

# FICHE D'INFORMATION : ANTIBIOTIQUES

## Station 1



### Catégorie:

- Les antibiotiques sont un groupe de médicaments.
- Ils sont prescrits par les professionnel.le.s de la santé pour traiter les infections, telles que les infections de l'oreille ou des poumons.

### Comment sont-ils consommés?

- Les antibiotiques peuvent être pris sous forme de pilule, de capsule ou d'injection.
- Les antibiotiques sont généralement pris pendant 7 à 14 jours.

### Quels sont les effets des antibiotiques sur l'organisme ?

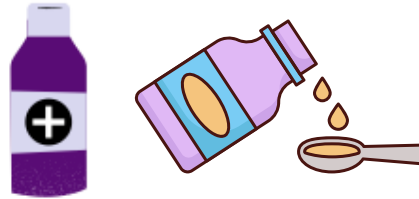
- Les antibiotiques peuvent parfois provoquer des effets secondaires tels que des maux d'estomac, de la diarrhée ou une sensation de grande fatigue.
- Les antibiotiques agissent en tuant les bactéries responsables de l'infection.

### Rester en sécurité:

- Ne prendre des antibiotiques que si un professionnel de la santé te les prescrit.
- Suis toujours les instructions du ou de la professionnel.le de la santé.

# FICHE D'INFORMATION : SIROP CONTRE LA TOUX

## Station 1



### Catégorie:

- Le sirop contre la toux est un médicament qui aide à traiter la toux et peut être pris à tout âge. On peut l'acheter en magasin sans ordonnance.

### Comment est-il consommé?

- Il est généralement pris sous forme liquide.

### Quels sont les effets du sirop contre la toux sur le corps ?

- Si quelqu'un prend trop de sirop contre la toux, cela peut être nocif.
- L'un des principaux ingrédients présents dans les sirops contre la toux, appelé DM (dextrométhorphane), peut provoquer des effets étranges tels que : voir ou entendre des choses qui ne sont pas réelles, se sentir étourdi.e ou être confus.e.
- Cela peut également rendre très fatigué.e, rendre malade, faire vomir, transpirer beaucoup, perdre l'équilibre ou avoir du mal à parler clairement.

### Rester en sécurité :

- Ne prendre du sirop contre la toux que si tu en as vraiment besoin.
- Toujours lire les instructions sur le flacon et les suivre attentivement.

# FICHE D'INFORMATION : INHALATEUR DE SALBUTAMOL

## Station 1



### **Catégorie:**

- Le salbutamol est un médicament utilisé pour le traitement de l'asthme.
- Cela peut aider les personnes asthmatiques à mieux respirer.

### **Comment est-il consommé?**

- Le salbutamol est un médicament qui est inhalé à l'aide d'un inhalateur, ou d'un aérosol-doseur, pour pénétrer dans les poumons.

### **Quels sont les effets du salbutamol sur l'organisme ?**

- Le salbutamol agit en relaxant les muscles des voies respiratoires dans les poumons, ce qui facilite la respiration.
- Une consommation excessive peut provoquer un rythme cardiaque rapide, des tremblements ou des maux de tête.

### **Rester en sécurité :**

- N'utiliser un inhalateur de salbutamol que si ton professionnel de la santé te le prescrit.
- Toujours suivre attentivement les instructions et ne pas utiliser plus que ce qui est prescrit.

# FICHE D'INFORMATION : MÉTHYLPHÉNIDATE



## Station 1

### Catégorie:

- Le méthylphénidate (Concerta, Ritalin ou Biphentin) est un médicament lorsqu'il est prescrit par un professionnel de la santé.
- Parfois, les gens le prennent pour des raisons non médicales, ce qui signifie qu'ils l'utilisent sans ordonnance.
- Il est généralement administré aux personnes souffrant de trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, ou TDAH.

### Comment est-il consommé?

- Le méthylphénidate peut être pris sous forme de comprimé ou de gélule pour des raisons médicales. En cas d'utilisation non médicale, il peut être avalé sous forme de comprimé ou réduit en poudre et sniffé.

### Quels sont les effets du méthylphénidate sur l'organisme ?

- Chez les personnes atteintes de TDAH, le méthylphénidate peut augmenter la concentration et l'attention.
- C'est un stimulant et, lorsqu'il est utilisé à des fins non médicales, il peut rendre les gens agités, trop énergiques ou avoir des troubles du sommeil.
- Cela peut également accélérer le rythme cardiaque et faire augmenter la tension artérielle.

### Rester en sécurité :

- Ne pas le prendre s'il ne t'a pas été prescrit.
- Éviter de mélanger le méthylphénidate avec d'autres médicaments.

# FICHE D'INFORMATION :

# CAFÉINE

## Station 2



### Catégorie:

- La caféine est une drogue légale et non médicale.
- Son utilisation est légale pour tous, mais n'est pas recommandée aux enfants.

### Comment est-elle consommée?

- La caféine est principalement consommée dans le café, le thé, les boissons gazeuses, les boissons énergisantes, les chocolats ou sous forme de pilule.

### Quels sont les effets de la caféine sur le corps?

- La caféine est un stimulant. Elle peut donc rendre très éveillé.e, mais aussi nerveux.se ou tremblant.e.
- La consommation de caféine peut provoquer des maux d'estomac et faire uriner plus souvent.

### Rester en sécurité :

- Si possible, attends d'être un peu plus âgé.e pour consommer de la caféine.
- Si tu consommes de la caféine, n'en consomme pas trop à la fois.
- Évite de mélanger la caféine avec de l'alcool ou d'autres drogues.

# FICHE D'INFORMATION :

# ALCOOL

## Station 2



### Catégorie:

- L'alcool est à la fois une drogue non médicale et une drogue légale.
- Il n'est pas utilisé pour traiter des maladies, mais il peut être acheté légalement par toute personne âgée de 19 ans et plus à Terre-Neuve-et-Labrador.

### Comment est-il consommé?

- L'alcool est consommé sous forme liquide. Il peut être mélangé à différentes boissons.
- L'alcool est souvent consommé lors de fêtes et d'autres situations sociales.

### Quels sont les effets de l'alcool sur le corps ?

- L'alcool est un dépresseur. Cela signifie qu'il ralentit la transmission des messages du cerveau au corps.
- Cela peut te rendre en colère, triste ou heureux.se.
- Boire de l'alcool peut t'amener à prendre des décisions que tu ne prendrais pas normalement.
- La consommation d'alcool à long terme peut entraîner une perte de mémoire et augmenter les risques de cancer et de maladie cardiaque.

### Rester en sécurité :

- Attendre d'avoir atteint l'âge légal pour boire de l'alcool est une décision plus sécuritaire.
- Ne pas monter pas dans un véhicule si le conducteur ou la conductrice a bu.

# FICHE D'INFORMATION :

# CANNABIS

## Station 2



### Catégorie:

- Le cannabis est une drogue légale pour les personnes âgées de 19 ans et plus à Terre-Neuve et Labrador.
- Certaines personnes l'utilisent pour résoudre des problèmes médicaux, tandis que d'autres l'utilisent pour s'amuser.

### Comment est-il consommé?

- Le cannabis peut être vaporisé, fumé ou mangé.

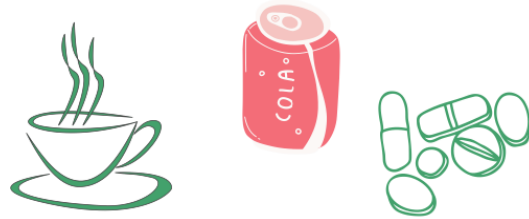
### Quels sont les effets du cannabis sur le corps ?

- Le cannabis est composé de deux parties principales : le THC, qui peut te faire sentir « high », et le CBS, qui peut t'aider à te sentir calme.
- Cela peut donner faim, rendre somnolant.e ou donner mal au ventre.
- La consommation de cannabis peut parfois rendre les gens plus inquiets ou effrayés et peut affecter leur santé mentale.
- La consommation de cannabis à long terme peut rendre difficile l'arrêt, même si on le souhaite.

### Rester en sécurité :

- Attendre d'avoir atteint l'âge légal pour consommer du cannabis est une décision plus sécuritaire.
- Il est illégal de consommer du cannabis dans les espaces publics ou de conduire après en avoir consommé.
- Éviter de consommer du cannabis avec de l'alcool ou d'autres substances.

# FICHE D'INFORMATION : CAFÉINE



## Station 3

### Catégorie:

- La caféine est une drogue légale et non médicale.
- Son utilisation est légale pour tous, mais n'est pas recommandée aux enfants.

### Comment est-elle consommée?

- La caféine est principalement consommée dans le café, le thé, les boissons gazeuses, les boissons énergisantes, les chocolats ou sous forme de pilule.

### Quels sont les effets de la caféine sur le corps?

- La caféine est un stimulant. Elle peut donc te rendre très éveillé.e, mais aussi nerveux.se ou tremblant.e.
- La consommation de caféine peut provoquer des maux d'estomac et faire uriner plus souvent.

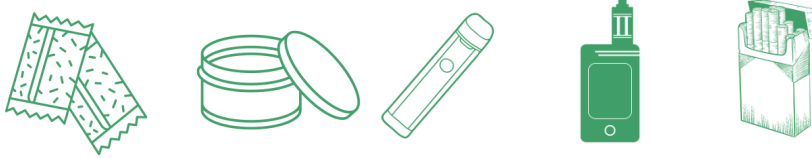
### Rester en sécurité :

- Si possible, attendre d'être un peu plus âgé.e pour consommer de la caféine.
- Si tu consommes de la caféine, n'en consomme pas trop à la fois.
- Évite de mélanger la caféine avec de l'alcool ou d'autres drogues.

# FICHE D'INFORMATION :

# NICOTINE

## Station 3



### Catégorie:

- La nicotine est une drogue légale qui n'a aucune utilisation comme médicament.
- L'âge légal pour consommer de la nicotine est de 19 ans et plus à Terre-Neuve et Labrador.

### Comment est-elle consommée ?

- La nicotine peut être vaporisée, fumée ou absorbée par des sachets dans la bouche.
- Elle peut également se présenter sous forme de gomme, de spray, de patch ou de pastilles.

### Quels sont les effets de la nicotine sur le corps ?

- La nicotine est un stimulant, ce qui signifie qu'elle augmente l'activité de ton corps et de ton cerveau.
- Cela peut provoquer des maux de tête, des étourdissements et même te rendre nerveux.se ou inquiet.ète.
- L'utilisation prolongée de nicotine peut nuire à ton cœur et à tes poumons et irriter ta bouche.
- Consommer de la nicotine fréquemment peut rendre l'arrêt difficile, même si on le souhaite.

### Rester en sécurité :

- Attendre d'avoir atteint l'âge légal (19 ans ou plus) pour consommer de la nicotine est une décision plus sécuritaire.
- Éviter d'utiliser la nicotine avec des médicaments ou de la combiner avec d'autres substances.

# FICHE D'INFORMATION :

## ALCOOL

### Station 3



#### Catégorie:

- L'alcool est à la fois une drogue non médicale et une drogue légale.
- Il n'est pas utilisé pour traiter des maladies, mais il peut être acheté légalement par toute personne âgée de 19 ans et plus à Terre-Neuve-et-Labrador.

#### Comment est-il consommé?

- L'alcool est consommé sous forme liquide. Il peut être mélangé à différentes boissons.
- L'alcool est souvent consommé lors de fêtes et d'autres situations sociales.

#### Quels sont les effets de l'alcool sur le corps ?

- L'alcool est un dépresseur. Cela signifie qu'il ralentit la transmission des messages du cerveau au corps.
- Cela peut te rendre en colère, triste ou heureux.se.
- Boire de l'alcool peut t'amener à prendre des décisions que tu ne prendrais pas normalement.
- La consommation d'alcool à long terme peut entraîner une perte de mémoire et augmenter les risques de cancer et de maladie cardiaque.

#### Rester en sécurité :

- Attendre d'avoir atteint l'âge légal pour boire de l'alcool est une décision plus sûre.
- Ne pas monter pas dans un véhicule si le conducteur a bu.

# FICHE D'INFORMATION :

# FENTANYL



## Station 4

### Catégorie:

- Le fentanyl est une drogue illégale, mais il peut parfois être utilisé légalement. Il est interdit de l'acheter ou de le posséder légalement, sauf sur prescription médicale pour soulager la douleur.

### Comment est-il consommé?

- Le fentanyl peut être avalé, sniffé, fumé ou injecté. Les médecins peuvent l'administrer sous forme d'injection, de patch ou de pastille.

### Quels sont les effets du fentanyl sur le corps?

- Le fentanyl est un dépresseur, ce qui signifie qu'il ralentit le corps, y compris la respiration et le rythme cardiaque.
- Le fentanyl est très puissant, ce qui le rend très dangereux et peut facilement entraîner une surdose ou la mort.
- Cela peut également donner envie de dormir, donner des vertiges et rendre confus.
- Le fentanyl crée une forte dépendance et peut provoquer un sevrage s'il est arrêté brusquement.

### Rester en sécurité :

- N'utiliser le fentanyl que sur prescription médicale.
- Si tu utilises du fentanyl, assure-toi d'avoir quelqu'un avec toi et une trousse de naloxone en cas d'urgence.
- D'autres drogues peuvent contenir du fentanyl, alors il faut avoir un kit de naloxone à disposition.

# FICHE D'INFORMATION : COCAÏNE

## Station 4



### **Catégorie:**

- La cocaïne est une drogue illégale à tout âge.

### **Comment est-elle consommée?**

- La cocaïne peut être injectée, fumée ou sniffée par le nez.

### **Quels sont les effets de la cocaïne sur le corps?**

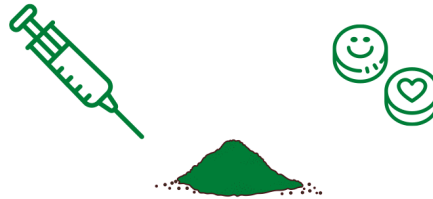
- La cocaïne est un puissant stimulant. Elle peut donc provoquer des sensations d'éveil, d'agitation, de contrariété, voire de colère.
- Cela peut également faire battre ton cœur plus vite et de manière irrégulière, ce qui peut provoquer une crise cardiaque.
- La consommation de cocaïne peut augmenter le risque de contracter des infections et d'endommager tes poumons.
- Renifler de la cocaïne peut provoquer des saignements de nez.

### **Rester en sécurité :**

- Il est plus sécuritaire d'éviter de consommer de la cocaïne, car elle est illégale.
- Si tu consommes de la cocaïne, assure-toi d'avoir à disposition une trousse de naloxone au cas où du fentanyl serait mélangé à celle-ci.

# FICHE D'INFORMATION : ECSTASY (MDMA)

## Station 4



### Catégorie:

- L'ecstasy est une drogue illégale.

### Comment est-elle consommée?

- L'ecstasy peut être avalée sous forme de pilules, injectée ou reniflée par le nez.
- Elle est souvent utilisée lors des fêtes car elle rend les gens très heureux et excités.

### Quels sont les effets de l'ecstasy sur le corps ?

- L'ecstasy est une drogue psychoactive, c'est-à-dire une substance psychotrope. Elle peut modifier nos sentiments, nos pensées et nos actions, et nous faire prendre des risques que nous ne prendrions pas habituellement.
- Cela peut provoquer une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la tension artérielle ce qui nous donne très chaud et peut entraîner une déshydratation.
- Après l'avoir utilisé, tu pourrais te sentir confus.e, triste, avoir des trous de mémoire ou être inquiet.ète.

### Rester en sécurité :

- Il est plus sécuritaire d'éviter de consommer de l'ecstasy car c'est illégal.
- Éviter de mélanger l'ecstasy avec d'autres stimulants comme la cocaïne.
- Avoir une trousse de naloxone à disposition au cas où du fentanyl serait mélangé avec celle-ci.

# FICHE D'INFORMATION : PSILOCYBINE (CHAMPIGNONS MAGIQUES)



## Station 4

### Catégorie:

- La psilocybine est une substance présente dans les champignons magiques, qui est une drogue illégale.

### Comment est-elle consommée?

- Elle peut être consommée sous forme de champignons séchés ou pris sous forme de poudre, que certaines personnes inhalent.

### Quels sont les effets de la psilocybine sur le corps?

- La psilocybine est une drogue qui peut modifier la façon dont tu vois, entends ou ressens les choses, ce qui rend difficile de distinguer ce qui est réel.
- Cela peut aussi rendre certaines personnes plus créatives. Cependant, cela peut aussi te rendre effrayé.e, nerveux.se ou te donner des nausées.
- D'autres effets incluent un rythme cardiaque plus rapide, une pression artérielle plus élevée et des difficultés à contrôler quand aller à la toilette.

### Rester en sécurité :

- Il est plus sécuritaire d'éviter d'utiliser la psilocybine (champignons magiques) car elle est illégale.