

LES MÉLANGES DE DROGUES

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Qu'est-ce que c'est ?

Le mélange (cocktail) de drogues peut-être dangereux

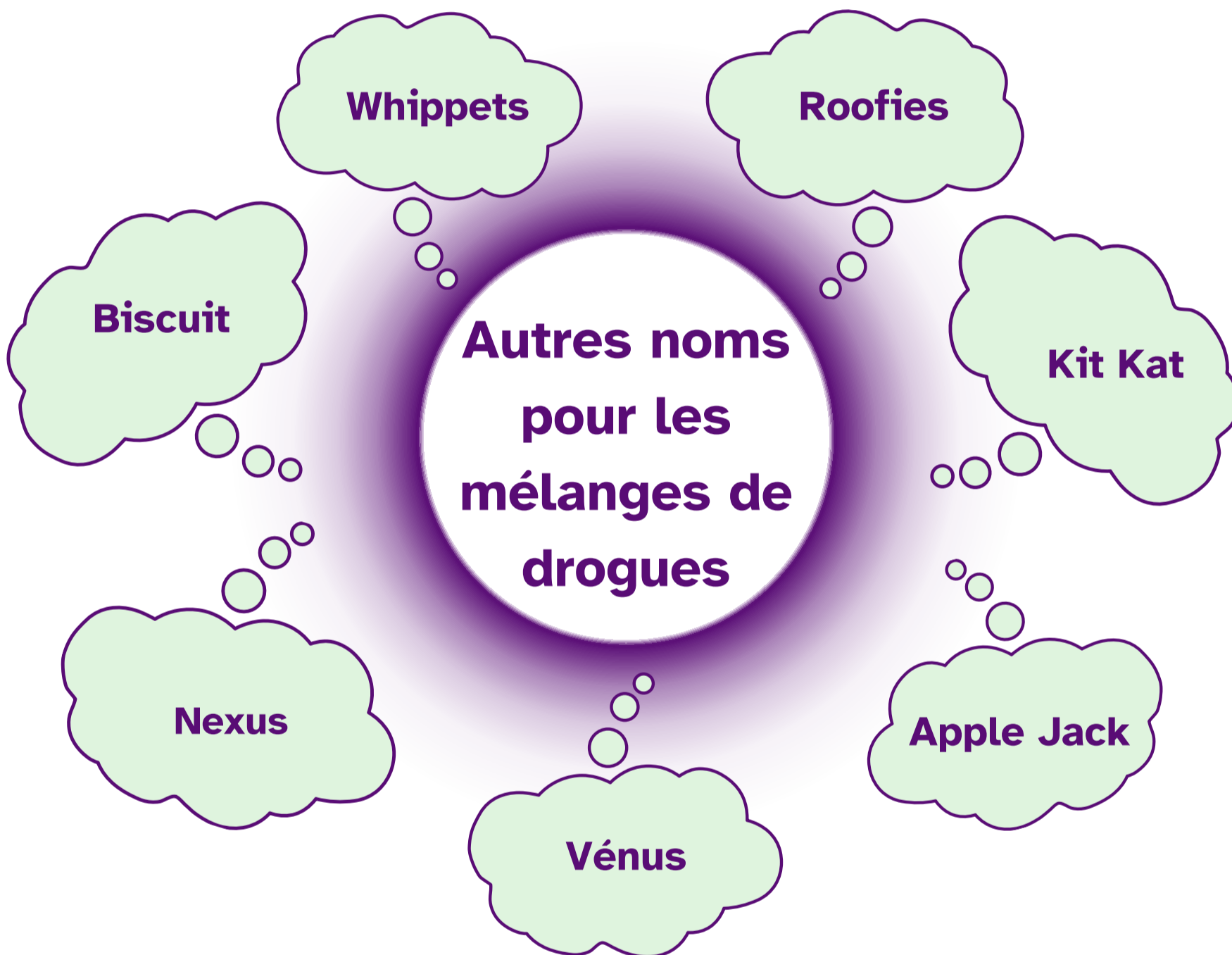
La **polytoxicomanie** est également connue sous le nom de mélange de drogues ou de consommation simultanée de plusieurs drogues.

Les drogues peuvent être consommées ensemble dans le but d'augmenter un effet désirable ou de diminuer un effet négatif de l'une d'entre elles. Le cocktail peut également être involontaire.

Les substances légales et illégales peuvent être consommées ensemble.



Autres noms pour les mélanges de drogues



Exemples de polytoxicomanie

Stimulants

- Cigarette en buvant du café
- Consommer de la cocaïne quelques heures après avoir pris un médicament contre le TDAH (par exemple, la Ritaline)



Dépresseurs

- Combiner de la morphine (un opioïde) avec du Graval
- Mélanger de l'alcool avec de l'Ativan (une benzodiazépine)



Mélange

- Prendre de l'ecstasy avant de boire de l'alcool lors d'un festival
- Fumer du cannabis après avoir bu de l'alcool
- Combiner de l'alcool avec une boisson énergisante



Quels sont ses effets ?

L'utilisation de plusieurs substances conduit souvent à un effet beaucoup plus fort qu'une substance seule.

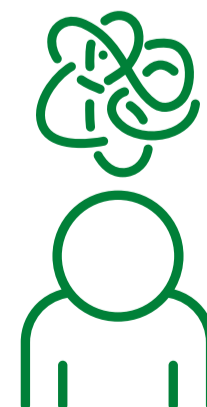


Le mélange de substances peut provoquer **Le syndrome sérotoninergique**, une réaction causée par la libération d'une trop grande quantité d'hormone **sérotonine** dans l'organisme.

L'effet d'une substance peut être masqué par l'autre, surtout si elles ont des effets opposés. Cela peut conduire à un surdosage accidentel.



Le syndrome sérotoninergique peut aller de la faiblesse musculaire et de la confusion aux crises d'épilepsie, à l'accélération du rythme cardiaque et même à la mort.



Le mélange de stimulants exerce une pression beaucoup plus forte sur le cœur, ce qui augmente le risque d'infarctus. Il peut également provoquer une psychose.



Le mélange de dépresseurs peut provoquer une confusion et une perte de conscience à des doses plus faibles, ce qui peut entraîner **des lésions cérébrales ou la mort.**



LES MÉLANGES DE DROGUES

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Surdose ou empoisonnement : La prise d'une trop grande quantité d'une substance ou le mélange de plusieurs substances (par exemple, l'alcool et les opioïdes).

Les signes dépendent des substances consommées. En général, une modification de la respiration, de l'état de conscience ou des difficultés à parler et à marcher peuvent être des signes de surdose ou d'empoisonnement.

Demandez de l'aide immédiatement ! Une surdose ou un empoisonnement est une urgence médicale, quelle que soit la substance consommée.

Le saviez-vous ?

Le mélange de substances peut produire un effet **beaucoup plus fort** qu'on ne le pense. Deux fois plus de drogue **ne provoque pas** un effet double !

C'est pourquoi la polytoxicomanie est l'une des principales causes de **surdoses involontaires** au Canada.

Comment rester en sécurité ?



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

Si tu décides quand même de mélanger les substances, considère ces stratégies de réduction des risques

1

Le choix du moment est important. Évitez de mélanger des substances avant le travail, l'école ou la conduite d'un véhicule (voiture, VTT, etc.), car cela peut nuire à votre temps de réaction et à votre concentration.

2

Commencez doucement et allez-y doucement. Essayez une petite quantité d'une substance pour voir comment elle vous affecte avant de décider d'en prendre davantage.

3

Attendez avant de mélanger. Voyez comment une substance vous affecte avant de décider d'en prendre une autre, afin de réduire le risque de prendre une trop grande quantité de l'une ou l'autre.

4

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.

5

Renouvelez le matériel: les infections telles que l'hépatite ou le VIH peuvent être transmises par le partage d'aiguilles. Les produits de fabrication artisanale peuvent augmenter le risque de se blesser et de contracter des infections graves (par exemple des infections cardiaques).

SWAP fournit le matériel nécessaire pour s'injecter, fumer et sniffer des drogues.

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

6

Planifiez votre sécurité. Prévoyez de vous faire raccompagner après avoir consommé des mélanges de drogue. Apportez des préservatifs si vous pensez que des rapports sexuels sont possibles.

Les trousse de naloxone

La naloxone peut sauver la vie ! Elle inverse temporairement les effets des opioïdes qui peuvent être mélangés ou utilisés avec d'autres substances.

Consultez nos instructions sur la naloxone :

decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances

Composez le 811 pour savoir où obtenir une trousse gratuite.



Pour en savoir plus, visitez notre site:

www.DECYDE.ca/fr