

LES OPIOÏDES

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Qu'est-ce que c'est ?

Les opioïdes sont des dépresseurs

Les opioïdes sont une famille de médicaments qui soulagent la douleur. Les opioïdes peuvent être synthétiques (fabriqués en laboratoire) ou naturels (issus du pavot à opium).

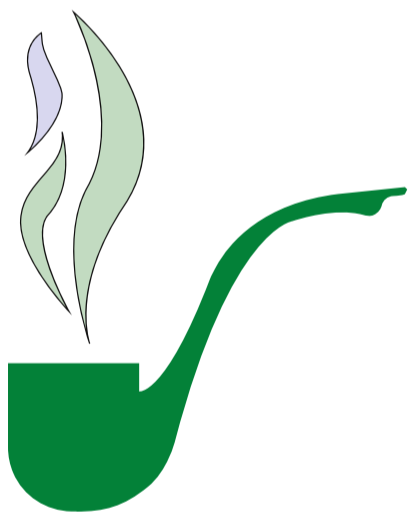


Outre le soulagement de la douleur, on peut utiliser les opioïdes pour la relaxation et l'euphorie.

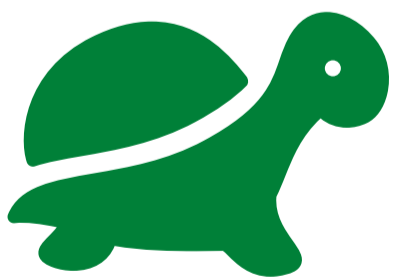


Comment les consommer ?

Les opioïdes peuvent être pris par voie orale, dissous sous la langue, reniflés, fumés ou injectés. Les opioïdes les plus courants sont l'héroïne, le fentanyl, la morphine et la codéine.



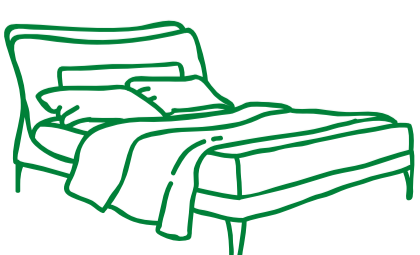
Quels sont ses effets ?



Les opioïdes ralentissent les processus corporels, tels que la respiration et le rythme cardiaque.



Les effets des opioïdes dépendent de la tolérance et de la dose. Certains opioïdes sont plus puissants que d'autres ou affectent les gens différemment.



Les opioïdes peuvent provoquer une somnolence et une confusion. Vous pouvez avoir des vertiges et tomber.



L'injection d'opioïdes peut augmenter le risque de contracter l'hépatite C et d'autres infections graves, comme les infections cardiaques.



Fumer des opioïdes peut endommager vos poumons de façon permanente et vous empêcher de respirer. Renifler des opioïdes peut vous faire perdre votre odorat.



Le sevrage des opioïdes peut provoquer des douleurs musculaires, des sueurs froides et de l'irritabilité.

LES OPIOÏDES

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Surdose ou empoisonnement aux opioïdes : Prendre plus d'opioïdes que le corps ne peut en supporter. À fortes doses, les opioïdes peuvent ralentir ou arrêter la respiration, entraînant une perte de conscience et la mort.

Signes : Difficulté à marcher, à parler ou à rester éveillé. Respiration faible, lèvres et ongles bleus ou gris, confusion.

Il s'agit d'une urgence ! Appelez immédiatement le 911 et administrez la naloxone s'il y en a.

Le saviez-vous ?

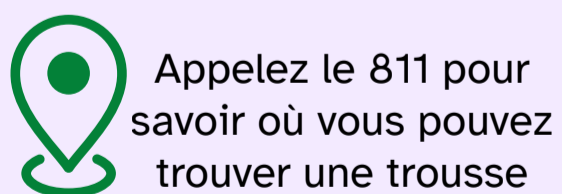
De nombreuses substances peuvent être mélangées à des opioïdes. Il s'agit notamment de drogues comme la cocaïne et la méthamphétamine ("meth").

Il est très difficile de savoir si une substance contient un opioïde. C'est pourquoi il est important de toujours avoir une trousse de naloxone à portée de main.

Naloxone Kits

La naloxone peut sauver la vie ! Elle est utilisée pour inverser temporairement les effets des opioïdes. Donner de la naloxone à une personne qui n'en a pas besoin ne lui fera pas de mal.

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



Pour en savoir plus, visitez notre site:

www.DECYDE.ca/fr

Comment rester en sécurité ?



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

Si tu décides quand même de consommer d'opioïdes, considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Évitez la consommation d'opioïdes.** C'est le meilleur moyen de rester en sécurité, mais ce n'est pas forcément réaliste pour tout le monde.
- 2 **Ne faites pas de mélanges !** Le mélange d'opioïdes avec des substances, en particulier l'alcool et les benzodiazépines, peut augmenter considérablement le risque de surdose accidentelle.
- 3 **Planifiez votre sécurité.** Organisez un transport pour le retour si vous allez utiliser un opioïde. Apportez des préservatifs si des rapports sexuels sont possibles.
- 4 **Optimisez votre gestion de la douleur.** En discutant d'autres options de soulagement de la douleur avec votre médecin ou votre pharmacien, vous pourrez peut-être réduire votre dose quotidienne d'opioïdes. Une dose plus faible d'opioïdes réduit le risque de surdosage accidentel.
- 5 **Consommez avec modération.** Une consommation régulière affecte votre santé et vos relations. Vous pouvez développer une dépendance ou un trouble lié à l'utilisation d'une substance.
- 6 **Ne consommez pas seule.** 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.
- 7 **Le choix du moment est important !** Évitez de prendre des opioïdes si vous devez vous rendre au travail ou à l'école. Les opioïdes peuvent affecter votre attention.

SWAP fournit gratuitement des bandelettes de test qui peuvent être utilisées pour détecter le fentanyl dans d'autres substances. Pour en savoir plus, appelez ou envoyez un SMS au **709-757-7927**.