

# LES STIMULANTS

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

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

Les stimulants sont un groupe de substances qui accélèrent les processus dans le corps, comme les messages envoyés au cerveau. Les personnes consomment des stimulants parce que cela les aide à se sentir alertes, confiants ou euphoriques.

Les stimulants comprennent la caféine, les amphétamines (y compris la méthamphétamine), la cocaïne, la pseudoéphédrine et le méthylphénidate.

Pour obtenir des informations sur les différents types de stimulants, consultez notre site web ici : [decyde.ca/fr/aperCUS-sur-les-substances/#stimulants](https://decyde.ca/fr/aperCUS-sur-les-substances/#stimulants)

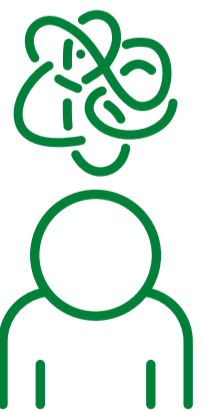


### Comment les consommer ?

Les stimulants peuvent être sniffés par le nez, pris par voie orale, injectés ou fumés.



### Quels sont ses effets ?



Juste pour rentrer des stimulants, vous pouvez vous sentir très **agité ou hyperactif**.



Les stimulants peuvent augmenter votre **tension artérielle** et rendre votre **rythme cardiaque** irrégulier, surtout en cas de consommation répétée.



Des doses élevées de stimulants peuvent surexciter le cerveau, entraînant de l'anxiété et même des crises d'épilepsie.



Les stimulants peuvent entraîner des difficultés à s'endormir.



L'utilisation régulière de stimulants peut entraîner **une perte de poids** due à un manque d'appétit.



Dans de rares cas, une personne consommant des stimulants peut devenir très paranoïaque et agressive.

# LES STIMULANTS

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



**Surdose ou empoisonnement :** Prise d'une quantité de stimulants supérieure à ce que l'organisme peut supporter.

**Signes :** Essoufflement, oppression thoracique, rythme cardiaque très rapide ou irrégulier, confusion, psychose et hallucinations.

**Demandez de l'aide immédiatement !** Les stimulants peuvent être très nocifs pour le cœur s'ils sont consommés en grandes quantités.

### 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, elle envoie des messages contradictoires à votre corps, ce qui accroît le stress de votre cerveau et de votre cœur !



## Comment rester en sécurité ?



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

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

- 1 **Choisissez la voie orale.** Injecter, inhaler ou fumer des stimulants sont des pratiques qui causent des dommages supplémentaires à l'organisme par le biais d'infections ou de lésions cutanées.
- 2 **Pensez à votre sécurité.** Prévoyez un moyen de transport pour la suite. Apportez des préservatifs si vous pensez que des rapports sexuels sont possibles.
- 3 **Commencez doucement et allez-y doucement.** Cela réduit le risque de prendre accidentellement une trop grande quantité.
- 4 **Consommez avec modération.** L'usage régulier affecte la santé, l'école ou le travail, et les relations.
- 5 **Ne faites pas de mélanges !** La combinaison de substances augmente le risque d'effets secondaires nocifs et de surdosage. Il est très dangereux de combiner plusieurs stimulants !
- 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.

## Les trousse de naloxone

La naloxone peut sauver la vie ! Elle inverse temporairement les effets des opioïdes qui peuvent être ajoutés aux stimulants. 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)



Appelez le 811 pour savoir où vous procurer une trousse.



Pour en savoir plus, visitez notre site:

[www.DECYDE.ca/fr](https://www.DECYDE.ca/fr)

**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**.