

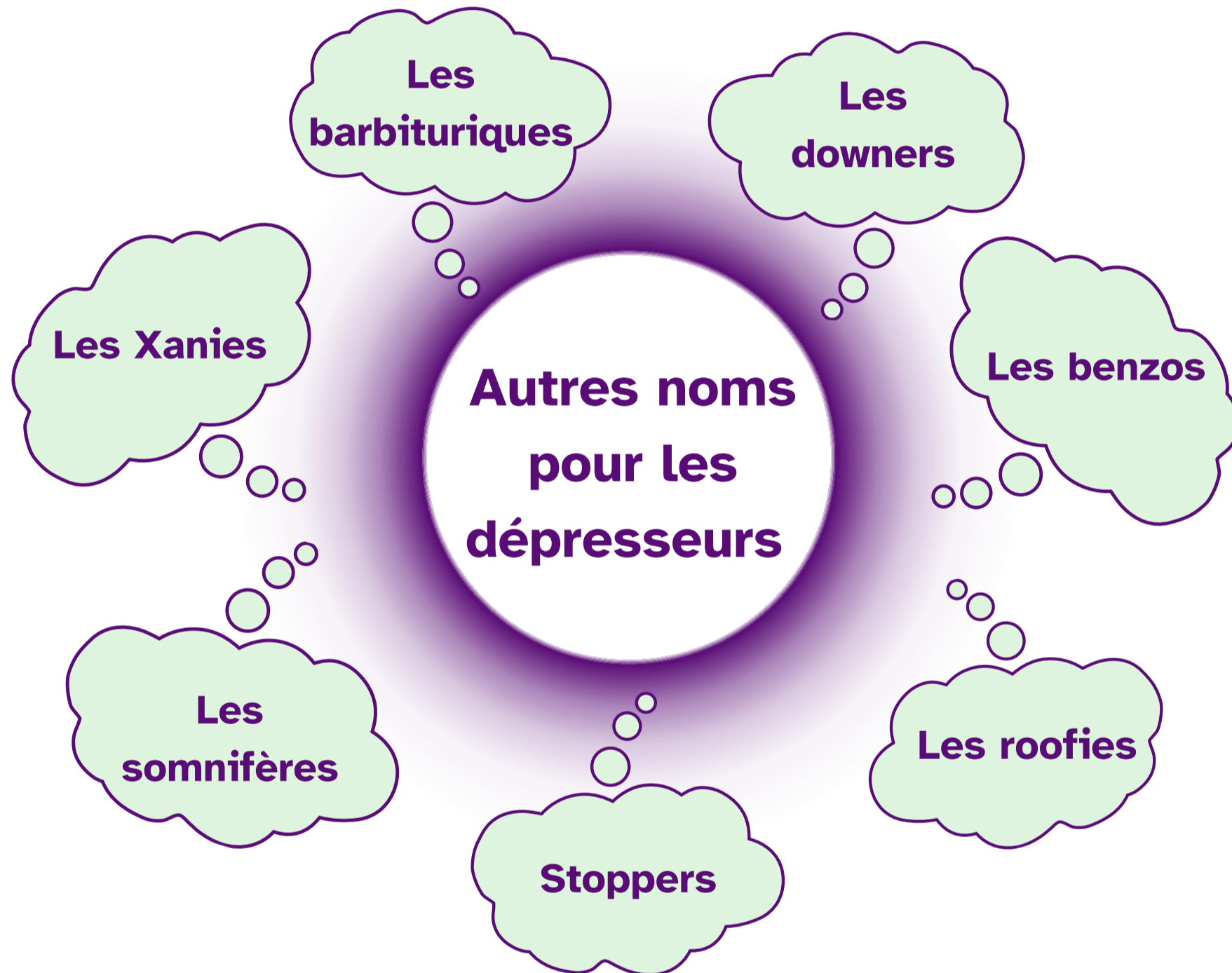
LES DÉPRESSEURS

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Qu'est-ce que c'est ?

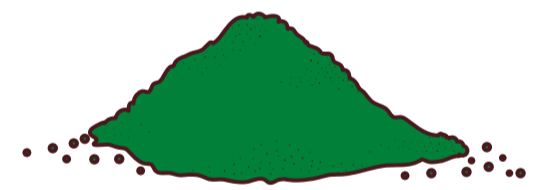
Les dépresseurs sont un groupe de substances qui ralentissent les messages entre le cerveau et le corps. Ils sont utilisés pour leurs effets relaxants et euphorisants. Les dépresseurs comprennent l'alcool, les opioïdes (y compris les narcotiques), les benzodiazépines, la nicotine, les barbituriques, les drogues du viol et les somnifères comme la zopiclone.

Pour obtenir des informations sur les différents types de dépresseurs, consultez notre site web ici : decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/#depresseurs

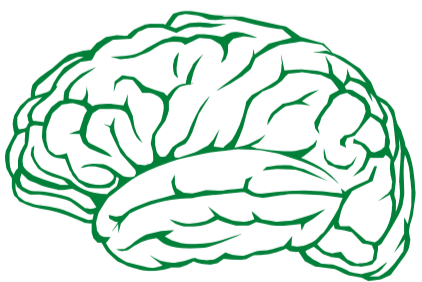


Comment les consommer ?

On peut écraser ou renifler les dépresseurs, les prendre par voie orale, les injecter ou les fumer. Si de nombreux dépresseurs peuvent être prescrits légalement, ils peuvent également être obtenus illégalement.



Quels sont ses effets ?



Les dépresseurs agissent principalement dans le cerveau. Ils peuvent réduire le stress et l'anxiété, mais ils peuvent aussi ralentir ou arrêter la respiration.



Les dépresseurs peuvent réduire les inhibitions et le jugement, ce qui augmente le risque d'accident.



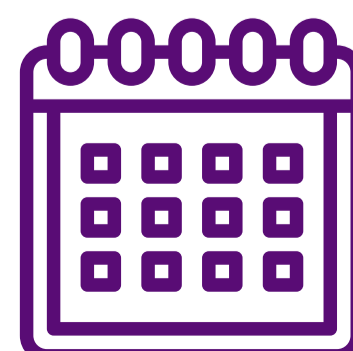
Les dépresseurs peuvent également provoquer une somnolence, surtout lorsqu'ils sont associés à d'autres substances sédatives.



Les dépresseurs peuvent réduire la mémoire, ce qui peut même rendre difficile la rétention d'informations.



Les dépresseurs entraînent un ralentissement du temps de réaction et une mauvaise coordination.



L'utilisation à long terme de dépresseurs peut entraîner une dépendance et un sevrage. Le sevrage de certains dépresseurs, comme l'alcool, peut provoquer des crises d'épilepsie.

LES DÉPRESSEURS

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Surdose ou empoisonnement : Prise d'une quantité de dépresseur supérieure à celle que l'organisme peut supporter.

Signes : Respiration lente, irrégulière ou inexistante ; difficultés à marcher, à parler et à s'exprimer ; perte de conscience ; lèvres et ongles bleus ; peau froide et moite ; gargouillis ou ronflements.

Obtenez de l'aide immédiatement ! Administrez de la naloxone si la personne a consommé des opioïdes . Il s'agit d'une urgence médicale.

Le saviez-vous ?

La prise simultanée de stimulants et de dépresseurs n'annule pas l'effet de l'une ou de l'autre substance.

En fait, cela envoie des messages contradictoires à votre corps, ce qui augmente le stress de votre cerveau et de votre cœur !



Comment rester en sécurité ?



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

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

- 1 Ne faites pas de mélanges !** L'association de dépresseurs peut provoquer une surdose à des doses beaucoup plus faibles que prévu.
- 2 Planifiez votre sécurité.** Prévoyez de vous faire raccompagner après avoir consommé des dépresseurs. Apportez des préservatifs si vous pensez que des rapports sexuels sont possibles.
- 3 Commencez par une petite quantité et allez-y doucement.** Commencer par une petite quantité réduit le risque d'en prendre trop accidentellement.
- 4 Consommez avec modération.** L'utilisation régulière d'un dépresseur peut affecter votre santé et vos relations avec les autres.
- 5 Faites-vous accompagner par un ou une ami.e** au cas où vous auriez besoin d'aide.
- 6 Le choix du moment est important !** Évitez d'utiliser des dépresseurs si vous allez au travail ou à l'école.
- 7 Ne consommez pas seul.e** Il faut toujours avoir un.e ami.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.

Naloxone Kits

La naloxone peut sauver la vie ! Elle inverse temporairement les effets des opioïdes.

Consultez nos instructions sur la naloxone : decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances

Appellez le 811 pour savoir où vous pouvez obtenir une trousse.



Pour en savoir plus, visitez notre site:

www.DECYDE.ca/fr

SWAP fournit des produits propres et appropriés pour s'injecter, fumer et sniffer des drogues.

Pour en savoir plus, appelez ou envoyez un message au **709-757-7927**.