



# SURDOSE DE CANNABIS

Le terme « verdissement » est utilisé en cas de surdose ou d'empoisonnement au cannabis.

## CONNAÎTRE LES RISQUES!

### Signes

- Anxiété sévère ou crises de panique
- Confusion extrême
- Paranoïa
- Accélération du rythme cardiaque
- Augmentation de la pression sanguine
- Nausées ou vomissements extrêmes
- Pâleur



**La polytoxicomanie consiste à consommer plusieurs substances en même temps. La combinaison du cannabis et d'une autre substance augmente le risque de surdose.**

## QU'EST-CE QU'ON FAIT?

- 1 **Appeler immédiatement le 911.** Ne pas attendre que la personne présente tous les symptômes pour appeler le 911.
- 2 **Trouver quelqu'un pour vous aider.**
- 3 **Trouver un espace sécuritaire et tranquille et se détendre, de préférence avec une personne de confiance.**
- 4 **Boire de l'eau pour s'hydrater.**
- 5 **Aider la personne si elle vomit.** L'aider à se pencher en avant pour éviter qu'elle s'étouffe. Si la personne est inconsciente ou allongée, la faire rouler sur le côté, l'oreille vers le sol, pour éviter qu'elle s'étouffe.

### En attendant une aide médicale :

- Recueillir des informations sur le type et la quantité de cannabis consommé par la personne, et si elle a consommé d'autres substances.
- Recueillir toutes les informations relatives à la santé de la personne (médicaments actuels, problèmes de santé ou allergies).



## COMMENT RESTER EN SÉCURITÉ?

- 1 **Usage modéré :** Ne pas consommer est le meilleur moyen de rester en sécurité. Consommer avec modération permet d'éviter les brouillards cérébraux et les tensions potentielles dans les relations.
- 2 **Commencer doucement et y aller doucement :** essayer une petite quantité et attendez de ressentir tous les effets. Choisir des produits contenant une faible quantité de THC et une quantité égale ou supérieure de CBD.
- 3 **Ne pas mélanger (Cross-Fading) :** Mélanger le cannabis avec du tabac, de l'alcool ou d'autres substances augmente l'affaiblissement des facultés et le risque d'effets graves sur la santé.
- 4 **Choisir la légalité.** Acheter du cannabis dans un magasin agréé. Les produits illégaux et synthétiques à base de cannabis (par exemple, K2, Spice) peuvent contenir d'autres substances, comme le fentanyl, qui peuvent provoquer une surdose ou un empoisonnement accidentel.



# SURDOSE D'ALCOOL

## CONNAÎTRE LES RISQUES!

### Signes et symptômes

- Difficulté à parler et à comprendre les mots
- Confusion
- Difficultés à rester éveillé.e
- Vomissements
- Crises d'épilepsie
- Difficulté à respirer
- Rythme cardiaque lent
- Peau froide et moite
- Peau, ongles et lèvres bleus ou gris



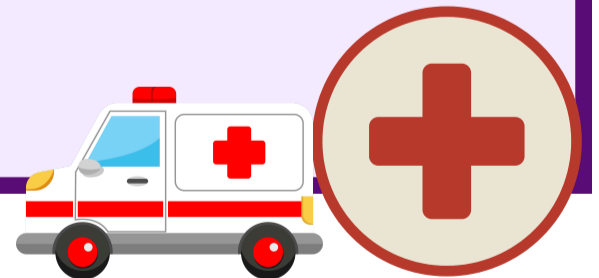
**La polytoxicomanie** consiste à consommer plus d'une substance en même temps. La combinaison de l'alcool et d'une autre substance augmente le risque de surdose.

## QU'EST-CE QU'ON FAIT?

- 1 Appeler immédiatement le 911.** Ne pas attendre que la personne présente tous les symptômes pour appeler le 911.
- 2 Ne pas jouer au docteur.** Les douches froides, le café chaud et la marche n'inversent pas les effets d'une surdose d'alcool.
- 3 Ne pas laisser la personne intoxiquée seule.**
- 4 Maintenir la personne au sol en position assise ou partiellement verticale.**
- 5 Placer-les personnes en position de récupération si elles sont évanouies.** Les rouler sur le côté, l'oreille vers le sol, pour éviter qu'elles s'étouffent.

### En attendant une aide médicale

- Recueillir des informations sur le type et la quantité d'alcool que la personne a consommé et si elle a pris d'autres substances.
- Recueillir toutes les informations relatives à la santé de la personne (médicaments actuels, problèmes de santé ou allergies).



## COMMENT RESTER EN SÉCURITÉ?

- 1 Essayer de boire moins :** Éviter l'alcool est le meilleur moyen de rester en sécurité. Se limiter à 2 verres ou moins par semaine pour protéger sa santé et rester concentré sur ses activités quotidiennes.
- 2 Boire lentement :** Choisir des boissons peu alcoolisées et pour chaque verre d'alcool, prendre une boisson sans alcool.
- 3 Manger et boire de l'eau :** Manger avant et pendant la consommation d'alcool et boire beaucoup d'eau.
- 4 Éviter la consommation excessive d'alcool :** Éviter les excès de boisson pour prévenir les intoxications alcooliques et les blessures accidentelles.
- 5 Éviter de mélanger les substances :** Ne pas mélanger l'alcool avec d'autres substances afin d'éviter tout stress supplémentaire pour son corps et de s'assurer que l'on peut suivre sa consommation.
- 6 Surveiller sa boisson :** Faire attention à la manipulation des boissons; garder sa boisson en vue et éviter d'accepter des boissons de la part d'inconnu.e.s.



# SURDOSE DE NICOTINE

**Surdose ou empoisonnement à la nicotine** : La consommation d'une quantité toxique de nicotine peut entraîner une surdose ou un empoisonnement, le seuil étant variable.

## CONNAÎTRE LES RISQUES !

### Signes

- Les premiers signes sont des nausées, des vomissements et un rythme cardiaque rapide.
- Les signes ultérieurs comprennent un ralentissement du rythme cardiaque, des vertiges ou des pertes de connaissance, et une faiblesse musculaire.
- Transpiration
- Pâleur
- Respiration lourde
- Maux de tête
- Peut parfois provoquer des crises d'épilepsie



**La polytoxicomanie consiste à consommer plus d'une substance en même temps. La combinaison de la nicotine avec d'autres substances augmente le risque de surdosage.**

## QU'EST-CE QU'ON FAIT?

- 1 Appeler immédiatement le 911.** Ne pas attendre que la personne présente tous les symptômes pour appeler le 911.
- 2 Ne pas jouer au docteur.** Les douches froides, le café chaud et la marche n'inversent pas les effets d'une surdose d'alcool.
- 3 Ne pas laisser la personne seule.**
- 4 Maintenir la personne au sol en position assise ou partiellement verticale.**
- 5 Aider la personne si elle vomit.** L'aider à se pencher en avant pour éviter qu'elle s'étouffe. Si la personne est inconsciente ou allongée, la faire rouler sur le côté, l'oreille vers le sol, pour éviter qu'elle s'étouffe.

### En attendant une aide médicale :

- Recueillir des informations sur le type et la quantité de nicotine consommée et sur la prise éventuelle d'autres substances.
- Recueillir toutes les informations relatives à la santé de la personne (médicaments actuels, problèmes de santé ou allergies).



## COMMENT RESTER EN SÉCURITÉ?

- 1 Commencer doucement et y aller lentement** : ne pas consommer est le meilleur moyen de rester en sécurité. Essayer une petite quantité et attendre de ressentir tous les effets.
- 2 Utiliser des concentrations plus faibles** : Choisir des e-liquides moins concentrés pour réduire le risque de surdosage.
- 3 Faire confiance aux fournisseurs légaux** : Acheter auprès de fournisseurs réglementés pour éviter d'utiliser des produits susceptibles de contenir des contaminants nocifs ou une quantité excessive de nicotine.
- 4 Éviter de mélanger la nicotine avec des médicaments** : La nicotine peut altérer l'efficacité des médicaments.



# SURDOSE DE MÉTHYLPHÉNIDATE

## CONNAÎTRE LES RISQUES !

### Signes

- Essoufflement
- oppression thoracique
- Augmentation et irrégularité du rythme cardiaque
- Confusion, psychose (perte de la réalité) et hallucinations (voir ou entendre des choses qui ne sont pas dans la réalité)
- Sécheresse de la bouche et du nez
- Vomissements
- Tremblements
- Évanouissement



**La polytoxicomanie consiste à consommer plus d'une substance en même temps. La combinaison du méthylphénidate avec d'autres substances augmente le risque de surdosage.**

## QU'EST-CE QU'ON FAIT?

- 1 Appeler immédiatement le 911.** Ne pas attendre que la personne présente tous les symptômes avant d'appeler le 911.
- 2 Ne pas jouer pas au docteur.** Les douches froides, le café chaud et la marche n'inversent pas les effets d'une surdose d'alcool.
- 3 Ne pas laisser la personne intoxiquée seule.**
- 4 Maintenir la personne au sol en position assise ou partiellement verticale.**
- 5 Aider la personne si elle vomit.** L'aider à se pencher en avant pour éviter qu'elle s'étouffe. Si la personne est inconsciente ou allongée, la faire tourner sur le côté, l'oreille vers le sol, pour éviter qu'elle s'étouffe.

### En attendant une aide médicale :

- Recueillir des informations sur le type et la quantité de drogue consommée par la personne et sur les autres substances qu'elle a consommées.
- Recueillir toutes les informations relatives à la santé de la personne (médicaments actuels, problèmes de santé ou allergies).



## COMMENT RESTER EN SÉCURITÉ?

- 1 Commencer doucement et y aller doucement.** Ne pas consommer est le moyen le plus sûr de rester en sécurité. En commençant par de faibles doses, on réduit le risque d'en prendre trop accidentellement.
- 2 Le prendre par la bouche !** L'injection et le sniff augmentent le risque d'infection et de lésions du nez ou des veines.
- 3 Ne pas mélanger!** Le mélange du méthylphénidate avec d'autres drogues, telles que l'alcool, la caféine ou la cocaïne, peut augmenter considérablement le risque de dommages cardiaques.
- 4 Éviter les comportements à risque :** les rapports sexuels non protégés, les hauteurs et le fait de sauter d'une plate-forme.
- 5 Utiliser du matériel propre et approprié.** Des infections graves peuvent être transmises par des aiguilles partagées. Les produits faits maison peuvent augmenter le risque de se blesser ou de s'infecter.