

Spectre de la consommation des substances

La consommation de substances se déroule sur un spectre, avec des degrés et des schémas variés, allant de l'absence de consommation à la dépendance. Les substances ont des effets différents sur les individus en fonction de nombreux facteurs, notamment le sexe, l'âge, le poids, la tolérance et les problèmes de santé sous-jacents. Il est essentiel de reconnaître la position de chaque individu sur le spectre de la consommation de substances pour offrir des soins personnalisés qui favorisent le bien-être et minimisent les risques ou les dommages.

Non usage
(Abstinence)

Utilisation
bénéfique

Utilisation à
faible risque

Utilisation à
haut risque

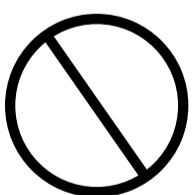
Dépendance
(Trouble lié à l'usage de substances)

La consommation de substances peut être observée sur un spectre. Les individus peuvent évoluer dans le spectre au cours de leur vie.

La non-consommation consiste à éviter l'utilisation de substances. Ce choix peut être influencé par divers facteurs tels que des problèmes de santé, des croyances personnelles, des raisons religieuses, des convictions ou le désir d'éviter les conséquences négatives potentielles associées à la consommation de substances.

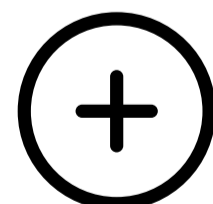
Exemples :
S'abstenir de consommer des substances parce qu'il existe des antécédents de dépendance dans la famille.

- S'abstenir parce qu'on n'aime pas les effets des substances.



L'utilisation bénéfique est l'utilisation de substances qui ont un effet positif sur la santé, le bien-être social ou spirituel.

- Exemples**
- Utiliser des médicaments sur ordonnance comme des analgésiques, de l'insuline ou des antidépresseurs.
 - Utiliser du tabac à des fins cérémonielles ou religieuses (par exemple, pour la purification).
 - Boire une tasse de café pour rester alerte



La consommation à faible risque consiste à consommer des substances de manière à minimiser les risques de conséquences négatives pour la santé et la société. L'impact sur la personne, sa famille, ses amis et les autres est minimal.

- Exemples :**
- Respecter les directives, telles que les directives à faible risque concernant l'alcool, le cannabis et la nicotine.
 - Adopter des pratiques plus sécuritaires et faire des choix éclairés.



L'usage à risque élevé implique la consommation fréquente, excessive ou dans des situations à risque de substances, ce qui peut avoir un impact nocif ou négatif sur une personne, sa famille, ses ami.e.s et d'autres personnes.

- Exemples :**
- Utilisation fréquente.
 - Consommation en grandes quantités et puissance des substances.
 - Participer à des activités dangereuses (p. ex. conduire sous l'influence de l'alcool ou des drogues).
 - Consommer plusieurs substances à la fois.



La dépendance est également appelée trouble lié à l'usage de substances. Il s'agit d'un problème médical traitable qui implique une consommation continue malgré les conséquences négatives pour la personne, sa famille, ses ami.e.s et son entourage. La dépendance peut résulter d'une combinaison de facteurs génétiques, environnementaux, sociaux et psychologiques, et peut avoir des répercussions sur la santé, les relations et la vie quotidienne d'une personne.

Exemples :
Problème lié à la consommation d'alcool, problème lié à la consommation de cannabis, problème lié à la consommation d'opioïdes, problème lié à la consommation de nicotine.



Il est important de rester informé,e sur les substances et de connaître les conseils de réduction des risques. Pour en savoir plus :
[Decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/](https://decyde.ca/fr/apercus-sur-les-substances/)

Les jeunes et les jeunes adultes sont particulièrement vulnérables aux effets des substances.

Pour en savoir plus sur la réduction des risques et la stigmatisation, visiter :
[Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances](https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances)