

## **Tolérance aux drogues et risque d'overdose**

La pandémie de COVID-19 a affecté la vie de nombreuses personnes de nombreuses façons. Qu'il s'agisse de la consommation et de l'accès aux drogues, de l'environnement normal, de l'isolement ou d'autres facteurs, le quotidien de beaucoup de personnes a été grandement bouleversé. Ces changements peuvent affecter la tolérance aux drogues et accroître le risque d'overdose, surtout pour les personnes qui prennent des opioïdes.

### **Qu'est-ce que la tolérance et pourquoi est-elle importante ?**

La tolérance est la façon selon laquelle votre corps s'adapte à la consommation régulière d'une drogue au fil du temps. Lorsque vous développez une tolérance à une drogue, vous en aurez généralement besoin d'en consommer plus pour ressentir l'effet désiré. Lorsque votre tolérance est nulle ou plus faible, une petite quantité de drogue peut augmenter votre risque d'overdose.

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 médicaments
- consommez des drogues qui ne sont pas aussi fortes qu'à votre habitude, même si ce n'est que pour une courte période

Les changements au niveau de la disponibilité des médicaments peuvent également affecter la tolérance, notamment :

- des pénuries ou un accès irrégulier aux drogues
- des changements imprévisibles dans la qualité, la pureté et la concentration des médicaments

Il est important de se rappeler que la tolérance peut être affectée par d'autres facteurs, tels qu'une maladie, le stress ou un nouvel environnement. Les personnes qui viennent de sortir de prison ou de détention ou qui ont été libérées d'un hôpital ou d'un programme de traitement de la toxicomanie courent un risque accru d'overdose 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 dans ces milieux.

### **Protégez-vous contre les overdoses**

Réfléchissez à l'évolution de votre consommation de drogue pendant la pandémie du COVID-19 et à la manière dont cela pourrait affecter votre tolérance. Posez-vous les questions :

- Ai-je consommé 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 ?
- 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 ?
- Au fur et à mesure de la réouverture de la ville, suis-je susceptible d'augmenter la quantité que je consomme ?
- Si je suis soumis à un stress supplémentaire, par exemple si j'ai perdu mon emploi, si l'un de mes proches vient de décéder ou si je risque de perdre mon logement, suis-je susceptible d'augmenter la quantité que je consomme ?

Si vous avez répondu oui à l'une des questions ci-dessus, votre tolérance peut être affectée. Prenez toujours des mesures pour vous protéger contre les surdoses, surtout si votre tolérance est plus faible.

- Prévoyez. Établissez un plan de protection contre les overdoses avec une personne qui sait que vous allez consommer. Vous trouverez un modèle [ici](#).
- Évitez de l'utiliser seul(e). Essayez de consommer avec quelqu'un d'autre et consommez à tour de rôle. S'il n'est pas possible de consommer avec quelqu'un, pensez à appeler la ligne d'assistance téléphonique « Never Use Alone » (Ne consommez jamais seul(e)) au 800 484 3731.
- Dans la mesure du possible, achetez auprès de personnes de confiance et renseignez-vous sur la qualité des drogues.
- Parlez à d'autres personnes qui consomment également des drogues pour savoir ce qu'elles pensent de ce qui est disponible.
- Utilisez des bandelettes de détection de fentanyl pour vérifier la présence de fentanyl avant de préparer votre dose. Pour de plus amples renseignements et pour vous procurer des bandelettes de détection de fentanyl, contactez un [programme de service de seringues](#) (Syringe Service Program, SSP) près de chez vous.
- Utilisez moins que vous ne le feriez normalement et allez-y lentement.
- Ayez sur vous de la [naloxone](#) et laissez-la à un endroit visible à chaque fois que vous l'utilisez.
- 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 et des ustensiles stérilisés de consommation de drogues aux consommateurs de drogues. Appelez vos SSP locaux pour connaître les services fournis pendant l'épidémie de COVID-19. Consultez le site [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) et recherchez « **syringe service programs** » (programmes de service de seringues).

- Pour trouver de la naloxone près de chez vous, consultez le site [nyc.gov/naloxone](https://nyc.gov/naloxone). Contactez les programmes communautaires et pharmacies pour savoir s'ils ont de la naloxone avant de vous rendre sur place, car il est possible que les horaires et la disponibilité aient changé durant la pandémie de COVID-19.
- Si vous souhaitez commencer à utiliser des médicaments pour gérer votre consommation d'opioïdes, adressez-vous à un médecin ou à un spécialiste de la réduction des risques. Pour de plus amples renseignements sur le centre de santé virtuel de NYC pour la buprénorphine, appelez le 212 562 2665.
- Le personnel de NYC Well peut fournir de brefs conseils et des recommandations de soins dans plus de 200 langues. Il est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Pour obtenir une aide, appelez le 888 692 9355 ou discutez en ligne en vous rendant à l'adresse [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Pour trouver des ressources en matière d'aide financière, de nourriture, de soins de santé, d'assurance ou dans d'autres domaines, consultez le [Guide de ressources complet](#) ou rendez-vous sur le site [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) et cliquez sur « Resources for New Yorkers » (ressources pour les New-Yorkais).

**Les recommandations du Département de la Santé de NYC peuvent changer à mesure que la situation évolue.**

10.1.20