



# Comprendre la réduction des méfaits : La consommation de substances

## Understanding Harm Reduction: Substance Use

### Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

La réduction des méfaits est une approche de santé publique qui vise à réduire les méfaits liés à la consommation de substances. La réduction des méfaits comprend de nombreuses options et approches. Elle peut inclure l'abstinence, ou la non-consommation de substances. Il n'est pas nécessaire de cesser toute consommation de substances avant de recevoir des soins. La réduction des méfaits peut être mise à profit par des personnes où qu'elles en soient dans leur parcours en matière de consommation de substances. Les données probantes montrent que la réduction des méfaits n'augmente ni n'encourage la consommation de substances.

Les stratégies et les services de réduction des risques peuvent atténuer les conséquences associées à la consommation de substances, notamment des préoccupations sociales, physiques, émotionnelles et spirituelles. Les stratégies peuvent inclure l'accès à des fournitures pour une sexualité et une consommation de substances plus sécuritaires ou des programmes de distribution de naloxone à domicile. Elles comprennent également des programmes de sensibilisation et de soutien ainsi que l'orientation vers des services de santé et de soutien. La réduction des méfaits aide à s'assurer que les services sont sans jugement et accessibles à tous.

La réduction des méfaits traite les gens avec respect. Elle aide les gens à se rapprocher des autres et à développer des relations saines. Elle implique de travailler directement avec les gens et leurs communautés. Le service aide les personnes, leur famille et leurs amis à apprendre des compétences en réduction des méfaits. Les personnes peuvent en apprendre davantage sur les ressources et les mécanismes de soutien dans leurs communautés.

Voici quelques exemples de services disponibles pour prévenir les méfaits de la consommation de substances :

- Des programmes de prévention de la conduite avec facultés affaiblies. Les programmes conscientisent par rapport aux risques de conduire sous l'influence de substances.

- Des programmes de sensibilisation et de soutien
- Des informations et des ressources sur les moyens plus sécuritaires de consommer des substances. Elles portent sur la consommation d'opioïdes, de stimulants et d'autres substances.
- Des programmes de distribution de fournitures et de récupération des aiguilles.
- Des options pour les thérapies de substitution des opioïdes (agonistes) telles que la méthadone ou la suboxone.
- Des programmes de distribution de trousse de naloxone. Les trousse de naloxone comprennent des médicaments permettant de contrer les effets d'une surdose d'opioïdes, et de prévenir les lésions cérébrales et la mort.
- Des services de consommation et d'injection supervisés et des services de prévention des surdoses. Ces services aident à prévenir les décès par surdose. Ils peuvent contribuer à réduire d'autres méfaits en offrant un environnement plus sécuritaire et supervisé aux personnes qui consomment des substances.
- Des programmes et des centres de soutien au bien-être mental et à la guérison.
- Des programmes d'entraide par les pairs, qui sont des groupes organisés par et pour les personnes qui consomment des substances. Les programmes doivent recevoir un financement suffisant pour assurer un service cohérent.

### Quels sont les avantages de la réduction des méfaits liés à la consommation de substances?

La réduction des méfaits comporte de nombreux avantages pour les personnes qui consomment des substances. Elle aide aussi leurs familles, leurs amis et leurs communautés. La recherche montre que les activités de réduction des méfaits peuvent :

- augmenter l'aiguillage vers des programmes de traitement, ainsi que de soins de santé et de services sociaux;
- réduire la stigmatisation et améliorer l'accès aux services de santé;
- réduire l'échange d'équipement pour la consommation de substances;
- réduire l'infection au VIH et l'hépatite;
- réduire les décès par surdose et d'autres décès prématurés des personnes qui consomment des substances, incluant l'alcool;
- améliorer les connaissances sur l'utilisation sécuritaire de substances;
- éduquer sur les rapports sexuels protégés et la santé sexuelle, et augmenter l'utilisation des condoms.

## Que signifie la réduction des méfaits pour les personnes qui consomment des substances?

Les services de réduction des méfaits sont offerts à toutes les personnes qui consomment des substances, peu importe leur niveau de consommation. La réduction des méfaits reconnaît que la guérison est différente pour chacun. Les services sont disponibles quand une personne qui consomme des substances souhaite s'engager dans une nouvelle direction. Ils peuvent être connectés à des services d'intervention, ainsi que fournir l'accès à des soins de santé primaires, à d'autres soins de santé et à des traitements de la dépendance aux substances.

## Devrais-je avoir des préoccupations au sujet de la réduction des méfaits?

Certaines personnes s'inquiètent de la réduction des méfaits. Les préoccupations les plus courantes sont abordées ci-dessous :

**Q** :La réduction des méfaits peut-elle encourager la consommation de substances?

**R** :Les recherches montrent que les activités de réduction des méfaits n'encouragent pas la consommation de substances. En fait, elles peuvent encourager les personnes qui consomment des substances à entamer un traitement.

**Q** :La distribution de seringues est-elle plus efficace que l'échange de seringues?

**R** :Du point de vue de la santé publique, la réponse est oui. La distribution de seringues est fondée sur des données probantes pour prévenir le VIH et les hépatites.

L'échange d'une seringue usagée contre une seringue stérile peut conduire à la réutilisation des seringues. Il est recommandé de distribuer suffisamment de seringues afin que les utilisateurs soient en mesure d'en utiliser une nouvelle à chaque injection.

**Q** :Cela signifie-t-il qu'il sera possible de retrouver des seringues usagées dans les espaces publics?

**R** :Les utilisateurs n'ont pas l'intention de faire du mal aux autres en jetant des seringues souillées. Ils ont besoin d'un moyen facile de se débarrasser des seringues souillées en toute sécurité. Les programmes de distribution de seringues devraient également prévoir un programme d'élimination sécuritaire des seringues.

## Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur la réduction des méfaits et le naloxone, consultez les fiches suivantes :

- [HealthLinkBC File n° 102b La réduction des méfaits à l'intention des familles et des fournisseurs de soins](#)
- [HealthLinkBC File n° 118 La naloxone : Le traitement des overdoses d'opiacés](#)
- Document « Harm Reduction: A British Columbia Community Guide » au site Web du ministère de la Santé  
<http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf>.

Pour plus d'information sur la reconnaissance, la prévention, le surdosage et le programme THN, consultez les pages suivantes :

- Toward the Heart : <https://towardtheheart.com/>
- Toward the Heart, Harm Reduction Best Practices: Needle Distribution at <https://towardtheheart.com/assets/uploads/1527610699wCmnRqriGptLjpB06OPS1tx0sBFAOKOxCpND7cM.pdf>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8-1-1 (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le 7-1-1. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.