

**Quelques conseils
de sécurité**

**pour ceux qui
consommement
des stimulants**

Les stimulants sont des stupéfiants comme la cocaïne, le crack, la méthamphétamine et les amphétamines. Ils accélèrent les fonctions du système nerveux et du système cardiovasculaire, et peuvent entraîner des réactions allant du simple malaise à la mort. Si vous consommez des stimulants, il existe des moyens de vous protéger.

L'intoxication sévère est une réaction négative à l'usage de stimulants. Bien qu'elle soit différente de l'overdose, l'intoxication sévère peut également mettre en danger la vie du consommateur.

Les signes et symptômes d'une intoxication sévère sont notamment les suivants :

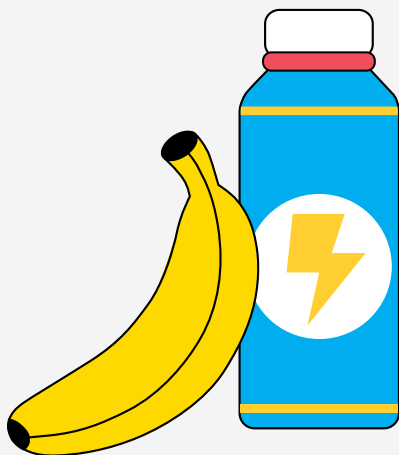
Physiques	Mentaux
• Grincement sévère des dents • Insomnie • Maux de tête intenses • Rythme cardiaque rapide ou hypertension • Maux de poitrine ou essoufflements • Nausée ou vomissements • Hausse de température corporelle • Transpiration abondante, souvent accompagnée de frissons • Tremblements • Rigidité musculaire ou sensation de paralysie • Convulsions ou crises d'épilepsie • Accident vasculaire cérébral • Crise cardiaque	• Perception sensorielle accrue • Agitation, nervosité ou irritabilité • Méfiance accrue • Agressivité accrue • Anxiété ou angoisse extrêmes • Agitation extrême • Paranoïa extrême • Hallucinations



2

Quelques conseils pour éviter l'intoxication sévère :

- Buvez de l'eau pour rester hydraté.
- Faites le plein d'électrolytes en buvant une boisson énergétique ou en mangeant une banane.
- Essayez de dormir suffisamment et de manger des aliments nutritifs avant et après la consommation de stimulants.
- Cherchez un professionnel de santé auquel vous pouvez faire confiance et faites preuve de franchise quant à votre consommation de stimulants. Demandez à votre professionnel de santé de vous examiner le cœur. L'hypertension, l'arythmie et d'autres troubles cardiaques peuvent augmenter votre risque de crise cardiaque, surtout si vous consommez des stimulants.
 - Pour obtenir de l'aide pour trouver un professionnel de santé, appelez au **311** ou au 844 692 4692.



Que faire si une personne présente une intoxication sévère due à des stimulants :

- Demandez de l'aide à un professionnel de la santé, surtout si la personne a des maux de poitrine.
- Si la personne semble présenter une hausse de température corporelle (par exemple si elle transpire abondamment, si sa peau rougit ou si elle est chaude au contact), aidez-la à se coucher à un endroit calme et sans bruit.
- Si la personne fait une crise d'épilepsie, écartez tout objet susceptible de la blesser.

Speedball:

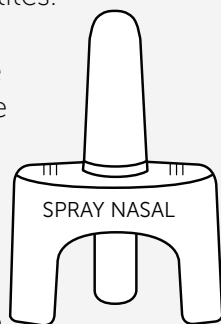
- Un speedball est un mélange d'héroïne avec de la cocaïne ou de la méthamphétamine.
- La consommation de speedball augmente le risque d'overdose d'opioïdes.
 - L'effet planant du speedball peut masquer les effets de chaque stupéfiant individuel, ce qui peut pousser le consommateur à en prendre plus qu'il ne l'avait initialement prévu.
 - Le speedball met également le corps en situation de stress, car il se voit obligé de traiter les deux stupéfiants en même temps.
- Certaines personnes s'imaginent que la consommation simultanée d'un opioïde, tel que l'héroïne, et d'un stimulant, permet d'équilibrer l'effet global résultant de l'action de chaque stupéfiant. C'est faux. Les opioïdes et les stimulants n'ont pas d'effet compensateur réciproque, mais leur prise simultanée peut augmenter le risque d'overdose.

Le risque d'overdose d'opioïdes avec la consommation de stimulants :

- Une overdose d'opioïdes se produit lorsque la personne prend une quantité suffisante d'opioïdes pour ralentir sa respiration et provoquer un arrêt cardiaque.
 - Parmi les opioïdes figurent l'héroïne, le fentanyl et les analgésiques (tels qu'OxyContin, Percocet et Vicodin).
- Le fentanyl, un opioïde 50 fois plus puissant que l'héroïne, a été retrouvé dans la composition de cocaïne, de crack, de méthamphétamine et de comprimés achetés dans la rue ou en ligne.
 - Cela signifie que ceux qui consomment des stimulants sont à risque d'overdose d'opioïdes, même s'ils n'ont pas l'intention de prendre d'opioïdes.

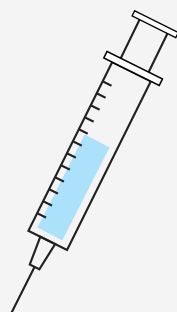
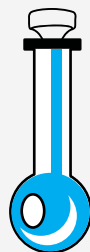
Quelques conseils pour éviter l'overdose :

- Testez vos médicaments. Les bandelettes-test réactives au fentanyl peuvent vous indiquer si les stupéfiants que vous voulez utiliser contiennent du fentanyl.
- Évitez de mélanger les drogues. La consommation simultanée de différentes drogues, y compris avec de l'alcool et certains médicaments sur ordonnance, peut augmenter votre risque d'overdose ou d'autres effets négatifs sur la santé. Si vous utilisez plusieurs stupéfiants, allez-y doucement et prenez de petites quantités.
- Gardez de la naloxone sur vous. La naloxone est un médicament sûr et efficace qui annule les effets d'une overdose causée par l'héroïne ou d'autres opioïdes, tels que le fentanyl. Évitez de consommer seul ou demandez à quelqu'un de vérifier régulièrement si vous allez bien.
- Pour savoir où vous procurer des bandelettes-test réactives au fentanyl et de la naloxone, consultez la section Ressources à la page 8.



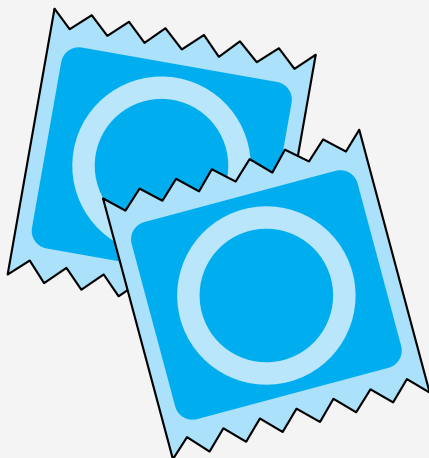
Un matériel plus sûr pour la consommation de stimulants :

- Les programmes de services de seringues (syringe service programs, SSP) fournissent un matériel plus sûr pour la consommation de drogue et d'autres services de protection aux toxicomanes, y compris des kits pour fumer, sniffer et s'injecter avec moins de danger.
- Les kits pour fumer avec moins de danger contiennent souvent des tubes en verre, des becs en caoutchouc, des tamis en laiton, une pommade pour les lèvres et des lingettes désinfectantes.
 - L'utilisation de votre propre tube en verre réduit le risque de contracter ou de transmettre l'hépatite C.
 - L'utilisation de becs en caoutchouc et d'une pommade pour hydrater vos lèvres vous permet d'éviter les brûlures et les coupures.
 - L'utilisation de tamis en laiton réduit le risque de troubles pulmonaires en réduisant le nombre de débris inhalés.
- Les kits pour sniffer avec moins de danger contiennent souvent des pailles jetables, des cartes en plastique, des rasoirs en plastique et des cuillères en plastique.
 - L'utilisation de vos propres pailles et cuillères jetables réduit le risque de contracter ou de transmettre l'hépatite C.
- Les kits pour s'injecter avec moins de danger contiennent souvent des seringues stériles, de l'eau de rinçage, des appareils de préparation, du coton et un garrot.
 - L'utilisation de seringues stériles et de votre propre eau de rinçage, de vos propres appareils de préparation, de votre propre coton et de vos propres garrots réduit le risque de contracter ou de transmettre le VIH et l'hépatite C.
- Pour de plus amples renseignements sur les SSP, consultez la section Ressources à la page 8.



Comment se protéger lors de rapports sexuels avec la consommation de stimulants :

- Avant d'avoir des rapports sexuels tout en consommant des stimulants, dites à une personne de confiance où vous serez, à titre de précaution.
- Déterminez quelles sont vos limites sexuelles et expliquez-les à vos partenaires avant de prendre de la drogue et d'avoir des rapports sexuels.
La consommation de stimulants ou d'autres stupéfiants peut nuire à votre aptitude à donner votre consentement.
- Surveillez votre consommation de stimulants, déterminez quelle quantité vous avez prise et quand.
- Les préservatifs vous aident à éviter les infections transmises sexuellement et les grossesses. Utilisez un lubrifiant à base d'eau ou de silicone lorsque vous avez des relations anales, vaginales ou buccogénitales. Si vous prévoyez d'avoir des rapports sexuels en groupe, rappelez-vous de changer de préservatif lorsque vous changez de partenaire.
- La prophylaxie pré-exposition (pre-exposure prophylaxis, PrEP) est une pilule quotidienne sûre et efficace qui réduit grandement le risque de contracter le VIH.
- Ceux qui sont atteints du VIH mais qui maintiennent une charge virale indétectable ne peuvent pas transmettre le virus par voie sexuelle.
Cela s'appelle « indétectable égale intransmissible », ou « I=I ».



Ressources :

- Pour obtenir des conseils et un accompagnement gratuits et confidentiels en cas de crise, en matière de santé mentale ou pour les troubles d'usage de substances, ainsi que pour être orienté vers des professionnels de santé, appelez ou envoyez un SMS au 988, ou commencez une conversation en ligne sur nyc.gov/988. Des conseillers sont disponibles 24 h sur 24, 7 j sur 7, dans plus de 200 langues.
- Consultez nyc.gov/alcoholanddrugs pour de plus amples renseignements sur les services ciblant l'usage de stupéfiants, y compris les bandelettes-test réactives au fentanyl, la naloxone et les SSP, dans la ville de New York (NYC)
- Consultez nyc.gov/health et cherchez « **hepatitis C** » (hépatite C) pour trouver un professionnel de santé pouvant faire un dépistage de l'hépatite C à coût réduit ou gratuitement.
- La prophylaxie post-exposition (post-exposure prophylaxis, PEP) est un médicament d'urgence pour ceux qui ne sont pas atteints du VIH et ont peut-être été exposés au virus. Si vous pensez avoir été exposé au VIH, appelez la ligne d'assistance NYC PEP, qui est disponible 24 h sur 24, 7 j sur 7, au 844 373 7692. Vous pouvez également consulter nyc.gov/health et chercher **HIV PEP** pour trouver le centre de santé le plus proche.
- Des dépistages du VIH et des services PrEP et PEP gratuits ou à prix réduit sont disponibles pour toutes les personnes âgées de 12 ans ou plus dans les centres de santé sexuelle du département de la santé et de l'hygiène mentale de la ville de New York, quel que soit le statut migratoire.
- Si vous préférez ne pas parler de votre sexualité ou de votre consommation de stupéfiants avec votre professionnel de santé, composez le **311** ou consultez nyc.gov/health/map pour trouver un professionnel de santé compétent pour les questions touchant la communauté LGBTQ.

