

VEUX-TU ARRÊTER DE CONSOMMER DE LA DROGUE?

⇒ Commence par ici!

⚠ Si tu penses arrêter de consommer de la drogue ou si tu as déjà commencé à arrêter par toi-même, parles-en à un professionnel de la santé pour avoir de l'aide et éviter les rechutes! Les conseils suivants peuvent t'aider à passer au travers des symptômes de sevrage.

Les ressources suivantes peuvent te fournir toute l'information nécessaire sur le sevrage :

- Info-Santé : 811
- Drogue : Aide et référence : 1-800-265-2626
- Clinique des jeunes de la rue : (514) 527-9565
- Plein Milieu : (514) 524-1809
- Cactus : (514) 847-0067
- Tel-Jeunes : 1-800-263-2266
- Jeunesse j'écoute : 1-800-668-6868

Je fais quoi pour mes symptômes de sevrage...?

Dépression, anxiété, hallucinations et paranoïa

- Parles-en à des personnes de confiance
- Repose-toi dans des endroits calmes, sans trop de bruits ou de lumière



Nausée et vomissement

- Compresses d'eau froide sur le front, le cou et les poignets
- Respirations lentes et profondes
- Évite de t'allonger sur le dos dans les 2 heures suivant un repas
- **Réhydrate-toi si tu vomis!** Bois beaucoup de liquides clairs (eau, jus), du Gatorade ou un mélange maison (1 litre d'eau avec 6 cuillères à thé de sucre et 1 cuillère à thé de sel)
- **En vente libre à la pharmacie :** Gravol (demande au pharmacien), pilules de gingembre (Gravol), bracelets d'acupression



Douleur musculaire et généralisée

- **En vente libre à la pharmacie :** Tylenol, Advil, Aleve
- **Autres :** Compresses chaudes au besoin; Bain ou une douche chaude



Envie de consommation (craving)

- Évite le plus possible de fréquenter les gens et les places associées à la consommation de drogues
- Distrais-toi le plus possible avec des activités que tu aimes
- Parles-en à des proches et des intervenants



Constipation

- Bois beaucoup d'eau!
- Mange des aliments riches en fibres : fruits et légumes crus, produits avec grains entiers
- Prends du jus de pruneau
- Fais des activités physiques
- **En vente libre à la pharmacie :** Lax-A-Day, Metamucil, Colace, Lait de Magnésie, suppositoire de glycérine (au besoin)



Sueurs

- Porte des vêtements légers
- **Réhydrate-toi!** Bois beaucoup de liquides clairs (eau, jus) sans alcool ou caféine



C'est quoi le sevrage?

- Ce sont des effets (**symptômes**) inconfortables qui arrivent quand tu **diminues ou arrêtes** complètement de consommer de la drogue que tu prenais souvent.
- Les symptômes que tu peux ressentir peuvent être dans le corps ou dans la tête (symptômes physiques et/ou psychologiques).
- **N'arrête pas de prendre la drogue d'un seul coup!** Il est très important de **diminuer les doses** que tu consommes de **façon graduelle** pour diminuer les symptômes de sevrage.

Conseils

- Pour tous les médicaments en vente libre à la pharmacie, lis-bien les instructions sur l'étiquette de la boîte.
- L'information suivante ne remplace en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé.

Diarrhée

- **Réhydrate-toi!** Bois beaucoup de liquides clairs (eau, jus), du Gatorade ou un mélange maison (1 litre d'eau avec 6 cuillères à thé de sucre et 1 cuillère à thé de sel)
- **En vente libre à la pharmacie :** Imodium



Fièvre et mal de tête

- **En vente libre à la pharmacie :** Tylenol, Advil, Aspirine
- **Autres :** Compresses froides pour le cou et la tête



Trouble du sommeil et insomnie

- Évite de faire des siestes le jour
- Évite de faire des activités physiques avant le sommeil
- Évite de prendre des boissons caféinées : café, boissons énergisantes, Coca Cola et Pepsi, etc.
- **En vente libre à la pharmacie :** Mélatonine



Changement d'appétit

- **Appétit augmenté :** Contrôle tes portions; Prends plusieurs petits repas durant la journée
- **Appétit diminué :** Prends des barres ou boissons protéinées si tu sautes un repas; Prends plusieurs petits repas durant la journée



THINKING ABOUT QUITTING DRUGS?

⇒ Start Here!

⚠️ If you are thinking about quitting drug use or if you have already started the process of quitting, it is important to get the help of a healthcare professional to decrease the risk of relapse. The following tips can help you get through the most common withdrawal symptoms.

The following **resources** can be helpful in providing you with all the necessary information about withdrawal:

- **Info-Health** : 811
- **Drugs : Help and Referral** : 1-800-265-2626
- **Street Youth Clinic** : (514) 527-9565
- **Plein Milieu** : (514) 524-1809
- **Cactus** : (514) 847-0067
- **Tel-Jeunes** : 1-800-263-2266
- **Jeunesse j'écoute** : 1-800-668-6868

What is withdrawal?

- It is a number of uncomfortable effects (symptoms) that occur when you **decrease or completely stop** taking drugs that you used regularly.
- The symptoms that occur can be felt in your body or in your mind (physical and/or psychological symptoms).
- **Do not stop taking drugs suddenly!** It is very important to **decrease the amount** you take **gradually** to lessen the withdrawal symptoms.

Tips

- For all over-the-counter medications at the pharmacy, read the instructions on the label before taking.
- The following information in no way replaces the opinion of a healthcare professional.

What should I do for my withdrawal symptoms...?

Depression, anxiety, hallucinations and paranoia

- Speak with a friend or family member
- Find a calm place to rest, without any bright lights or loud noises
- Consult a healthcare professional



Nausea and vomiting

- Cold compresses for the forehead, neck and wrists
- Slow and deep breathing
- Avoid lying down for 2 hours following a meal
- **Rehydrate yourself if you vomit!** Drink clear fluids (water, juice), Gatorade or a homemade recipe (1 litre water with 6 teaspoons of sugar and 1 teaspoon of salt)
- **Over-the-Counter medications:** Gravol (ask the pharmacist), ginger pills (Gravol), acupressure bracelets



General body aches and muscle pain

- **Over-the-Counter medications:** Tylenol, Advil, Aleve
- **Other:** Use/apply hot compresses; Bath or hot shower



Strong Cravings

- **Avoid visiting areas or people associated with your drug use**
- Distract yourself with activities that you enjoy
- Speak with friends, family and/or a healthcare professional



Constipation

- Drink lots of water!
- Eat foods rich in fiber: raw fruits and vegetables, whole wheat food, etc.
- Drink prune juice
- Do physical activity
- **Over-the-Counter medications:** Lax-A-Day, Metamucil, Colace, Milk of Magnesia, Glycerin suppository (if needed)



Sweating

- Wear light layers of clothing
- **Rehydrate yourself!** Drink clear fluids (water, juice) without alcohol or caffeine



Diarrhea

- **Rehydrate yourself!** Drink clear fluids (water, juice), Gatorade or a homemade recipe (1 litre water with 6 teaspoons of sugar and 1 teaspoon of salt)
- **Over-the-Counter medications:** Imodium



Fever and Headache

- **Over-the-Counter medications:** Tylenol, Advil, Aspirine
- **Other:** Cold compresses for your head and neck



Trouble sleeping and insomnia

- Avoid napping during the day
- Avoid physical activity right before bed
- Avoid caffeinated drinks: coffee, energy drinks, Coca Cola, Pepsi, etc.
- **Over-the-Counter medications:** Melatonin



Change in appetite

- **Increased appetite:** Control your portions; Eat several small meals during the day
- **Decreased appetite:** Eat protein bars or drinks if you skip a meal; Eat several small meals during the day

