

## Consommez prudemment

Dernière mise à jour : **30 janvier 2024**

Les surdoses et les décès liés à la drogue sont un grave problème. Soyez prudent si vous prenez ou prévoyez prendre de la drogue, ou connaissez quelqu'un qui en prend. Consommez prudemment :

- Établissez un plan et assurez-vous que quelqu'un peut composer le **9-1-1** dès le premier signe de détresse
- Utilisez des seringues stériles et injectez lentement avec de petites quantités au début
- Utilisez les services d'injection supervisée lorsque cela est possible
- Ne mélangez pas avec de l'alcool ou d'autres substances
- Comprenez les symptômes d'une surdose
- Sachez quand appeler le **9-1-1** en cas d'urgence
- Sachez quand et comment administrer de la naloxone
- Surveillez les sites Web de la santé publique, de la police et de la GRC, ainsi que les médias sociaux, pour vous informer des mauvaises drogues pouvant circuler et vous exposer à un risque accru

Parlez ouvertement avec vos enfants, adolescents et enfants adultes de la consommation de drogue et des risques qui y sont associés peut aider à réduire le risque de préjudice et à encourager des comportements sains. Consultez nos [articles sur le rôle parental](#) pour en savoir plus.

### StopOverdoseBC.ca

#### **Créer un lien. Avoir une conversation. Cesser la stigmatisation.**

Se remettre d'une dépendance est beaucoup plus compliqué que de simplement arrêter de consommer de la drogue. Les personnes dépendantes, ainsi que leurs familles, méritent de la compassion et du soutien. Pour en savoir plus, visitez [StopOverdoseBC.ca](https://www.stopoverdosebc.ca).

## Questions que vous pourriez avoir

### **Qu'est-ce qu'une surdose d'opioïdes?**

Les opioïdes sont une classe de drogues ou de médicaments comprenant l'hydrocodone, l'héroïne, l'oxycodone, le fentanyl et la morphine. Ils sont le plus souvent prescrits pour soulager la douleur. Une surdose d'opioïde se produit lorsque vous prenez plus d'opioïdes que votre corps ne peut en absorber. Vous risquez de perdre le contrôle de votre respiration et de perdre connaissance. Avec la respiration ralentie, moins d'oxygène circule dans votre sang. Cela peut entraîner des lésions cérébrales, un arrêt cardiaque et la mort. Si vous pensez que quelqu'un fait une surdose, appelez immédiatement le **9-1-1**.

## **Les surdoses d'opioïdes sont-elles une préoccupation en Colombie-Britannique?**

Oui. La crise concernant les drogues toxiques demeure une urgence de santé publique depuis avril 2016. Les drogues toxiques sont la principale cause de décès chez les habitants de la Colombie-Britannique âgés de 19 à 39 ans, et la deuxième cause de décès en général. Les décès dus à la toxicité des drogues continuent d'augmenter et représentent désormais environ 6 décès par jour. L'approvisionnement en substances illicites est de plus en plus toxique et affecte les populations des zones urbaines, suburbaines et rurales de la province.

## **Pourquoi devrais-je me préoccuper du fentanyl?**

Le fentanyl est beaucoup plus puissant que les autres opioïdes, ce qui augmente considérablement le risque de surdose accidentelle. Il est environ 50 à 100 fois plus toxique que la morphine. Ces dernières années, il a été signalé que du fentanyl produit dans des laboratoires illicites était vendu dans les rues. Il est parfois vendu sous forme d'Oxycontin®, d'héroïne ou d'autres substances. Les gens peuvent prendre du fentanyl et s'exposer à des risques sans même le savoir.

En 2018, du fentanyl et des substances chimiquement similaires ont été détectés dans 85 % des cas de décès par surdose de drogues illicites.

## **Quels sont les signes d'une surdose d'opioïdes?**

Les signes d'une surdose d'opioïdes sont notamment les suivants :

- Aucun mouvement
  - La personne ne bouge pas et il est impossible de la réveiller
- Respiration lente
  - La personne respire très lentement ou ne respire pas du tout.
- Lèvres bleues
  - Les ongles ou les lèvres de la personne deviennent bleus ou violets.
- Sons d'étouffement
  - La personne produit des sons d'étouffement, de gargouillement ou de fort ronflement.
- Peau froide et moite
  - La peau de la personne est froide et moite au toucher.
- Petites pupilles
  - Les pupilles de la personne semblent minuscules.

Si vous pensez que quelqu'un fait une surdose, appelez immédiatement le **9-1-1**.

## **Le surdosage d'opioïdes peut-il être inversé?**

La naloxone est un médicament capable d'inverser une surdose d'opioïdes. Lorsqu'il est injecté dans le bras ou la cuisse, il peut rapidement inverser les effets des opioïdes. La naloxone peut inverser le rythme de respiration ralenti en 3 à 5 minutes, mais ses effets ne dureront que 20 à 90 minutes. Une seconde dose de naloxone peut être nécessaire si la première dose ne permet pas de rétablir un rythme respiratoire normal.

Si l'opioïde est toujours présent après que la naloxone s'est dissipée, le surdosage peut resurgir, nécessitant une autre dose de naloxone. C'est pourquoi il est important de consulter un médecin dès que possible en appelant le **9-1-1** et de vous préparer avec une seconde dose de naloxone si les symptômes de surdosage réapparaissent.

**Les surdoses de fentanyl sont beaucoup plus difficiles à inverser que celles des autres opioïdes et pourraient nécessiter des doses de naloxone beaucoup plus élevées.**

### **Où puis-je me procurer de la naloxone?**

Les trousseaux sont disponibles gratuitement pour :

- les personnes à risque de surdose d'opioïdes
- les personnes susceptibles d'être témoins d'une surdose et d'y répondre, comme la famille ou l'ami d'une personne à risque

Pour localiser un site participant près de chez vous, utilisez notre outil de recherche [Site Finder](#). Les trousseaux ne sont pas disponibles pour les personnes directement par l'intermédiaire du BC Centre for Disease Control. Pour en savoir plus sur la naloxone, consultez le document [HealthLinkBC File #118 La naloxone: Le traitement des overdoses d'opiacés](#).

### **La version de naloxone en vaporisateur nasal est-elle disponible en Colombie-Britannique?**

Si vous faites partie des Premières Nations et que vous vivez en Colombie-Britannique, vous pouvez demander la naloxone sous forme de vaporisateur nasal directement à votre pharmacie – vous n'avez pas besoin d'une ordonnance d'un médecin ou d'un infirmier praticien. Vous aurez besoin de votre numéro de statut et de votre numéro d'assurance-maladie. Le régime de prestations de santé de la Régie de la santé des Premières Nations [couvrira le coût](#) de la naloxone sous forme injectable et de vaporisateur nasal.

### **Que sont le W-18 et le carfentanil?**

Bien que le fentanyl ait attiré l'attention immédiate du public, d'autres composés comme le carfentanil ou le W-18 sont également des drogues très toxiques qui peuvent être consommées et vendues sous forme d'héroïne, de fausses pilules « oxy » ou de cocaïne. Ces drogues sont tout aussi, voire plus, dangereuses, que le fentanyl. C'est pourquoi les personnes qui prennent des drogues détenues illégalement doivent appliquer des précautions extrêmes. Les gens doivent savoir que les médicaments qu'ils obtiennent autrement que par des sources légitimes (par exemple, une pharmacie ou un hôpital) peuvent ne pas correspondre à ce que le revendeur dit ou croit être.

## **Sites Web utiles**

### **Stop Overdose BC**

[Stopoverdosebc.ca](#) est la plateforme Web de la Colombie-Britannique pour le contenu lié aux surdoses. Pour plus de renseignements, visitez le site Web.

### **Here to Help**

[HeretoHelp](#) fournit des informations relatives à la toxicomanie et à la santé mentale. Leur site Web contient des récits personnels, des ressources d'autoassistance et des informations sur la manière d'obtenir de l'aide immédiatement.

## Centre de ressources en santé mentale Kelty

Le Centre de ressources sur la santé mentale Kelty est un centre de ressources provincial qui fournit des informations, des ressources et un soutien par les pairs sur la toxicomanie et la santé mentale aux enfants, aux jeunes et à leurs familles de toute la Colombie-Britannique. Pour en savoir davantage, visitez le [Centre de ressources en santé mentale Kelty – Consommation de substances](#).

## Prévention et intervention en cas de surdose en Colombie-Britannique

Les surdoses et les décès liés à la drogue sont devenus une préoccupation très grave au cours de la dernière année en Colombie-Britannique. Cela peut arriver à quelqu'un que vous connaissez. Apprenez-en davantage sur les signes d'une surdose, ce qu'il faut faire, comment prévenir les surdoses, la décriminalisation et les ressources. Pour en savoir plus, consultez [Prévention et intervention en cas de surdose en Colombie-Britannique](#).

## Toward the Heart

Toward the Heart est un programme de réduction des méfaits qui fait partie du Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique. Visitez leur site Web pour en savoir plus sur la naloxone, le fentanyl, les fournitures et pour trouver un site de [réduction des méfaits](#).

- [Toward the Heart](#)
- [La naloxone sauve des vies](#)
- [Comment utiliser la naloxone \(Narcan\)](#) (vidéo)
- [La naloxone vous réveille](#) (vidéo)
- [La naloxone sauve des vies](#) (vidéo)

## Services en vedette

### Service d'information et de référence sur l'alcool et les drogues

Des consultations individuelles, familiales et en petits groupes sont proposées aux personnes de tout âge touchées directement ou indirectement par la consommation d'alcool et d'autres drogues en appelant le service d'information et de référence sur l'alcool et les drogues 24 heures sur 24 de la Colombie-Britannique.

- Vallée du bas Fraser : 604-660-9382
- Numéro sans frais partout en Colombie-Britannique : 1-800-663-1441

### Services de santé mentale et de toxicomanie de la Colombie-Britannique

Les services de santé mentale et de toxicomanie de la Colombie-Britannique (BCMHSUS), une agence de la Provincial Health Services Authority (PHSA), offrent une gamme de services de toxicomanie et de santé mentale aux enfants, aux adolescents et aux adultes de la province. Pour en savoir plus, consultez les [Services de santé mentale et de toxicomanie de la Colombie-Britannique](#).

### Sites de prévention des surdoses et de consommation supervisée

Les sites de prévention des surdoses et de consommation supervisée sont des lieux sûrs où les personnes peuvent utiliser des drogues illicites sous la surveillance d'un personnel qualifié.

Recherchez « consommation supervisée » ou « prévention des surdoses » dans le [répertoire des services et des ressources HealthLink BC](#) pour trouver un site dans votre communauté ou visitez le site Web de votre autorité sanitaire pour obtenir de plus amples informations.

- [Centres de traitement des Premières Nations](#)
  - [La réduction des méfaits et la crise des drogues toxiques](#)
- [Fraser Health](#)
  - [Site de prévention des surdoses](#)
  - [Sites de consommation supervisée](#)
- [Interior Health, prévention et traitement des surdoses](#)
- [Island Health, sites de prévention des surdoses et de consommation supervisée](#)
- [Northern Health, prévention des surdoses](#)
- [Vancouver Coastal Health](#)
  - [Sites de prévention des surdoses](#)
  - [Service de consommation supervisée](#)

Les informations fournies dans la fonction de santé de Be Drug Smart ont été adaptées du [Centre pour le contrôle des maladies de la Colombie-Britannique - Stratégie de réponse aux surdoses d'opioïdes](#), [Toward the Heart - Surdose d'opioïdes en Colombie-Britannique: Le fentanyl en hausse](#), consulté le 30 janvier 2023, [Service de coroner - Décès par surdose de drogues illicites en Colombie-Britannique](#), 27 septembre 2018, consulté le 30 janvier 2023 (voir [Service aux coroners — Rapports statistiques](#)), et [Gouvernement de la Colombie-Britannique — Sensibilisation aux surdoses en Colombie-Britannique — Foire aux questions](#), consulté le 30 janvier 2023.

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.