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes qui peuvent sauver une vie.

### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances peut être encore plus risqué. Apprends pourquoi.

### Trouver des réponses aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions? Vérifie ici ou pose la tienne.

### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec toi-même grâce à ces questions réfléchies.

### Accède aux ressources >

Il existe des informations fiables et des ressources qui peuvent t'aider.

## COMMENT RÉDUIRE TES RISQUES : CANNABIS, ALCOOL ET OPIOÏDES



# Sois au fait et fais un plan si tu consommes des substances

Apprends-en plus sur les  
drogues et l'alcool, ainsi  
que sur les moyens de  
réduire les risques.

**Cannabis**  
Sois au fait >  
**Fais un plan**

**Alcool**  
Sois au fait  
**Fais un plan**

**Opioïdes**  
Sois au fait  
**Fais un plan**



Plus la teneur en THC ([la principale substance chimique du cannabis](#)) est élevée, plus [le cannabis](#) peut nuire à ta santé mentale (par exemple, provoquer de l'anxiété) et à tes fonctions cérébrales (par exemple, réduire la mémoire ou l'attention).



Les vaporeuses de cannabis, les pré-roulés infusés, ainsi que les concentrés comme le shatter et la wax, contiennent les niveaux les plus élevés de THC et présentent les plus grands risques.



Les risques pour ta santé sont plus élevés si tu consommes du cannabis tous les jours ou presque. Évite d'en consommer trop fréquemment.



Chaque personne réagit différemment au cannabis, et ton expérience peut varier à chaque fois.



[L'intoxication au cannabis](#) (communément appelée « green out ») peut être très désagréable, dangereuse et mener à une visite aux urgences ou à une hospitalisation.



Contrairement au cannabis provenant de sources légales, le cannabis illégal n'est pas testé et peut contenir des niveaux nocifs de THC ou des contaminants comme des moisissures, des bactéries ou même des métaux lourds.



Le cannabis peut nuire au développement du cerveau jusqu'à l'âge d'environ 25 ans. En tant que jeune adulte, le cannabis présente un risque accru pour ta santé mentale et tes fonctions cérébrales.



[Apprends à reconnaître les signes et à réagir en cas d'intoxication au cannabis \(« green out »\).](#)

### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes  
simples à poser ou à éviter.

### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des  
moyens de réduire les risques  
liés à la consommation.

### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes  
qui peuvent sauver une vie.

### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances  
peut être encore plus risqué.  
Apprends pourquoi.

### Trouver des réponses aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions?  
Vérifie ici ou pose la tienne.

### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec  
toi-même grâce à ces  
questions réfléchies.

### Accède aux ressources >

Il existe des informations  
fiables et des ressources  
qui peuvent t'aider.

## COMMENT RÉDUIRE TES RISQUES : CANNABIS, ALCOOL ET OPIOÏDES



# Sois au fait et fais un plan si tu consommes des substances

Apprends-en plus sur les  
drogues et l'alcool, ainsi  
que sur les moyens de  
réduire les risques.

**Cannabis**  
Sois au fait  
Fais un plan >

**Alcool**  
Sois au fait  
Fais un plan

**Opioïdes**  
Sois au fait  
Fais un plan



Commence doucement et graduellement. Pour éviter l'intoxication au cannabis, commence avec une faible quantité de THC et ne consomme pas trop rapidement — les effets des comestibles peuvent prendre jusqu'à 4 heures à se manifester complètement. Pour les produits inhalables, attends quelques minutes avant de consommer davantage.



Évite les produits inhalables. Tu as plus de chances de devenir dépendant si tu fumes ou vapotes. La fumée de cannabis contient de nombreuses substances chimiques nocives également présentes dans la fumée de tabac. Si tu fumes du cannabis, évite d'inhaler profondément, de retenir ta respiration ou d'adopter des pratiques d'inhalation similaires, car cela peut encore davantage nuire à tes poumons.



Choisis du cannabis légal. Il est contrôlé pour la qualité et testé pour détecter les contaminants nocifs et pour vérifier l'exactitude des niveaux de THC et de CBD, ce qui te permet de savoir exactement ce que tu consommes.



Dans les cas graves, une consommation quotidienne ou quasi quotidienne de cannabis peut augmenter ton risque de psychose et de schizophrénie. Ces cas sont plus fréquents chez les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de maladies mentales, en particulier les adolescents et jeunes adultes de sexe masculin. Évite le cannabis si tu as des antécédents personnels ou familiaux de troubles mentaux tels que la psychose, la schizophrénie ou un trouble lié à l'usage de substances.



Choisis des produits avec des niveaux plus faibles de THC. Tout produit contenant plus de 10 % de THC pour fumer ou vapoter, ou plus de 10 mg de THC pour les comestibles, est considéré élevé.

### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes  
simples à poser ou à éviter.

[Avis](#)

[Contactez-nous](#)

### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des  
moyens de réduire les risques  
liés à la consommation.

### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes  
qui peuvent sauver une vie.

### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances  
peut être encore plus risqué.  
Apprends pourquoi.

### Trouver des réponse aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions?  
Vérifie ici ou pose la tienne.

### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec  
toi-même grâce à ces  
questions réfléchies.

### Accède aux ressources >

Il existe des informations  
fiables et des ressources  
qui peuvent t'aider.

COMMENT RÉDUIRE  
TES RISQUES : CANNABIS,  
ALCOOL ET OPIOÏDES



# Sois au fait et fais un plan si tu consommes des substances

Apprends-en plus sur les  
drogues et l'alcool, ainsi  
que sur les moyens de  
réduire les risques.

**Cannabis**  
Sois au fait  
Fais un plan

**Alcool**  
Sois au fait >  
Fais un plan

**Opioïdes**  
Sois au fait  
Fais un plan



Boire de l'alcool rapidement peut avoir un effet immédiat et peut t'amener à en consommer trop.



Consommer trop d'alcool peut entraîner une intoxication alcoolique, qui peut avoir des effets dangereux comme un arrêt respiratoire ou la mort.



Les boissons sucrées peuvent masquer le goût de l'alcool, mais celui-ci aura tout de même des effets sur toi.



Mélanger de l'alcool avec des boissons caféinées peut te donner une sensation de vigilance, ce qui pourrait t'amener à boire plus que prévu.



[Apprends à reconnaître les signes et à réagir en cas d'intoxication alcoolique.](#)

## Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes  
simples à poser ou à éviter.

## Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des  
moyens de réduire les risques  
liés à la consommation.

## Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes  
qui peuvent sauver une vie.

## Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances  
peut être encore plus risqué.  
Apprends pourquoi.

## Trouver des réponse aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions?  
Vérifie ici ou pose la tienne.

## Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec  
toi-même grâce à ces  
questions réfléchies.

## Accède aux ressources >

Il existe des informations  
fiables et des ressources  
qui peuvent t'aider.

COMMENT RÉDUIRE  
TES RISQUES : CANNABIS,  
ALCOOL ET OPIOÏDES



# Sois au fait et fais un plan si tu consommes des substances

Apprends-en plus sur les  
drogues et l'alcool, ainsi  
que sur les moyens de  
réduire les risques.

**Cannabis**  
Sois au fait  
Fais un plan

**Alcool**  
Sois au fait  
Fais un plan >

**Opioïdes**  
Sois au fait  
Fais un plan



Fais attention à ce que tu bois, à la quantité et à la vitesse à laquelle tu consommes.



Mange avant de boire de l'alcool. Un estomac vide peut intensifier les effets de l'alcool, tandis que manger des aliments riches en protéines et en matières grasses rend les effets plus graduels.



Bois un verre d'eau entre chaque consommation d'alcool pour rester hydraté(e) et te permettre de mieux gérer ton rythme.



Ne laisse pas ton verre sans surveillance et fais attention en acceptant des boissons offertes par d'autres personnes.

## Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes  
simples à poser ou à éviter.

## Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des  
moyens de réduire les risques  
liés à la consommation.

## Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes  
qui peuvent sauver une vie.

## Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances  
peut être encore plus risqué.  
Apprends pourquoi.

## Trouver des réponses aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions?  
Vérifie ici ou pose la tienne.

## Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec  
toi-même grâce à ces  
questions réfléchies.

## Accède aux ressources >

Il existe des informations  
fiables et des ressources  
qui peuvent t'aider.

## COMMENT RÉDUIRE TES RISQUES : CANNABIS, ALCOOL ET OPIOÏDES



# Sois au fait et fais un plan si tu consommes des substances

Apprends-en plus sur les  
drogues et l'alcool, ainsi  
que sur les moyens de  
réduire les risques.

**Cannabis**  
**Sois au fait**  
**Fais un plan**

**Alcool**  
**Sois au fait**  
**Fais un plan**

**Opioïdes**  
**Sois au fait** >  
**Fais un plan**



Une surdose peut survenir lorsqu'une personne prend volontairement ou par erreur une trop grande quantité d'une drogue, comme un opioïde – par exemple, si tu :

- consommes des drogues illégales, car la concentration et le type de drogue sont imprévisibles et inconnus. La plupart des décès par surdose au Canada impliquent des opioïdes produits illégalement.
- consommes des opioïdes autrement que selon la prescription. Par exemple, écraser ou casser des comprimés avant de les consommer peut libérer une quantité excessive de drogue d'un coup.
- prends des opioïdes plus fréquemment ou en doses plus élevées que prescrit.
- mélanges des opioïdes avec de l'alcool ou d'autres drogues.
- souffres d'un problème de santé.



Lorsque tu consommes des drogues illégales, comme des pilules contrefaites ou cocaïne, il est impossible de savoir ce que celles-ci contiennent ou leur concentration, ce qui augmente le risque de surdose et de décès, même après une seule utilisation.



[Apprends à reconnaître les signes et à réagir en cas de surdose d'opioïdes.](#)



Ces drogues illégales trouvées au Canada sont mélangées avec du fentanyl et autres substances nocives. Tu ne peux pas voir, sentir ou goûter le fentanyl et quelques grains sont suffisants pour provoquer la mort d'une personne normale.

### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes  
simples à poser ou à éviter.

[Avis](#)

[Contactez-nous](#)



### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des  
moyens de réduire les risques  
liés à la consommation.

### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes  
qui peuvent sauver une vie.

### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances  
peut être encore plus risqué.  
Apprends pourquoi.

### Trouver des réponse aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions?  
Vérifie ici ou pose la tienne.

### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec  
toi-même grâce à ces  
questions réfléchies.

### Accède aux ressources >

Il existe des informations  
fiables et des ressources  
qui peuvent t'aider.

COMMENT RÉDUIRE  
TES RISQUES : CANNABIS,  
ALCOOL ET OPIOÏDES



# Sois au fait et fais un plan si tu consommes des substances

Apprends-en plus sur les  
drogues et l'alcool, ainsi  
que sur les moyens de  
réduire les risques.

**Cannabis**  
**Sois au fait**  
[Fais un plan](#)

**Alcool**  
**Sois au fait**  
**Fais un plan**

**Opioïdes**  
**Sois au fait**  
**Fais un plan >**



[Garde toujours une trousse  
de naloxone avec toi.](#)



Si tu as arrêté de consommer  
des opioïdes pendant un  
certain temps et prévois  
en consommer à nouveau,  
commence avec une faible dose  
que ton corps pourra supporter.



Utilise [des services de  
vérification des drogues](#) pour  
les drogues illégales afin de  
détecter la présence d'opioïdes  
ou d'autres substances toxiques.



Consomme dans un endroit  
sécuritaire, avec du matériel  
stérile. Dispose du matériel  
usagé de manière appropriée.



Trouve [un service de prévention  
des surdoses](#), comme une ligne  
d'assistance téléphonique,  
une application ou un site de  
consommation supervisée.



Évite de boire de l'alcool lorsque tu  
consommes des opioïdes et/ou des  
drogues illégales.



Mange et bois de l'eau avant,  
pendant et après avoir  
consommé des drogues.

## Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes  
simples à poser ou à éviter.

[Avis](#)

[Contactez-nous](#)

## Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des  
moyens de réduire les risques  
liés à la consommation.

## Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes  
qui peuvent sauver une vie.

## Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances  
peut être encore plus risqué.  
Apprends pourquoi.

## Trouver des réponse aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions?  
Vérifie ici ou pose la tienne.

## Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec  
toi-même grâce à ces  
questions réfléchies.

## Accède aux ressources >

Il existe des informations  
fiables et des ressources  
qui peuvent t'aider.



# Apprends à reconnaître une surdose ou une intoxication et savoir comment réagir

Obtiens des informations sur les signes à surveiller et les mesures à prendre. Cela pourrait te sauver la vie ou t'aider à sauver celle de quelqu'un d'autre.

[Les signes d'une surdose ou d'une intoxication >](#)

[Que faire en cas de surdose ou d'intoxication](#)

[Naloxone](#)

## Les signes d'une surdose ou d'une intoxication

Si une personne consomme plus de substances que son corps ne peut en supporter, il ou elle commencera à montrer des signes et symptômes de surdose ou d'intoxication.

### Intoxication au cannabis (« green out »)

Les symptômes d'une intoxication au cannabis peuvent inclure :

- Nausées et vomissements
- Paranoïa et hallucinations
- Anxiété intense ou crises de panique
- Douleur thoracique
- Rythme cardiaque rapide
- Évanouissement ou inconscience (impossible de réveiller la personne)

### Intoxication à l'alcool

Une façon utile de se souvenir des symptômes est l'acronyme [P.R.I.V.É.](#) :

- Peau froide et moite
- Respiration lente ou irrégulière
- Inconscient(e) (impossible de réveiller la personne)
- Vomissements
- Évanoui(e)

### Surdose d'opioïdes

Les signes et symptômes d'une surdose d'opioïdes peuvent inclure :

- Difficulté à marcher, à parler ou à rester éveillé
- Lèvres ou ongles bleus ou gris
- Pupilles très petites
- Peau froide et moite
- Étourdissements et confusion
- Somnolence extrême
- Bruits de suffocation de gargouillements ou de ronflements
- Respiration lente, faible ou inexistante
- Absence de réaction (incapacité à se réveiller, même si l'on secoue la personne ou si l'on crie)

#### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes simples à poser ou à éviter.

#### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des moyens de réduire les risques liés à la consommation.

#### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes qui peuvent sauver une vie.

#### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances peut être encore plus risqué. Apprends pourquoi.

#### Trouver des réponses aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions? Vérifie ici ou pose la tienne.

#### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec toi-même grâce à ces questions réfléchies.

#### Accède aux ressources >

Il existe des informations fiables et des ressources qui peuvent t'aider.



# Apprends à reconnaître une surdose ou une intoxication et savoir comment réagir

Obtiens des informations sur les signes  
à surveiller et les mesures à prendre.  
Cela pourrait te sauver la vie ou t'aider  
à sauver celle de quelqu'un d'autre.

## Les signes d'une surdose ou d'une intoxication

[Que faire  
en cas de  
surdose ou  
d'intoxication >](#)

## Naloxone

## Que faire en cas de surdose ou d'intoxication

### Sache que la loi peut te protéger

- Si tu as des drogues sur toi lorsque tu demandes de l'aide ou appelles pour obtenir de l'aide, sache que la [Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose](#) offre une certaine protection juridique à toute personne réclamant une aide d'urgence en cas de surdose, y compris la personne qui en est victime.

### Si quelqu'un fait une intoxication à la drogue ou à l'alcool, voici ce que tu devrais faire :

- Vérifie l'état de la personne en lui parlant ou en la secouant doucement
- Appelle les services d'urgence (911 ou ta ligne locale)
- Assure-toi de rester avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours

### Une surdose d'opioïdes est toujours une urgence. Si tu vois quelqu'un en être victime :

- Appelle les services d'urgence (911 ou ta ligne locale)
- N'attends pas, administre immédiatement de la naloxone (voir comment suivant)
- Reste avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours

### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes  
simples à poser ou à éviter.

### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des  
moyens de réduire les risques  
liés à la consommation.

### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes  
qui peuvent sauver une vie.

### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances  
peut être encore plus risqué.  
Apprends pourquoi.

### Trouver des réponse aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions?  
Vérifie ici ou pose la tienne.

### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec  
toi-même grâce à ces  
questions réfléchies.

### Accède aux ressources >

Il existe des informations  
fiables et des ressources  
qui peuvent t'aider.



# Apprends à reconnaître une surdose ou une intoxication et savoir comment réagir

Obtiens des informations sur les signes  
à surveiller et les mesures à prendre.  
Cela pourrait te sauver la vie ou t'aider  
à sauver celle de quelqu'un d'autre.

## Les signes d'une surdose ou d'une intoxication

## Que faire en cas de surdose ou d'intoxication

[Naloxone >](#)

## Naloxone

- La naloxone est un médicament à action rapide utilisé pour inverser temporairement les effets des surdoses d'opioïdes.
- La naloxone est efficace uniquement pour les opioïdes, comme le fentanyl, l'héroïne, la morphine et la codéine.
- Elle est sécuritaire pour tous les âges et ne crée pas de dépendance.
- Elle peut être administrée en toute sécurité, même si la personne n'a pas consommé d'opioïdes.
- Lorsqu'un opioïde est consommé, il agit sur certains récepteurs dans le cerveau. La naloxone peut expulser les opioïdes de ces récepteurs et inverser ou bloquer leurs effets sur le corps.
- Tu ne peux jamais être certain des substances présentes dans les drogues illégales. Par exemple, une personne peut penser consommer de la cocaïne, mais celle-ci pourrait contenir un opioïde comme le fentanyl. Même si tu n'es pas certain des drogues consommées par quelqu'un, si cette personne présente des symptômes de surdose d'opioïdes, administre de la naloxone.

## Comment l'utiliser

- La naloxone est offerte dans deux types de trousse à emporter :
- Un vaporisateur nasal, pulvérisé directement dans le nez
- Une version injectable, injectée dans un muscle, comme le bras ou la cuisse
- La naloxone agit temporairement. Elle est active dans le corps pendant 30 à 120 minutes, mais la plupart des opioïdes ont des effets plus longs. C'est pourquoi il est essentiel d'appeler le 911 ou ta ligne d'urgence locale en plus d'utiliser la naloxone.
- La naloxone peut être administrée de nouveau en toute sécurité si aucune réponse à la première dose n'est observée dans un délai de 2 à 3 minutes.

## Où trouver de la naloxone

- La plupart des pharmacies offrent des trousse de naloxone à emporter, et aucune prescription n'est nécessaire.
- [Trouve des informations pour ta province.](#)

## En savoir plus

### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes  
simples à poser ou à éviter.

### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des  
moyens de réduire les risques  
liés à la consommation.

### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes  
qui peuvent sauver une vie.

### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances  
peut être encore plus risqué.  
Apprends pourquoi.

### Trouver des réponse aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions?  
Vérifie ici ou pose la tienne.

### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec  
toi-même grâce à ces  
questions réfléchies.

### Accède aux ressources >

Il existe des informations  
fiables et des ressources  
qui peuvent t'aider.



## Découvre certains des risques liés au mélange de substances.

Mélanger deux ou plusieurs substances est particulièrement risqué, car les effets sur le cerveau et le corps sont imprévisibles.

### Ce qui peut arriver lorsque tu combines des substances

En général, les risques pour ta santé physique et mentale augmentent considérablement lorsque tu combines deux ou plusieurs substances, ce qui peut entraîner une intoxication grave, un empoisonnement, une surdose et, dans certains cas, la mort.

- 🔄 Mélanger des substances peut entraîner de graves problèmes de santé, notamment des dommages au cerveau, au cœur et au foie, des crises d'épilepsie, des crises cardiaques et des AVC.
- 🔄 Mélanger des substances peut augmenter le risque de dépendance.
- 🔄 L'alcool augmente l'absorption du THC, donc combiner du cannabis et de l'alcool peut accroître le risque d'intoxication et d'altération graves.
- 🔄 Combiner d'autres substances avec des opioïdes complique l'efficacité de la naloxone, car celle-ci agit uniquement sur les effets des opioïdes.
- 🔄 Mélanger des stimulants et des dépresseurs est dangereux, car les effets sont imprévisibles. Les effets ne s'annulent pas.
- 🔄 Mélanger de l'alcool et des opioïdes augmente considérablement le risque de surdose mortelle en supprimant les centres respiratoires du cerveau. Tu pourrais arrêter de respirer.
- 🔄 Mélanger des médicaments sur ordonnance avec d'autres substances peut être dangereux. Parle à un médecin ou un pharmacien au sujet des interactions possibles entre les médicaments.

### En savoir plus

#### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes simples à poser ou à éviter.

#### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des moyens de réduire les risques liés à la consommation.

#### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes qui peuvent sauver une vie.

#### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances peut être encore plus risqué. Apprends pourquoi.

#### Trouver des réponses aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions? Vérifie ici ou pose la tienne.

#### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec toi-même grâce à ces questions réfléchies.

#### Accède aux ressources >

Il existe des informations fiables et des ressources qui peuvent t'aider.



# Trouve des réponses à certaines questions fréquentes ou pose-en une toi-même

As-tu encore des questions sur la consommation de substances et comment réduire les risques? Tu peux trouver des réponses ici.

## Que dois-je faire si je vois quelqu'un qui semble faire une surdose, mais que j'ai aussi consommé ou que je transporte des substances illégales?

Même si tu as consommé ou que tu transportes des drogues, la [Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose](#) offre une certaine protection juridique. Cela inclut les accusations simples de possession de drogues.

[La loi](#) peut te protéger contre :

- Les accusations de possession d'une substance contrôlée (p. ex. des drogues)
- Les violations de conditions concernant la possession simple de substances contrôlées dans :
  - une remise en liberté avant le procès
  - une ordonnance de probation
  - une peine avec sursis
  - une libération conditionnelle

Il existe certaines exceptions à la loi, notamment pour les infractions graves, comme le trafic de substances contrôlées. [En savoir plus.](#)

## La naloxone est-elle compliquée à administrer? Et comment puis-je m'en procurer?

La naloxone est facile à administrer. Au Canada, deux types de trousse sont disponibles : un vaporisateur nasal, pulvérisé directement dans le nez, et une version injectable, administrée dans un muscle comme le bras ou la cuisse.

Regarde ces vidéos pour en savoir plus : [comment utiliser le vaporisateur de naloxone](#) et [comment administrer une injection de naloxone](#).

La naloxone peut commencer à agir en moins de 2 minutes. Si aucune réaction n'est observée dans les 2 à 3 minutes suivant la première dose, d'autres doses peuvent être administrées en toute sécurité.

La naloxone fait effet seulement si des opioïdes sont présents dans le corps de la personne. En cas de doute, il faut toujours administrer la naloxone. Elle peut être administrée en toute sécurité, même si la personne n'a pas consommé d'opioïdes.

Les trousse de naloxone sont disponibles dans la plupart des pharmacies. Tu n'as pas besoin de prescription; demande simplement à ton pharmacien. Tu peux aussi [voir où t'en procurer dans ta province ou ton territoire](#).

## À quoi ressemble une surdose d'opioïdes?

Les signes et symptômes d'une surdose d'opioïdes incluent :

- Lèvres ou ongles bleus ou gris
- Pupilles très petites
- Peau froide et moite
- Étourdissements et confusion
- Somnolence extrême
- Bruits de suffocation de gargouillements ou de ronflements
- Respiration lente, faible ou inexistante
- Absence de réaction (incapacité à se réveiller, même si l'on secoue la personne ou si l'on crie)

Appelle immédiatement les secours et administre de [la naloxone](#) pendant que tu attends.

La naloxone fait effet seulement si des opioïdes sont présents dans le corps de la personne. En cas de doute, il faut toujours administrer la naloxone. Elle n'a pas d'effets secondaires et peut être administrée en toute sécurité, même si la personne n'a pas consommé d'opioïdes.

Reconnaître une surdose et avoir une trousse de naloxone sur toi, même si tu ne consommes pas d'opioïdes, peut sauver une vie.

Consultez la FAQ

## En savoir plus

### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes simples à poser ou à éviter.

### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des moyens de réduire les risques liés à la consommation.

### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes qui peuvent sauver une vie.

### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances peut être encore plus risqué. Apprends pourquoi.

### Trouver des réponse aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions? Vérifie ici ou pose la tienne.

### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec toi-même grâce à ces questions réfléchies.

### Accède aux ressources >

Il existe des informations fiables et des ressources qui peuvent t'aider.



## Trouve des réponses à certaines questions fréquentes ou pose-en une toi-même

As-tu encore des questions sur la consommation de substances et comment réduire les risques? Tu peux trouver des réponses ici.

### Que se passe-t-il lorsque l'on mélange l'alcool et le cannabis?

L'alcool peut augmenter la quantité de THC absorbée et acheminée au cerveau.

Combiner les deux substances peut augmenter le risque :

- d'intoxication et altération plus graves
- d'étourdissements, nausées et vomissements
- de problèmes de mémoire, d'attention et d'élocution
- d'anxiété et paranoïa
- de mauvaise qualité du sommeil

### Est-il sécuritaire de commencer à consommer du cannabis à 18 ou 19 ans, lorsque c'est légal dans ma province?

Le cannabis peut nuire au développement du cerveau jusqu'à l'âge d'environ 25 ans. Cela augmente les risques de problèmes de santé mentale et de fonction cérébrale. À tout âge, il est important de connaître tous [les effets du cannabis sur la santé](#).

### Qu'est-ce qu'une psychose induite par les drogues?

Une psychose induite par les drogues peut provoquer des symptômes tels que des délires, des hallucinations, une pensée désorganisée, des sautes d'humeur, de l'agressivité, de la paranoïa, une anxiété intense, de l'insomnie et des changements d'appétit.

Les stimulants, les hallucinogènes, la consommation excessive d'alcool ou de cannabis et le mauvais usage de médicaments sur ordonnance peuvent tous déclencher une psychose induite par les drogues.

### Où puis-je trouver des informations sur la réduction des risques liés aux stimulants, comme la cocaïne, les méthamphétamines et l'ecstasy?

Tu peux trouver des informations sur plusieurs types de substances, y compris les stimulants, sur cette page dédiée aux [drogues illicites et réglementées](#).

De nombreuses mesures de réduction des méfaits contenues dans cette trousse peuvent être appliquées à plusieurs substances, y compris :

- Consommer à ton rythme
- Être conscient(e) de la quantité que tu consommes
- Manger et boire de l'eau avant et après avoir consommé des substances
- Garder ton téléphone chargé
- Utiliser un système de binôme ou informer une personne de confiance que tu consommes des substances
- Être conscient(e) des risques liés au mélange de substances

#### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes simples à poser ou à éviter.

#### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des moyens de réduire les risques liés à la consommation.

#### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes qui peuvent sauver une vie.

#### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances peut être encore plus risqué. Apprends pourquoi.

#### Trouver des réponses aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions? Vérifie ici ou pose la tienne.

#### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec toi-même grâce à ces questions réfléchies.

#### Accède aux ressources >

Il existe des informations fiables et des ressources qui peuvent t'aider.



# Prends le temps de réfléchir à ta relation avec la consommation de substances

Notre relation avec les drogues et l'alcool, ainsi que nos sentiments à leur égard, peut évoluer. Il est important de faire le point de temps en temps.

## Questions pour ta réflexion personnelle

Il est toujours utile de réfléchir à ta relation avec les drogues et l'alcool. Voici quelques questions pour commencer :

- ? À quelle fréquence consommes-tu de l'alcool ou des drogues?
- ? As-tu remarqué un changement dans la quantité ou la fréquence de ta consommation?
- ? T'es-tu déjà demandé pourquoi tu bois ou consommes des drogues? Est-ce pour t'amuser? Pour soulager ton stress? Pour faire face à des difficultés? Pour t'intégrer?
- ? Consommes-tu des substances dès le matin? Les utilises-tu pour tenir le coup durant la journée?
- ? As-tu déjà ressenti un malaise après en avoir consommé, ou le lendemain? As-tu ressenti des nausées ou des maux de tête? T'es-tu senti(e) fatigué(e), anxieux(se) ou déprimé(e)?
- ? Est-ce que tu as déjà senti le besoin de dissimuler ou de mentir sur la quantité que tu consommes?
- ? Ressens-tu parfois de la culpabilité ou des remords après avoir bu ou consommé des drogues? Cela crée-t-il des tensions dans ta vie?
- ? As-tu pensé à changer tes habitudes, comme réduire ta consommation ou faire une pause? Qu'est-ce qui, selon toi, t'empêche de le faire?
- ? Il est également utile de parler à quelqu'un en qui tu as confiance à propos de ta consommation de substances. Un(e) ami(e), un médecin, un(e) professionnel(le) en santé mentale ou une ligne d'aide anonyme. Tu peux en apprendre plus dans [la section Ressources](#).

## Comment intégrer la réflexion personnelle dans ta vie

Voici quelques idées pour réfléchir à ta consommation :

- Tiens un journal et note comment tu te sens après avoir consommé des substances.
- Confectionne un tableau de visualisation pour l'année à venir en utilisant des images et des mots qui décrivent tes objectifs et tes intentions. Ensuite, réfléchis à ta relation avec la consommation de substances et à la façon dont elle s'intègre dans ton tableau.
- Écris des affirmations positives que tu peux utiliser pour t'appuyer ou t'encourager lorsque tu fais une réflexion personnelle.

- Fais le point avec toi-même avant de te retrouver dans une situation où tu pourrais consommer des substances. Est-ce vraiment ce qu'il te faut? Si tu choisis de consommer, assure-toi [de savoir comment réduire tes risques](#).

## Les avantages de la réduction de ta consommation de substances

Ta réflexion personnelle pourrait te conduire à envisager de réduire ta consommation. Si tu choisis de le faire, voici quelques avantages que tu pourrais ressentir :

- Ton bien-être physique et mental global pourrait s'améliorer
- Tu pourrais mieux dormir

- Ton énergie pourrait augmenter
- Cela pourrait t'aider à économiser de l'argent
- Tes relations avec tes amis et ta famille pourraient s'améliorer
- Tu pourrais te sentir davantage capable d'accomplir ce que tu as à faire
- En réduisant ou en arrêtant ta consommation de cannabis, tu peux inverser certains de ses effets et contribuer à améliorer ta santé mentale et tes fonctions cérébrales à long terme

Si tu es prêt(e) à demander de l'aide, tu peux consulter [la page d'aide pour la consommation de substances](#) pour en savoir plus sur le soutien offert.

## En savoir plus

### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes simples à poser ou à éviter.

### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des moyens de réduire les risques liés à la consommation.

### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes qui peuvent sauver une vie.

### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances peut être encore plus risqué. Apprends pourquoi.

### Trouver des réponses aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions? Vérifie ici ou pose la tienne.

### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec toi-même grâce à ces questions réfléchies.

### Accède aux ressources >

Il existe des informations fiables et des ressources qui peuvent t'aider.

# Où trouver encore plus d'information

Tu veux en apprendre davantage? Ces liens te donnent accès à des sites Web utiles et à des fiches d'information provenant de sources fiables du gouvernement du Canada.

## Effets du cannabis sur la santé et risques liés au cannabis

[En savoir plus](#)

## Le cannabis et la santé mentale

[En savoir plus](#)

## Les risques de l'alcool pour la santé

[En savoir plus](#)

## Comment les jeunes adultes peuvent réduire les risques liés à la consommation d'alcool

[En savoir plus](#)

## Qu'est-ce que les opioïdes? (fiche d'information)

[En savoir plus](#)

## Surdosage d'opioïde : risques, signes et réactions

[En savoir plus](#)

## Trouble lié à l'utilisation des opioïdes et traitement

[En savoir plus](#)

## La naloxone : sauver une vie (fiche d'information)

[En savoir plus](#)

## Obtenez de l'aide concernant la consommation de substances

[En savoir plus](#)

## À propos de la Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose

[En savoir plus](#)

## En savoir plus

### Planifier à l'avance et réduire tes risques

Découvre des gestes simples à poser ou à éviter.

### Comment réduire tes risques : cannabis, alcool et opioïdes

Obtiens des informations et des moyens de réduire les risques liés à la consommation.

### Connaître les signes de surdose ou d'empoisonnement et savoir ce qu'il faut faire

Des informations et des gestes qui peuvent sauver une vie.

### Connaître les risques liés à la combinaison de substances

Combiner des substances peut être encore plus risqué. Apprends pourquoi.

### Trouver des réponses aux questions fréquentes

Tu as d'autres questions? Vérifie ici ou pose la tienne.

### Réfléchir à ta consommation de substances

Fais le point avec toi-même grâce à ces questions réfléchies.

### Accède aux ressources >

Il existe des informations fiables et des ressources qui peuvent t'aider.