

# LES SELS DE BAIN

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

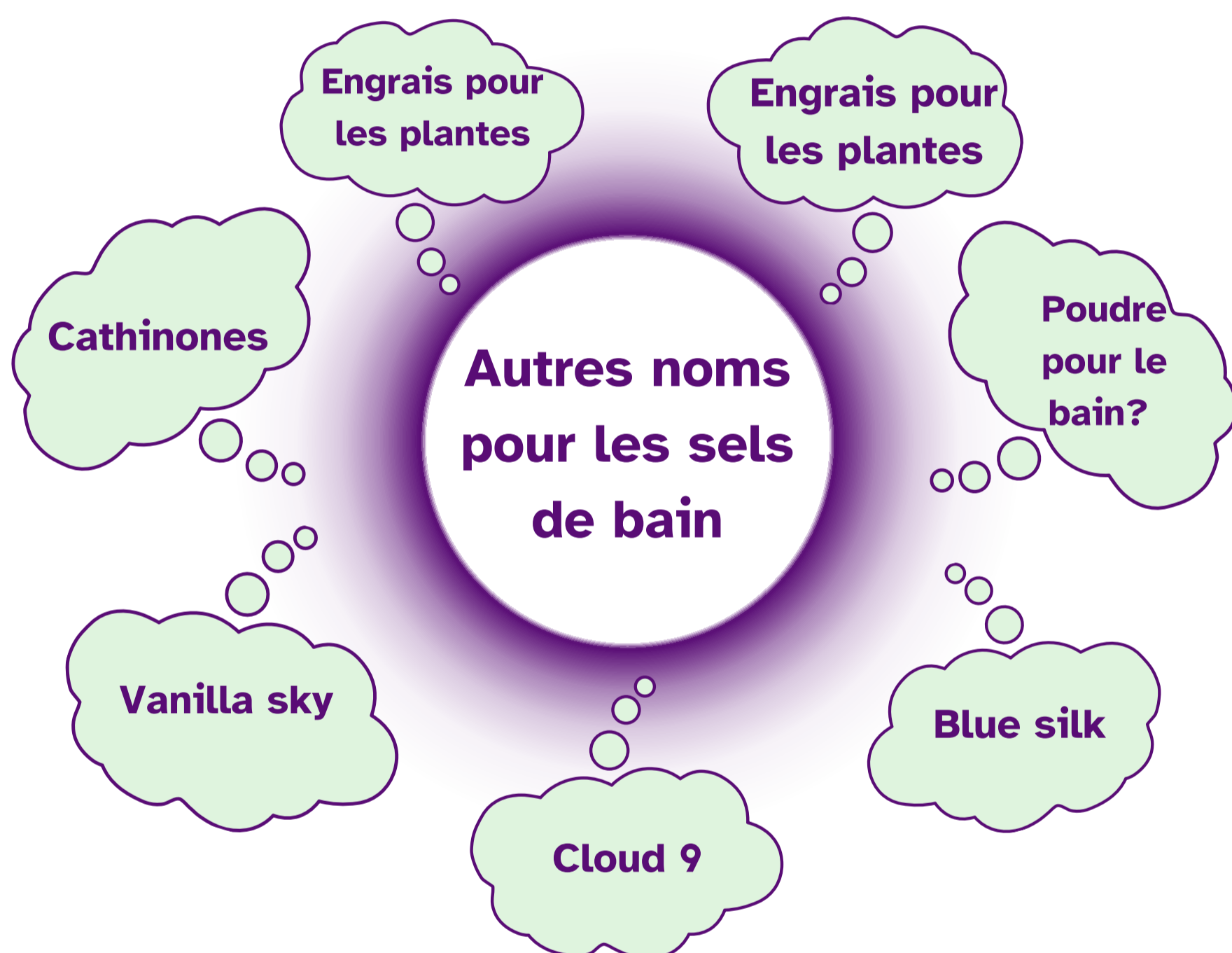
### Qu'est-ce que c'est ?

### Les sels de bain sont des stimulants

Les sels de bain ne sont pas destinés à l'eau du bain ! Il s'agit d'un groupe de substances illégales appelées **cathinones synthétiques**. Ils produisent un effet stimulant et euphorisant (altération de l'esprit), similaire à celui de la méthamphétamine et de la cocaïne.

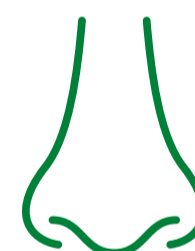


Les "sels de bain" sont nommés ainsi car ils ressemblent aux sels utilisés pour le bain (par exemple, les sels d'Epsom). Ils peuvent également se présenter sous forme de gélules, de comprimés ou dans des un emballage en aluminium.



### Comment les consommer ?

Les sels de bain peuvent être pris par voie orale, reniflés (aspirés par le nez), fumés, ou injectés.



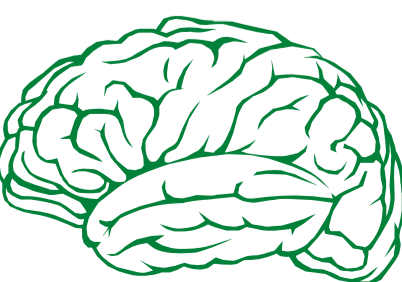
### Quels sont leurs effets ?



Les sels de bain peuvent empêcher de s'endormir. Ils peuvent également conduire à la psychose et à l'agressivité.



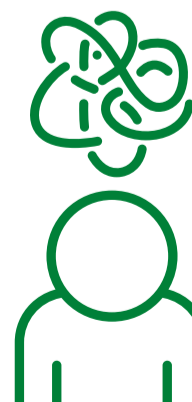
Les sels de bain peuvent augmenter dangereusement le rythme cardiaque et la tension artérielle. Une utilisation prolongée augmente le risque de crise cardiaque.



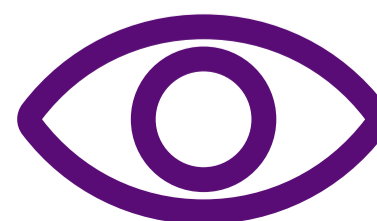
Les sels de bain peuvent augmenter la température du corps et provoquer la transpiration. Ils peuvent donner une odeur d'urine de chat à la sueur.



Des doses élevées de sels de bain peuvent surexciter le cerveau et provoquer des tremblements, voire des crises d'épilepsie.



Les tremblements peuvent provoquer des douleurs musculaires le lendemain. Ils peuvent endommager les fibres musculaires.



L'utilisation prolongée de sels de bain peut affecter la capacité de concentration et entraîner des changements d'humeur réguliers.

# LES SELS DE BAIN

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



**Surdose ou empoisonnement :** Prise d'une trop grande quantité de sels de bain ou d'une combinaison avec une autre substance stimulante (par exemple, la cocaïne).

**Signes :** Délire (confusion ou méconnaissance de l'environnement), agressivité, rythme cardiaque rapide, hyperthermie et crises d'épilepsie.

**Chercher de l'aide immédiatement !** Le surdosage ou l'empoisonnement aux sels de bain est une urgence médicale.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour dissimuler les sels de bain, les étiquettes peuvent indiquer, de manière erronée, qu'il s'agit d'aliments pour les plantes, destinés au bain ou encore qu'ils ne sont pas destinés à l'usage humain.



## Comment rester prudent ?



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

Si tu décides quand même de consommer les sels de bain, considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Ne mélangez pas !** Mélanger les sels de bain avec d'autres substances peut considérablement augmenter le risque de surdose ou d'empoisonnement.
- 2 **Planifiez votre sécurité.** Faites-vous raccompagner pour rentrer après avoir consommé des sels de bain. Apportez des préservatifs si des rapports sexuels sont possibles.
- 3 **Le choix du moment est important.** Évitez de consommer des sels de bain avant d'aller travailler, d'aller à l'école ou de conduire un véhicule (voiture, VTT, etc.), car cela peut nuire à votre temps de réaction et à votre concentration.
- 4 **Commencez par une petite quantité et allez-y doucement.** Essayez une petite quantité pour voir comment vous réagissez avant de décider d'en prendre davantage.
- 5 **Choisissez la voie orale.** La voie orale minimise les risques associés à l'injection, au reniflement et au tabagisme, tels que les lésions de la peau, du nez et des poumons, ainsi que les infections.
- 6 **Ne réutilisez pas le matériel :** les infections telles que l'hépatite ou le VIH peuvent être transmises par le partage d'aiguilles. Les produits faits maison peuvent augmenter le risque de se blesser et de contracter des infections graves (par exemple, des infections cardiaques).
- 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.

## Trousse de Naloxone

La naloxone peut sauver la vie ! Elle inverse temporairement les effets des opioïdes qui peuvent être mélangés aux sels de bain.

Consultez nos instructions sur la naloxone : [decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances](https://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](https://www.DECYDE.ca/fr)

**SWAP** fournit le matériel nécessaire pour injecter, fumer et renifler les drogues. Pour en savoir plus, téléphonez ou envoyez un texto au **709-757-7927**.

Ces documents sont destinés à aider les éducateurs à dispenser l'éducation à la drogue. Ils ne sont pas destinés à être utilisés directement par les élèves, à moins qu'ils ne soient jugés appropriés à leur développement.

Références  
1. Arnold, T.C., Ryan, M.L. (2022). Acute amphetamine and synthetic cathinone ("bath salt") intoxication. UpToDate. Retrieved on October 1 2023 from <http://uptodate.com>.  
2. Altun, B., Ismet, C. Psychoactive Bath Salts and Neurotoxicity Risk. *Turk J Pharm Sci.* 2020;17(2):235-241 DOI: 10.4274/tjps.galenos.2018.40820



Donner les moyens à la jeunesse pour qu'elle

**DECYDE**

