



La tolérance aux drogues et le risque de surdose

La tolérance aux drogues

La tolérance est la façon dont votre corps s'adapte à la consommation régulière d'une drogue au fil du temps. Lorsque vous développez une tolérance à une drogue, vous avez généralement besoin d'en consommer plus pour ressentir l'effet désiré. Si votre tolérance à une drogue est faible ou inexistante, la moindre quantité peut augmenter votre risque de surdose.

Votre tolérance diminue si vous :

- arrêtez ou faites une pause dans votre consommation de drogue ;
- réduisez la quantité de drogues que vous consommez, même si ce n'est que pour une courte période ;
- changez le type de drogue que vous consommez ;
- changez la façon dont vous prenez vos drogues ;
- consommez des drogues qui ne sont pas aussi fortes qu'à l'habitude, même si ce n'est que pour une courte période.

La tolérance peut être affectée par des modifications dans l'approvisionnement en drogues illicites, telles que :

- les pénuries ou l'accès irrégulier aux drogues ;
- les changements imprévisibles dans la qualité, la pureté et la concentration des drogues.

La tolérance aux drogues peut être affectée par d'autres facteurs, tels que la maladie, le stress, les environnements nouveaux ou différents, et les changements dans la façon de se procurer et de consommer les drogues. Les personnes qui viennent d'être libérées de prison ou de détention ou de sortir d'un hôpital ou d'un programme de traitement de la toxicomanie courent un risque accru de surdose parce qu'elles n'ont peut-être pas eu accès à des drogues ou à des médicaments contre les troubles liés à la consommation d'opioïdes (opioid use disorder, OUD) dans ces milieux.

Protégez-vous contre la surdose

Vous êtes à risque accru de surdose si votre tolérance a diminué. Réfléchissez à la récente évolution de votre consommation de drogues et à la manière dont cela pourrait affecter votre tolérance. Posez-vous les questions :

- Ai-je consommé les drogues moins souvent ?
- Ai-je pris de plus petites doses ?

- Y a-t-il eu des moments où j'ai arrêté ou fait une pause dans ma consommation de drogues ?
- La qualité des drogues que je consomme a-t-elle changé ?
- Ai-je changé les drogues que je consomme ?
- Ai-je changé ma façon de prendre les drogues que je consomme ?
- Si je suis soumis à des facteurs de stress, tels qu'une perte d'emploi, la mort d'un proche ou une précarité de logement, suis-je susceptible d'augmenter la quantité de drogues que je consomme ?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, votre tolérance peut être affectée. Prenez toujours des précautions afin de vous protéger contre une surdose, surtout si votre tolérance est plus faible :

- Planifiez. Établissez un plan de protection contre la surdose avec une personne qui sait que vous allez consommer. Pour plus de renseignements, visitez le on.nyc.gov/od-safety-plan.
- Évitez de consommer lorsque vous êtes seul(e). Consommez les drogues en compagnie d'autres personnes et faites-le à tour de rôle. Si vous consommez de la drogue en étant seul(e), appelez la ligne d'assistance « Never Use Alone » (Ne jamais consommer en solo) au 877 696 1966 avant d'en consommer, afin que quelqu'un puisse veiller sur vous par téléphone.
- Achetez ou consommez de la drogue provenant de personnes de confiance que vous connaissez et posez des questions sur la qualité de la drogue si possible.
- Parlez à d'autres personnes qui consomment de la drogue pour connaître leurs expériences et les ressources se trouvant peut-être à votre disposition.
- À l'aide de bandelettes réactives au fentanyl, vérifiez que vos drogues ne contiennent pas de fentanyl, un opioïde puissant qui peut augmenter votre risque de surdose. Pour plus de renseignements et pour trouver des bandelettes réactives au fentanyl et un programme d'échange de seringues (syringe service program, SSP) non loin de vous, visitez le on.nyc.gov/46KC0Yg.
- Allez-y doucement en prenant de petites quantités.
- Ayez toujours de la naloxone, un médicament sans danger qui peut inverser une surdose d'opioïde, à portée de main.
- Évitez de mélanger les drogues, y compris l'alcool. Si possible, n'utilisez qu'une seule drogue à la fois.

Ressources

- Les SSP sont des programmes qui fournissent des services de réduction de risques et du matériel stérilisé pour la consommation de drogues. Pour plus d'informations, consultez le site nyc.gov/alcoholanddrugs.
- Pour vous procurer de la naloxone près de chez vous, appelez le **311** ou visitez le nyc.gov/naloxone.

- Il existe deux médicaments contre les OUD, la buprénorphine et la méthadone, qui ont prouvé en clinique pouvoir réduire le risque de surdose. Si vous souhaitez commencer à prendre des médicaments pour gérer votre consommation d'opioïdes, adressez-vous à un prestataire de soins de santé ou à un spécialiste en réduction de risques. Pour trouver un prestataire, consultez le localisateur de traitement du Bureau des services et du soutien en toxicomanie (Office of Addiction Supports and Services) de l'état de New York au findaddictiontreatment.ny.gov.
- Contactez le 988 pour recevoir conseils gratuits et confidentiels en cas de crise, soutien en santé mentale et en toxicomanie, et aiguillage vers les soins. Appelez ou textez le 988 ou discutez en ligne à l'adresse nyc.gov/988. Les thérapeutes sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 par téléphone en plus de 200 langues.

4.24 French