NE CONSOMME PAS SEUL.
AIE DE LA NALOXONE SUR TOI.
SAUVE LA VIE D'UN AMI OU LA TIENNE.

Nous tenons à remercier l'Ontario Harm Reduction Distribution Program; Jennifer Broad et Keith Williams du Programme communautaire sur l'hépatite C de Toronto; Natalie Kaminski du Peel Region Drug User Network; Toward the Heart BCCDC Harm Reduction Services; Street Works; Nine Circles; et HANDUP pour leur aide lors de l'élaboration de cette ressource. Conception et mise en page : Pam Sloan Designs. Responsable de projet chez CATIE : Rivka Kushner.

Cette ressource a été adaptée d'un dépliant conçu par **l'Ontario Harm Reduction Distribution Program**, en 2014, qui s'était inspiré d'une ressource originale élaborée par la Vancouver Coastal Health, en 2011.

La production de cette publication a été rendue possible en partie grâce à une contribution financière provenant du ministère de la Santé de l'Ontario et de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de nos bailleurs de fonds.

CATIE La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C

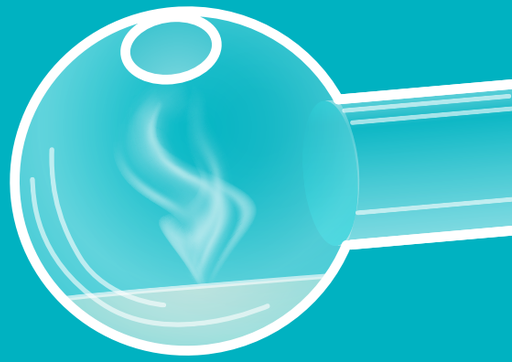
www.catie.ca

/CATIEinfo

© 2020, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : ATI- 70219 (also available in English, ATI- 70218)

Fumer du crystal meth de façon plus sécuritaire



Situation d'intoxication sévère (overamping) et surdose de stimulants

Les surdoses mortelles ne sont pas courantes lors de la consommation de stimulants, par contre les drogues du marché non réglementé sont imprévisibles et une surdose mortelle est possible. On considère qu'une situation d'intoxication sévère est une forme de surdose non mortelle. Cette information vise à aider à déterminer quand une personne est en situation d'intoxication sévère et qu'elle a besoin de se reposer, et quand une personne s'effondre et a besoin de services médicaux d'urgence.

Situation d'intoxication sévère

SIGNES D'UNE SITUATION D'INTOXICATION SÉVÈRE

Les effets du *buzz* peuvent devenir vraiment plus marqués avec la surutilisation du crystal meth. La plupart du temps, cela survient quand une personne n'a pas dormi ou mangé depuis un certain temps. Parmi ces signes, notons :

- raideur des bras et des jambes et contractions saccadées et involontaires
- rythme cardiaque irrégulier ou douleur à la poitrine
- sensation de chaleur sur la peau, sueurs
- maux de tête intenses
- anxiété, paranoïa, confusion, agitation ou hallucinations (notamment une psychose causée par une drogue)

QUE FAIRE SI UNE PERSONNE EST EN SITUATION D'INTOXICATION SÉVÈRE?

- reste calme et aide la personne à garder son calme : essaie de l'amener à ralentir et à se reposer
- donne-lui de l'eau et maintiens-la hydratée
- essaie de l'aider à reprendre son calme

Surdose

SIGNES D'UNE SURDOSE DE STIMULANTS

- douleur oppressante à la poitrine
- convulsions
- perte de conscience ou évanouissements courts et fréquents
- la personne n'a pas de pouls ou ne respire pas

QUE FAIRE SI UNE PERSONNE FAIT UNE SURDOSE?

1. Appelle le 911 (ou demande à quelqu'un de téléphoner), demande une ambulance et explique la situation.
2. Reste et aide. **Même si tu as consommé des drogues ou que tu en as sur toi, la *Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose* pourrait te protéger.**
3. Si une personne est inconsciente ou ne respire plus, donne la respiration artificielle. Pour les personnes ayant suivi une formation en réanimation cardio-respiratoire, si le cœur d'une personne s'est arrêté (elle n'a pas de pouls), fais-lui aussi des compressions thoraciques.
4. Dis aux ambulanciers tout ce que tu peux sur ce qui s'est passé.

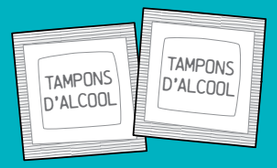
Si tu dois laisser la personne seule, mets-la en **POSITION LATÉRALE DE RÉCUPÉRATION**.

Parle à ton travailleur en réduction des méfaits pour savoir où obtenir du soutien et de l'aide si tu souhaites diminuer ou arrêter ta consommation de crystal meth.

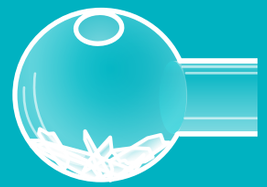
La naloxone renverse les effets d'une surdose d'opioïdes. Il n'existe aucun antidote à une surdose de stimulants, mais les drogues du marché non réglementé sont toxiques et imprévisibles. Tu ne feras aucun mal à une personne en lui administrant de la naloxone. **En cas de doute, utilise de la naloxone. C'EST SÉCURITAIRE.**

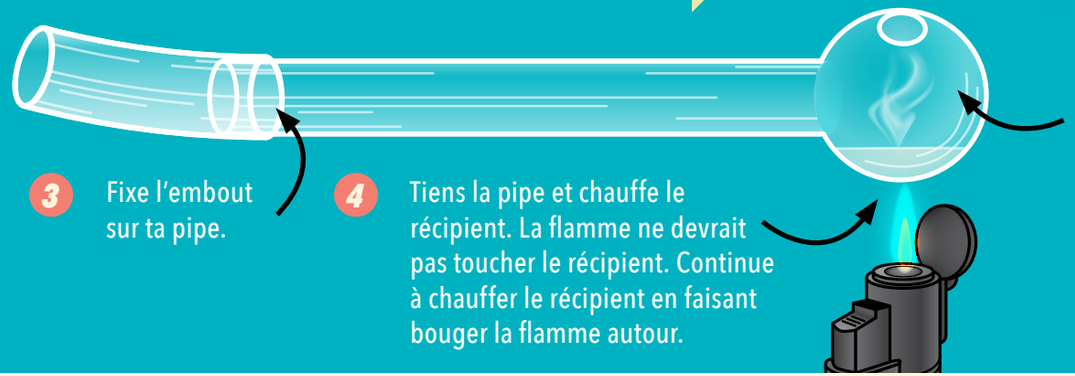
Comment préparer ta pipe à crystal meth :

1. Lave-toi les mains avec du savon et de l'eau ou utilise des tampons d'alcool.



2. Verse le crystal meth dans ta pipe.





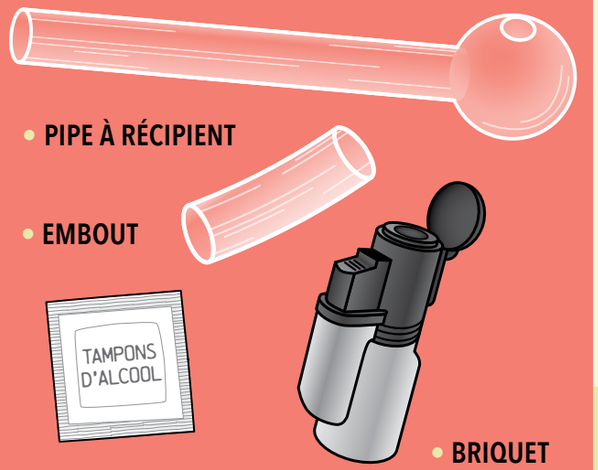
3. Fixe l'embout sur ta pipe.

4. Tiens la pipe et chauffe le récipient. La flamme ne devrait pas toucher le récipient. Continue à chauffer le récipient en faisant bouger la flamme autour.

5. Lorsque tu commences à voir de la vapeur, continue à chauffer la pipe, inhale lentement, puis expire immédiatement (retenir la fumée n'accroîtra pas les effets et peut brûler tes poumons)

6. La pipe deviendra très chaude. Fais attention en la touchant. Si la pipe est craquelée ou fendillée, jette-la.

Fournitures pour fumer du crystal meth de façon plus sécuritaire :



- PIPE À RÉCIPIENT
- EMBOUT
- TAMPONS D'ALCOOL
- BRIQUET CHALUMEAU

Cette ressource fournit de l'information sur la façon de fumer du crystal meth à l'aide de ce matériel. Discute avec le personnel de ton site local de réduction des méfaits pour connaître quelles sont les fournitures disponibles pour fumer de la drogue de façon plus sécuritaire et la manière dont elles doivent être utilisées.

Trucs pour fumer du crystal meth de façon plus sécuritaire :

- **Évite de consommer seul.** Essaie de fumer dans un endroit sécuritaire avec des personnes en qui tu as confiance.
- **Commence avec une petite quantité et vas-y lentement.** Le crystal meth pourrait être plus fort que prévu.
- **Informe-toi d'où proviennent tes drogues.** Essaie de préparer tes doses toi-même.
- **Évite de mélanger les substances.** Ajouter des opioïdes peut mener à une surdose mortelle.
- **Aie avec toi des condoms et du lubrifiant.** Tu auras peut-être des relations sexuelles lorsque tu seras gelé.
- **Communique avec d'autres personnes** et demande-leur de te contacter pour s'assurer que tu vas bien.
- **Prends soin de toi.** Essaie de manger quelque chose avant de fumer. Reste hydraté en buvant de l'eau ou du jus.
- **Fais attention à toi et à ta peau.** Lave-toi les mains après avoir fumé.
- **Prends une pause.** Dors, bois de l'eau ou du jus et mange quelque chose.

Il peut être dangereux de combiner des substances

- Les médicaments pour le dysfonctionnement érectile (Viagra, Cialis) exercent une pression supplémentaire sur le cœur, causent des changements soudains de pression artérielle et peuvent entraîner un AVC, des douleurs à la poitrine et une crise cardiaque.
- D'autres stimulants comme la MDMA ou la cocaïne peuvent pousser ton corps à en faire trop, augmentant ainsi le risque qu'il surchauffe ou que tu sois victime d'un AVC.
- Les drogues tranquillisantes, comme le GHB, peuvent causer un AVC ou une crise cardiaque.
- Lorsque mélangés, l'alcool et les drogues stimulantes (la MDMA, la cocaïne) peuvent déshydrater encore plus ton organisme, ce qui peut nuire au fonctionnement des reins et du foie et aggraver les symptômes après ton *buzz*.

Soins de la bouche

- Bois de l'eau ou du jus pour maintenir ta bouche hydratée et réduire les crevasses et les cloques.
- Hydrate tes lèvres à l'aide de ton propre baume pour les lèvres.
- Mâche de la gomme pour maintenir ta bouche hydratée et réduire la crispation.
- Brosse tes dents si possible ou utilise un rince-bouche.
- Évite l'infection en utilisant tes propres tige et embout et en ne les partageant pas.

Utilise tes propres tige et embout pour prévenir l'hépatite C.

L'hépatite C peut se transmettre par le biais de minuscules quantités de sang présentes sur le matériel pour fumer du crystal meth. Discute avec un travailleur en réduction des méfaits pour savoir où te procurer du matériel et où te faire tester pour l'hépatite C.

Fumer du crystal meth peut causer des problèmes cutanés, comme des infections, des lésions ou des abcès qui pourraient nécessiter des soins médicaux.