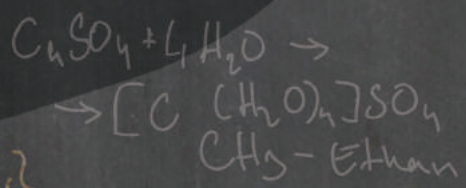
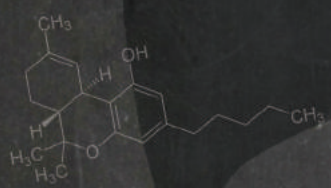


GUIDE DROGUES & INTERACTIONS



PLEIN MILIEU
www.pleinmilieu.qc.ca

Qui sommes nous ?

PLEIN MILIEU est un organisme communautaire implanté dans le Plateau Mont-Royal depuis 1993

Nous avons créé ce guide dans l'idée de transmettre de l'information afin que nos lecteurs puissent faire des choix éclairés. Loin de faire la promotion de l'usage de drogues, nous croyons à l'impact de la prévention par l'information et la transmission d'outils afin que chacun agisse de façon avertie.

Les travailleurs de milieu interviennent auprès de jeunes de 12 à 18 ans et de personnes vivant des problématiques nécessitant un accompagnement et une écoute particulière.

Dans le cadre de ses interventions, Plein Milieu favorise une approche d'inclusion sociale, de réduction des méfaits, centrée sur l'individu et son autonomisation. Les rencontres s'effectuent sur une base volontaire et confidentielle, axée sur l'échange et le respect des choix et orientations de chacun.

Ce guide est destiné à vous informer des différents aspects de consommation de drogues, réalité partagée par beaucoup de jeunes auprès de qui nous intervenons. Cet outil se veut complémentaire à l'intervention et ne la remplace aucunement. Nous t'invitons donc à venir nous rencontrer.

D'ici là, bonne lecture à tous

écoute

Dialogue
confidentialité

AIDE

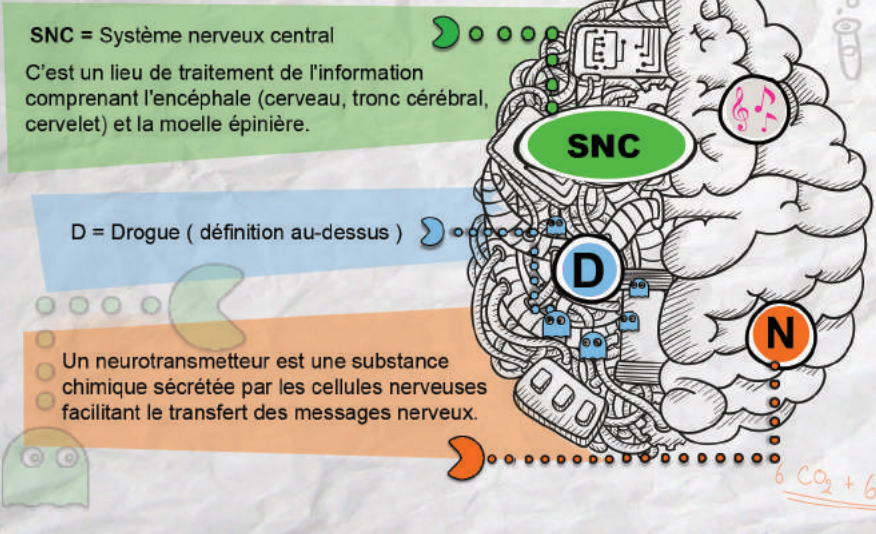
comment ça agit ?

Une drogue est une substance agissant sur le système nerveux central, autre que les aliments, modifiant le comportement, la conscience, les humeurs, les perceptions ainsi que l'activité mentale entraînant des effets sur le corps

La drogue (d) agit en prenant la place d'un neurotransmetteur, naturellement produit par le corps, selon la drogue consommée. Elle limite, bloque ou augmente la quantité de neurotransmetteurs naturels présents dans l'organisme et perturbe les signaux habituels (réflexes, faim, etc).

La dopamine, par exemple, participe à la sensation de plaisir et à la joie de vivre.

Des activités comme le sport ou la musique provoquent une hausse de dopamine.



Définitions

DÉPENDANCE



La dépendance physique est l'état de manque, caractérisé par des effets de sevrage (vomissements, des crampes, une angoisse intense, etc.) qui se manifeste lorsque la drogue cesse d'être consommée.

La dépendance psychologique provoque un désir compulsif de recourir de nouveau au produit ou à l'effet.

ABUS

L'usage abusif est une façon de consommer susceptible de provoquer des dommages physiques, affectifs, psychologiques ou sociaux pour le consommateur et son environnement.

TOLÉRANCE



La tolérance est l'habitude du corps à la consommation d'une drogue et le besoin d'augmenter la dose pour ressentir les mêmes effets.

*Si tu te poses des questions sur ta consommation, n'hésites pas à en parler à quelqu'un de confiance. Être accompagné peut faciliter ta démarche.

EXPLICATION DE LA LOI DE L'EFFET

Substance(s) X Individu X Contexte = EFFET

SUBSTANCES

Qualité ou pureté du produit
Fréquence et rapidité de consommation
Mode de consommation
combinaison avec d'autres produits
Autres...

X

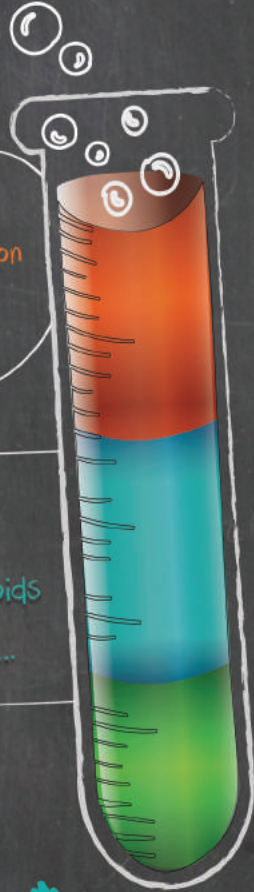
INDIVIDU

Âge
Sexe
Etat Physique
Expériences Passées
Etat d'esprit
Taille & Poids
Humeur
Autres...

X

CONTEXTE

Endroit
Ambiance
Moment de la journée
Personnes présentes
Autres...



= EFFET

Info Substances & Conso



LES DÉPRESSEURS DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

Ces substances diminuent les fonctions psychiques d'un individu en diminuant le niveau d'éveil et l'activité générale du cerveau.

1. L'ALCOOL

Substance légale, que l'on peut classer selon la concentration d'alcool. Il y a autant d'alcool dans un verre de bière que dans un shooter alors que le pourcentage d'alcool est différent, la notion de quantité et de rapidité d'absorption est donc ici importante dans l'équation.

L'action de boire une grande quantité d'alcool en très peu de temps est appelé calage. Boire une trop grande quantité d'alcool peut entraîner des risques pour ta santé, voire même un coma éthylique.



LES STIMULANTS DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL



Ces substances augmentent le niveau d'éveil, l'endurance et la vivacité d'esprit. Certaines sont légales comme la nicotine et la caféine.

Attention, tu peux être éveillé et intoxiqué !

1. LA NICOTINE



Substance légale, dérivée d'une plante, la nicotine est consommée de différentes façons. Majoritairement inhalée, elle se retrouve sous différents modes de consommation.

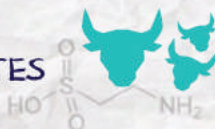
Elle provoque l'augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque.

La cigarette contient beaucoup d'autres substances nocives libérées lors de la combustion de celle-ci, comme le goudron et le monoxyde de carbone.

La cigarette électronique n'est pas assurément sans danger pour la santé. Nous ne connaissons pas les effets d'une consommation à long terme.

La chicha est un tabac composé de mélasse et de pulpe de fruits, et se consomme par le biais d'une pipe à eau. Elle est aussi nocive que la cigarette.

2. LES BOISSONS ÉNERGISANTES



Légales, elles sont composées de caféine, de sucre, de guarana et de taurine. Elles agissent en augmentant le niveau d'éveil ainsi que le rythme cardiaque.

La consommation régulière peut causer des troubles physiques et de l'humeur, des migraines, des vomissements ou encore de l'insomnie.

Il faut éviter de combiner ces boissons à un effort sportif et leur préférer des boissons énergétiques qui ont pour fonction de réhydrater (powerade, gatorade).

Guarana : Plante ayant pour substance active la caféine, en forte concentration.

3. SPEED (PEANUT/PILLS)



Illégal, il est souvent présenté sous formes de gélules, poudre ou comprimés.

Consommé souvent par voie orale, le speed donne la sensation de suppression de fatigue et l'illusion d'être invincible.

Sa composition est incertaine et la tolérance se manifeste rapidement.

LES PERTURBATEURS DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

Ces substances modifient la perception de la réalité et agissent également sur l'humeur et la capacité à raisonner.

1. CANNABIS (WEED, POT)



Produit de la plante du même nom, que l'on retrouve sous différentes formes et dosages comme la wax, l'huile, le haschich et le pot. Le composé principal est le tétrahydrocannabinol ou **THC**, responsable des effets psychoactifs de cette plante.

Le pot est le résultat des fleurs et feuilles séchées et consommées en l'ingérant, le fumant ou le vaporisant.

Le hash est la résine de cannabis, présentée sous forme de pâte de couleurs variées. Il est consommé mélangé avec du tabac ou à l'aide de pipe.

Les effets sont variables, de l'euphorie à l'apaisement. Il est aussi consommé par certains malades chroniques, car il contient une substance active appelée **CBD**, qui produit un effet apaisant et anti-inflammatoire.

La consommation régulière peut provoquer des perturbations de la mémoire, de l'attention et de l'apprentissage. De plus, l'abus de cannabis peut aussi entraîner une baisse de motivation caractérisée par une perte d'intérêt, de la passivité et jouant sur l'environnement général du consommateur régulier.

Ce n'est pas parce que le cannabis est perçu comme naturel qu'il est moins nocif que la cigarette.

2. CHAMPIGNONS / MUSH

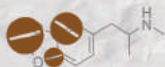


La psilocybine est un perturbateur du **SNC** présente dans certains champignons, qui a des propriétés hallucinogènes.

Les effets de ton buzz sont provoqués par une forme d'indigestion.

Les champignons n'ont pas tous la même teneur psychoactive. Les effets et les variétés sont multiples, on ne s'improvise donc pas cueilleur !

3. ECSTASY



Illégale, la **MDMA** (ecstasy, molly) altère les perceptions et agit donc ici en perturbateur, mais étant un dérivé d'amphétamine, elle présente aussi des effets stimulants.

Bien souvent ingérée, les effets de l'ecstasy sont l'euphorie, la détente et l'empathie.

N'oublie pas que tout ce qui monte doit redescendre. Par la suite, tu pourrais te sentir fatigué, déprimé, moins motivé...

MÉDICAMENTS PRESCRITS



Ta prescription est adaptée à tes besoins et physiologie. Ce n'est donc pas parce qu'elle est utile pour toi qu'elle est bonne pour d'autres, et que l'usage de ces médicaments familiaux est sans danger en dehors de ta posologie. (cf **tableau interactions**)

CONSEIL :

Personne n'est invincible et égal face à la consommation de drogues. Sois attentif à toi et aux autres !

Intéraction médicaments & drogues

<p>Drogues ➔</p> <p>+</p> <p>Médicaments avec/sans Prescriptions</p> <p>↓</p>	<p>Perturbateurs</p> <p>Marijuana, Mush, MDMA</p> 	<p>Stimulants</p> <p>Caféine, Ecstasy, Speed, Boissons énergisantes</p> 	<p>Dépresseurs</p> <p>Alcool, GHB,</p> 
<p>Anti psychotique</p> <p>Risperdal, Zyprexa, Aldol, Seroquel...</p>			 
<p>Anti Dépresseur</p> <p>Prozac, Effexor, Clozaril, Cipralex...</p>		  	 
<p>Dépresseurs</p> <p>Xanax, Valium, Codéine, Ativan...</p>	 		 
<p>Stimulants</p> <p>Ritalin, Vivance, Concerta, ...</p>			 

Légende



: ↑ Tension, palpitations



: ↓ Du «High», ↑ Somnolence



: Déshydratation



: Agitation



: Nausées / Diarrhées



: Confusion / Bad-Trip



: Perte de conscience, Dépression Respiratoire, Coma

INFOS UTILES

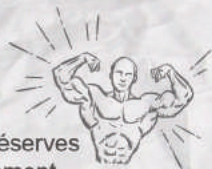
Ce tableau compile les effets possibles et les plus fréquents de la consommation simultanée de substances et de médicaments prescrits.

Tu peux parler à ton médecin ou ton pharmacien, tenus à la confidentialité, de la réalité de ta consommation de substances ainsi ils pourront te conseiller et ajuster ton traitement médical au besoin.

Tu peux aussi venir en discuter avec nous. Nous répondrons à tes questions ou chercherons ensemble des solutions !

DROGUES ET SPORT !

Les boissons énergisantes me donnent-elles de l'énergie?



- ▷ Tu ressens une hausse d'énergie, mais ce sont plutôt tes réserves naturelles qui sont sollicitées et dépensées jusqu'à l'épuisement de ton corps.



Les boissons énergisantes peuvent-elles me rendre plus endurant quand je fais du sport?

- ▷ Combiner l'activité sportive et la consommation de boissons énergisantes peut s'avérer très risqué. La consommation de produits stimulants augmentent la respiration et le rythme cardiaque. En ajoutant un effort physique supplémentaire (sport, exercice), cela accroît les risques d'épuisement et de malaises cardiaques. **Bois donc de l'eau, du Gatorade ou du Powerade à la place!**

La créatine peut-être améliorer mes performances si je m'entraîne?



- ▷ La créatine est un acide aminé que tu trouves régulièrement dans ton alimentation (dans la viande, la volaille et le poisson par exemple). Tu ne devrais pas avoir besoin de supplément à moins de t'entraîner régulièrement et intensément. La créatine prise sans entraînement entraîne un gain de poids, mais pas de muscles.

Il est important de bien s'hydrater (boire beaucoup d'eau) si l'on prend de la créatine.



Les stéroïdes peuvent-ils me rendre plus fort?

- ▷ Illégaux, les stéroïdes ont un effet de gonflement sur les muscles, mais ne rendent pas plus fort. Seul l'entraînement peut améliorer la force physique. Les effets indésirables de cette drogue sont nombreux : déchirure des muscles, atrophie testiculaire, acné sévère, calvitie, agressivité, jaunisse, virilisation chez la femme, etc...



LéGendes UrBaines

Vrai ou Faux??

Une tasse de café ou de lait permettent de diminuer les effets de l'alcool?

FAUX : Il n'y a que le temps qui fait passer les effets de l'alcool, le café est un stimulant qui te garde éveillé sans diminuer l'effet de l'alcool.

Le jus de tomates est efficace après avoir une grande quantité d'alcool (lendemain de veille) ?

VRAI : Les malaises liés à l'alcool sont souvent dus à la déshydratation et à la perte de sels minéraux, le jus de tomates hydrate et fournit des sels minéraux, ainsi que l'eau et le Gatorade.

Consommer permet d'oublier nos problèmes ?

FAUX : Une fois les effets de la consommation passée, le problème est toujours là ! Il est préférable d'en discuter avec une personne en qui tu as confiance, qui peut t'écouter et t'aider.

La drogue brûle les cellules du cerveau ?

FAUX : La drogue ne brûle pas les cellules du cerveau mais modifie le fonctionnement habituel de celui-ci. Certaines substances volatiles peuvent cependant causer des dégâts immédiats et définitifs.



vapoter est moins dangereux que fumer ?

FAUX : L'apparition récente de ce mode de consommation de la nicotine et le manque d'études sur les effets à long terme, ne permettent pas d'exclure des risques sur la santé et la présence de substances toxiques dans la vapeur. Il nous est donc encore impossible d'affirmer que c'est pire ou moins pire que la cigarette.

Un joint est moins nocif qu'une cigarette ?

FAUX : Un joint est aussi voire plus nocif qu'une cigarette ; la combustion dégage des substances toxiques, tels que des goudrons en grande quantité et ce, même si la drogue est consommée sans tabac.

Mon pusher ne connaît pas le contenu de ce qu'il vend ?

VRAI : Le pusher ou vendeur de drogues, est comme un commerçant, il n'est pas présent sur tout le circuit de fabrication de la marchandise, ainsi ne te fie pas aveuglément à ce que te dis ton pusher, même si tu penses qu'il est un ami.

Un bain d'eau froide aidera ton ami(e) qui a perdu connaissance ?

FAUX : Déplacer une personne inconsciente est risqué, appelle une ambulance !



GUIDE DE SURVIE DU PARTY !

ASSURES TOI DE BIEN
MANGER AVANT TA SOIRÉE

BOIS DE L'EAU
EN BONNE QUANTITÉ

ATTENTION
aux mélanges de Substances.

Que l'effet soit plus fort ou non, on ne doit pas oublier qu'il y a des interactions

Garde en tête que l'on ne peut pas prévoir à l'avance l'effet d'une drogue, même si tu as l'habitude de la consommer.

Si tu prends une drogue, prend une petite quantité et attend l'effet avant d'en reprendre, sois patient ça t'évitera des **malaises** potentiels

Si tu sors et consommes, assures toi d'être accompagné par une **personne de confiance**.

Avant un **party** ?
Prépare ton **kit de survie** : de l'argent pour un taxi, de l'eau, des condoms et de quoi manger.
On n'est jamais trop préparé !



En cas d'urgence

Quelqu'un est inconscient ou blessé ?



APPELLE UNE **AMBULANCE** ! MÊME SI TU AS TOI-MÊME CONSOMMÉ, TU PEUX **SAUVER LA VIE DE TON AMI(E)** ET TU NE SERAS PAS ARRÊTÉ POUR ÇA. TU NE RISQUES RIEN À SIGNALER.

NE LA LAISSE PAS DORMIR, NE LA LAISSE PAS SEULE, NE DÉPLACE PAS LA PERSONNE

NE LUI DONNE NI À **BOIRE**
NI À **MANGER** .



Mets la personne sur le côté pour éviter l'étouffement avec du vomi, de la salive ...

911

DIS AUX AMBULANCIERS CE QUE LA PERSONNE A CONSOMMÉ ! (drogue, alcool, eau, nourriture, allergies...)
Indique au répartiteur du 911 si la personne est inconsciente.
Si c'est le cas, les secours arriveront plus vite.

Les lois Canadiennes



Qu'est-ce qu'un casier judiciaire et quelles en sont les conséquences dans la vie d'un adolescent ?

Un casier judiciaire est toute chose renfermant des renseignements qui peuvent faire partie du dossier criminel d'un adolescent.

Un casier ne s'efface pas automatiquement à tes 18 ans, il faut engager des procédures pour le suspendre. Avoir un casier peut entraîner des conséquences comme le refus de l'employeur de t'embaucher, de l'assureur de t'assurer, de ne pas pouvoir rentrer au USA, de t'accorder certains permis dans le cadre de ton emploi.

Je peux fumer un joint sans avoir de problèmes judiciaires ?

La possession de cannabis, peu importe la quantité est un délit prévu au Code criminel.

Le cannabis est illégal au Canada, et bien que pointe à l'horizon le spectre de la légalisation, celle-ci ne se fera pas sans cadre et lois.

Il n'y a que certains patients, détenant un permis de possession du cannabis à des fins médicales, qui peuvent le consommer.

Quels sont les risques si je conduis un véhicule et que j'ai consommé ?

Un taux d'alcool dans le sang supérieur à 80 mg /100 ml de sang est une infraction que l'on soit piéton, en vélo, en auto.

Une évaluation par la police peut être faite, pour vérifier si les capacités de celui-ci sont diminuées à cause de sa consommation.

Même assise dans/sur son véhicule, en marche ou pas, la personne avec les capacités affaiblies ou un taux d'alcool dépassant la limite pourrait faire face à la justice.

Si tu veux en savoir plus, va voir sur ce site : <https://www.educaloi.qc.ca/jeunesse>

Ressources

Un petit échantillon des ressources existantes sur le web

www.gripmontreal.org/fr
www.educalcool.qc.ca/
www.tasante.com/
www.lepharmachien.com
www.educaloi.qc.ca/



Besoin de parler à quelqu'un ?



Tel-jeunes : dans la région de Montréal au 514 288 2266
Jeunesse j'écoute : 1 800 668 6868
Drogue aide et référence : 514 527 2626



Envie de bouger ?



Le BV (centre de beau voyage)

Centre de jeunes 12-17ans - 4540 Garnier - 514 523 5852 poste 1

Lun - Vend: 15h30 - 18h30

Jeunesse 2000 Centre du Plateau

2275 Boul. St-Joseph E. - 514 872 6830

Mar - Vend: 15h30-20h & Sam: 10h-14h

Maison des jeunes du Plateau - 5046 Rue Cartier - 514 525 7402

Mar - Vend: 15h0-21h

Oxy-jeunes - 2020 Rue de la Visitation - 514 728 6146

Lun - Vend: 17h-20h & Sam - Dim: 13h-17h

YMCA Du Parc- Zone Jeunesse - 5550 Ave Du Parc - 514 271 9622

Lun - Jeu: 15h30-20h & Vend: 15h30-22h

Si tu as besoin de rencontrer un professionnel de santé, ici quelques adresses et n'oublies pas que tu peux nous demander de t'accompagner !

Clinique jeunesse du CLSC des Faubourgs - Sainte-Catherine

66, rue Sainte-Catherine Est - Montréal QC H2X 1K6

Téléphone : 514 527 2361

CLSC du Plateau Mont Royal

4625 avenue de Lorimier

514 521 7663

Centre de réadaptation en dépendance de Montréal (Dollard Cormier)

Programme jeunesse

Saint-Urbain

3530, rue Saint-Urbain, H2X 2N7

514 982 1232

Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi

9 h à 16 h (fermé de 12 h à 13 h)



Notes :

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



PLEIN MILIEU

www.pleinmilieu.qc.ca

www.facebook.com/PleinMilieuMontr al

4677 RUE ST-DENIS - MONTREAL (QU EBEC) H2J 2L5

T l: 514-524-3661 / T lec: 514-524-1809

Cr a : MudX (barbaragad514@gmail.com)

Merci   nos partenaires :

