



SCHOOL MENTAL HEALTH-ASSIST
ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ
MENTALE DANS LES ÉCOLES

camh
Centre for Addiction and Mental Health

Les opioïdes :

Ce que vous et vos amis devez savoir



On parle beaucoup des opioïdes et du fentanyl dans les médias ces temps-ci.

Voici ce que vous devez savoir sur le sujet.



L'essentiel

Le mésusage d'opioïdes peut être très dangereux et même causer la mort. Les risques de surdose sont élevés. Même en petite quantité, le fentanyl peut vous être fatal et, comme il est parfois ajouté à d'autres drogues de rue, vous pouvez ne pas réaliser que vous en prenez!

Que sont les opioïdes sur ordonnance?

Les opioïdes sur ordonnance sont des médicaments puissants qui soulagent les douleurs vives. Il existe deux types de médicaments opioïdes :

- les opioïdes en vente libre que vous pouvez acheter à la pharmacie sans voir le médecin (comme le Tylenol 1) pour atténuer de faibles douleurs, p. ex. des maux de tête, des rages de dents et de la fièvre;
- les opioïdes qui sont prescrits par un médecin ou un dentiste pour soulager des douleurs modérées à graves (p. ex. après une chirurgie ou l'extraction de dents de sagesse).

Qu'est-ce que le fentanyl?

Le fentanyl est un opioïde extrêmement puissant qui est prescrit en cas de douleurs très intenses, p. ex. à des gens souffrant d'un cancer. Il se présente sous forme de vaporisateur, de comprimés et de timbres et doit seulement être utilisé sous surveillance médicale.

Qu'est-ce que le mésusage d'opioïdes?

Consommer un opioïde pour lequel vous n'avez pas reçu une ordonnance d'un médecin, ou consommer un opioïde d'une autre façon que celle qui vous a été prescrite (p. ex., en prendre plus, ou l'utiliser pour se sentir euphorique plutôt que pour réduire la douleur).

À quelle fréquence le mésusage d'opioïdes se fait-il parmi les élèves ontariens?

L'an dernier, en Ontario, 701 personnes âgées de 15 à 24 ans se sont présentées à l'urgence et 164 ont dû être hospitalisées, après avoir pris des opioïdes. En 2015, 730 personnes (de tous âges) sont décédées des suites de la consommation d'opioïdes. Parmi les élèves, 8 % de ceux de 7^e et 8^e année et 10 % de ceux du secondaire ont utilisé des opioïdes sur ordonnance à des fins non médicales au moins une fois au cours de l'année écoulée.

Les opioïdes sont-ils légaux?

Il est illégal de posséder ou d'utiliser des opioïdes sur ordonnance sans une ordonnance. Le fait de donner des opioïdes à une autre personne peut être considéré comme du trafic même si aucun argent n'est échangé.



Parmi les élèves en 7^e et 8^e année, 8% ont déclaré avoir consommé des opioïdes sur ordonnance à des fins non médicales au moins une fois au cours de l'année écoulée. Au secondaire, ce taux s'élève à 10% des élèves.



Les signes du danger

Quels sont les risques associés à l'utilisation d'opioïdes sur ordonnance?

- Les opioïdes ralentissent les activités de la partie du cerveau qui commande la respiration. Une dose trop élevée peut provoquer un arrêt respiratoire et entraîner le décès de la personne.
- Les personnes qui consomment régulièrement des opioïdes pour « planer » développent rapidement une « tolérance ». C'est donc dire qu'ils doivent en prendre de plus en plus pour obtenir le même effet. Par conséquent, le risque de surdose augmente.
- Si une personne qui a développé une tolérance cesse de consommer le médicament, sa tolérance s'affaiblit assez rapidement. Or, si elle recommence ensuite à prendre d'aussi fortes doses, elle s'expose à de grands risques de surdose.

Les opioïdes : Ce que vous et vos amis devez savoir

Voici les signes révélateurs d'un problème lié aux opioïdes :

- les changements touchant l'énergie, le sommeil ou l'appétit
- les changements d'amis ou de lieux de rencontre
- le vol ou l'emprunt d'argent ou une abondance d'argent liquide
- un état de manque permanent ou très fréquent
- l'incapacité à maîtriser ou à arrêter la consommation
- les changements de personnalité ou d'humeur

Voici les signes d'une surdose :

- respiration lente ou arrêt de la respiration
- peau, lèvres et ongles des doigts bleutés
- coma – il est impossible de réveiller la personne
- ronflements ou gargouillis
- pupilles rétrécies ou yeux révulsés
- vomissements

Une surdose peut être mortelle, car elle provoque habituellement un arrêt respiratoire. Il faut réagir rapidement pour qu'elle puisse être traitée à temps grâce à des médicaments, comme la naloxone, qui inversent les effets des opioïdes.

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Qu'est-ce que la naloxone?

La naloxone est un médicament qui peut neutraliser temporairement les effets des opioïdes en cas de surdose. Si la naloxone est administrée rapidement, elle peut aider la personne à recommencer à respirer normalement et à reprendre connaissance. Toutefois, les effets de la naloxone sont de plus courte durée que ceux des opioïdes. Il faut donc conduire la personne à l'hôpital dans les plus brefs délais pour qu'elle y soit traitée. Qui plus est, une carence en oxygène pendant un certain temps peut produire des effets négatifs.

OBTENIR DE L'AIDE

Si vous ou un ami avez besoin d'aide, commencez par parler à une personne en qui vous avez confiance. Vous pouvez aborder la question avec un **enseignant, un entraîneur, un conseiller en orientation, un parent, un médecin ou une infirmière.**

La première étape :

Si vous êtes mal à l'aise d'en parler à une personne que vous connaissez, vous pouvez communiquer avec un conseiller au téléphone ou en ligne à Jeunesse, J'écoute (**1-800-668-6868** www.kidshelpphone.ca).

- Le conseiller comprend les problèmes que vivent les adolescents.
- Il ne vous jugera pas.
- Votre appel sera privé et vous n'aurez pas à vous identifier si vous ne le voulez pas.
- Il pourra aussi vous donner de l'information sur des endroits où aller et sur des personnes à consulter pour obtenir plus d'aide, y compris du soutien et des traitements pour tout problème lié à l'usage d'opiacés.

EN CAS D'URGENCE

Si vous voyez une personne qui montre des signes d'une surdose, signalez immédiatement le 911.

Ce peut-être une question de vie ou de mort.



Les opioïdes: Ce que vous et vos amis devez savoir

4 FAITS CONCERNANT LES OPIOÏDES :

1. **Consommer des opiacés (avec ou sans ordonnance) avant de conduire ou lorsque vous êtes au volant est tout à fait comparable à la consommation d'alcool au volant.** Les opioïdes peuvent ralentir vos réflexes, vous rendre somnolent, ou causer une perte de contrôle de l'automobile.
2. **Tous les opiacés peuvent causer une surdose, même si vous ne les consommez qu'une seule fois!** Le mélange d'opiacés avec de l'alcool ou d'autres drogues est une combinaison dangereuse qui risque de vous tuer.
3. **Le risque de développer une dépendance existe autant pour les personnes qui ont une ordonnance que pour celles qui n'en ont pas.** Une personne qui reçoit une ordonnance d'opiacés doit toujours être suivie par son médecin et son pharmacien afin d'assurer qu'aucun problème ne se développe.
4. **Le fentanyl a été trouvé dans des pilules à contrefaçon** (qui sont produites de manière à ressembler à de véritables analgésiques opioïdes sur ordonnance) et dans d'autres drogues de rue (comme l'ecstasy, la cocaïne et l'héroïne). En effet, comme il est incolore, insipide et inodore, vous pouvez ne pas réaliser que vous en consommez.

*Texte adapté avec la permission de CAMH
(Youth and prescription painkillers).*



camh
Centre for Addiction and Mental Health


SCHOOL MENTAL HEALTH-ASSIST
ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ
MENTALE DANS LES ÉCOLES

Les opioïdes sont des médicaments très puissants qui peuvent créer une dépendance, qu'ils soient prescrits ou non.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Vrai ou Faux?

1. Les pilules sur ordonnance ne présentent de danger pour personne comme elles ont été prescrites par un médecin.
2. Vous pouvez développer une dépendance aux opioïdes même s'ils vous ont été prescrits par un médecin.
3. Tout le monde prend des médicaments sur ordonnance pour s'amuser.
4. Il est légal d'utiliser des médicaments prescrits à une autre personne.
5. Si vous prenez un médicament ou une drogue une fois sans problème, vous pouvez en reprendre en toute sécurité.

RÉPONSES :

1. FAUX. Il n'est jamais prudent de prendre des médicaments qui ont été prescrits à quelqu'un d'autre. Même si un opioïde antidouleur vous a été prescrit, il peut être fatal d'écraser les pilules, d'en prendre plus que l'indique l'ordonnance ou d'en prendre avec de l'alcool ou d'autres drogues.

2. VRAI. Les opioïdes sont des médicaments très puissants qui peuvent créer une dépendance, qu'ils soient sur ordonnance ou non.

3. FAUX. La plupart des gens ne le font pas. En 2015, seulement un élève sur dix en Ontario a indiqué avoir pris des médicaments sur ordonnance pour obtenir des sensations euphoriques au moins une fois au cours de l'année écoulée.

4. FAUX. La loi interdit d'utiliser des médicaments sur ordonnance d'une autre personne. Si on en trouve dans votre casier ou votre voiture, vous pourriez être accusé de possession de drogues. Vous pourriez également être inculpé si vous donnez l'une de vos pilules sur ordonnance à un ami ou en vendez.

5. FAUX. Votre tolérance à un médicament peut augmenter ou diminuer en raison de nombreux facteurs. Par ailleurs, certaines drogues illicites peuvent être produites de manière à ressembler à de véritables médicaments sur ordonnance. Il se peut donc que vous ne sachiez pas toujours ce que vous prenez et ignorez la force de ce médicament.