

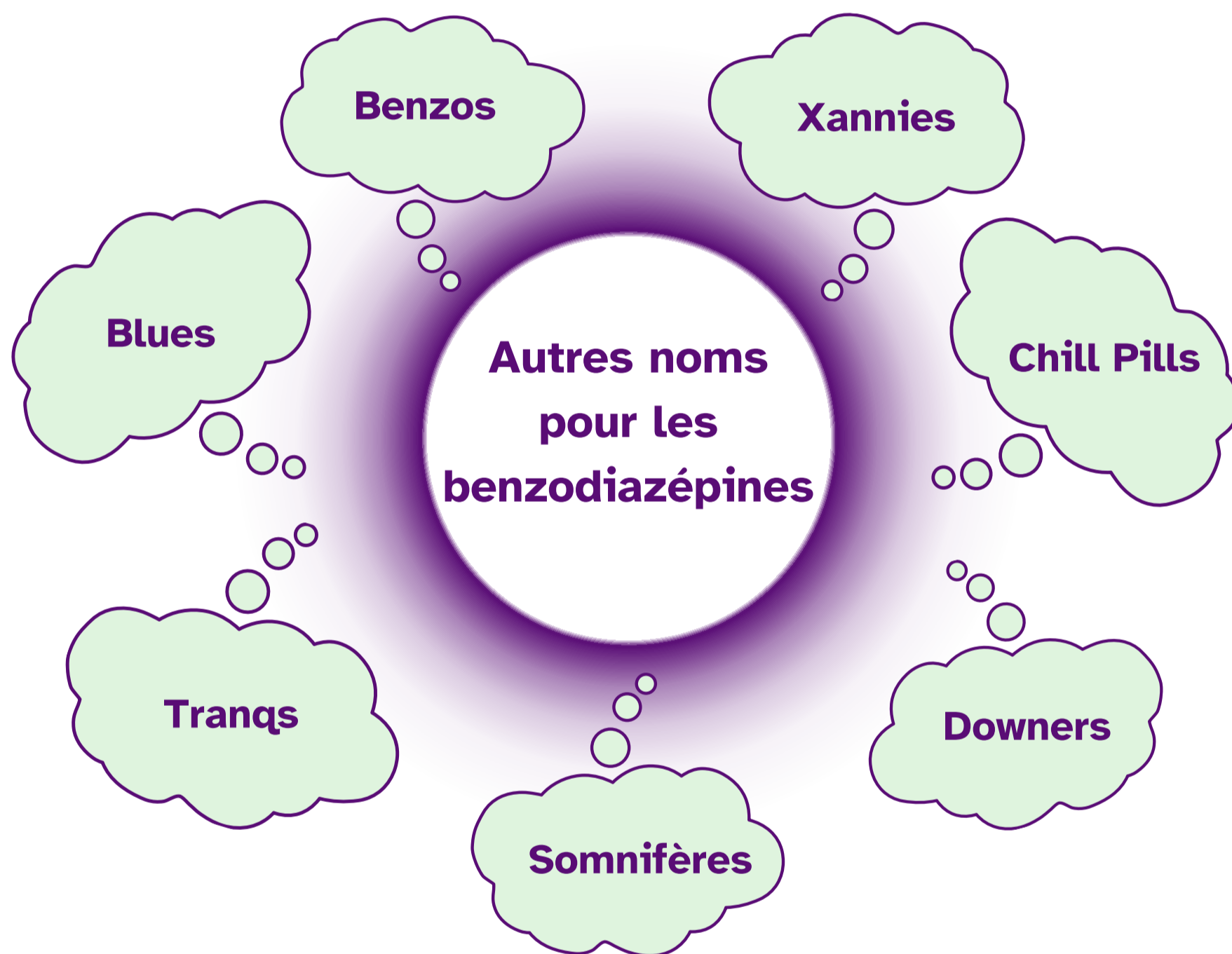
# LES BENZODIAZÉPINES

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

### Qu'est-ce que c'est ?

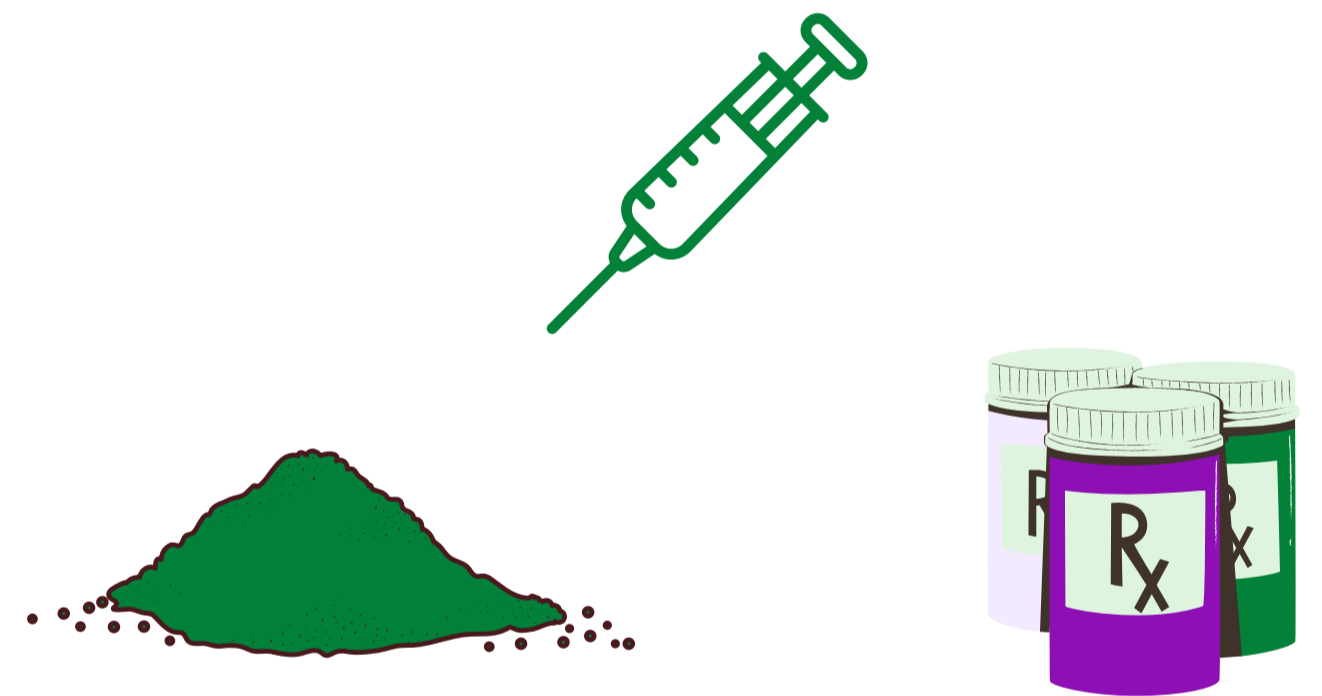
**Les benzodiazépines sont des dépresseurs**

Les benzodiazépines sont utilisées médicalement pour le sommeil, les troubles anxieux, les troubles paniques et les troubles liés à la consommation d'alcool. Cependant, leur effet anti-anxiété est souvent utilisé de manière abusive à des fins non médicales. Les noms de marque courants des benzodiazépines sont Ativan, Valium et Xanax. Elles se présentent sous forme de comprimés ou de gélules.



### Comment les consommer ?

On peut prendre les benzodiazépines par voie orale, les dissoudre sous la langue, les renifler par le nez ou les injecter.



### Quels sont ses effets ?



Les benzodiazépines ont un effet rapide, mais qui peut varier en fonction du médicament.



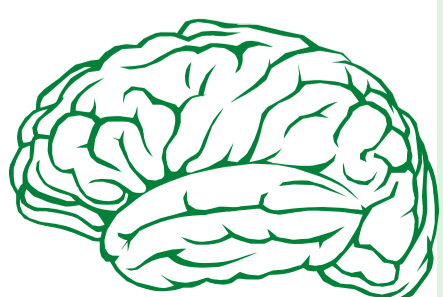
Les benzodiazépines peuvent rendre très somnolent. Cette somnolence peut durer jusqu'au lendemain. Certaines personnes font des rêves étranges ou troublants.



Les benzodiazépines peuvent vous aider à vous sentir moins préoccupé par ce qui vous préoccupe..



Vos muscles peuvent être très faibles. Vous pouvez manquer de coordination.



Vous pouvez perdre votre mémoire à court terme et avoir un temps de réaction plus lent.



En cas d'utilisation prolongée, il peut être difficile de vivre sa journée sans prendre de benzodiazépines. L'absence d'une benzodiazépine peut entraîner une anxiété et des tremblements.

# LES BENZODIAZÉPINES

## Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



**Empoisonnement ou surdosage aux benzodiazépines :** Conséquence d'une consommation excessive ou d'une combinaison avec d'autres substances sédatives comme l'alcool.

**Signes :** Sommeil profond (voire perte de conscience). Respiration irrégulière ou ralentie. Sensation de désorientation et de confusion.

**Demandez de l'aide immédiatement !** C'est une urgence médicale.

### Le saviez-vous ?

Les benzodiazépines sont l'une des drogues utilisées pour les agressions sexuelles et sont communément appelées "drogues du viol". Elles peuvent provoquer des pertes de mémoire et de la confusion chez la victime.



## Comment rester en sécurité ?



Ne pas consommer de benzodiazépines est la meilleure façon de rester en sécurité et d'éviter les problèmes.

Si tu décides quand même de consommer de benzodiazépines, considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Le choix du moment est important :** Évitez de prendre des benzodiazépines avant d'aller à l'école, au travail ou de conduire. Elles affectent la concentration et le temps de réaction.
- 2 **Planifiez votre sécurité.** Prévoyez un trajet après avoir pris une benzodiazépine. Apportez des préservatifs si des rapports sexuels sont possibles.
- 3 **Commencez par une petite dose.** Essayez d'abord une petite dose pour voir comment la benzodiazépine vous affecte.
- 4 **Consommez avec modération :** Une consommation régulière affecte votre santé et vos relations. Vous pouvez développer une dépendance.
- 5 **Ne faites pas de mélanges !** Il est difficile de savoir la quantité que l'on a consommé quand on mélange les substances. Vous risquez d'en prendre trop sans vous en rendre compte ou d'avoir des effets secondaires néfastes.
- 6 **Choisissez la voie orale.** L'injection de benzodiazépines augmente le risque de contracter des infections graves au niveau du cœur et de la peau. Le renflage peut accélérer l'apparition des effets secondaires et augmenter le risque de surdose.
- 7 **Ne consommez pas seule.** Il faut toujours avoir un.e amie.e avec toi et assure-toi que tes ami.e.s rentrent chez eux en toute sécurité. Partage ta position avec une personne de confiance.

## N'arrêtez pas tout d'un coup !

Les benzodiazépines peuvent provoquer des symptômes de sevrage, y compris des crises d'épilepsie, si on les arrête brusquement !

Si vous souhaitez réduire votre consommation, demandez de l'aide.



Appelez le 811 pour obtenir des conseils sur la réduction de l'utilisation des benzodiazépines.



Pour en savoir plus, visitez notre site:

[www.DECYDE.ca/fr](http://www.DECYDE.ca/fr)