

Prévenir la surdose d'opioïdes

Savez-vous comment prévenir la surdose ?

Voici ce que vous devez savoir.

Risque d'intoxication et surdose

Une surdose d'opioïdes peut se produire lorsque la personne :

- consomme un médicament d'une façon différente de ses habitudes (p. ex. elle écrase, fume ou renifle des pilules ou s'injecte le médicament au lieu de l'avaler) ;
- prend un opioïde auquel son corps n'est pas habitué ;
- fait une rechute ou en consomme de nouveau après une période d'arrêt ;
- consomme un opioïde plus puissant ou passe à l'héroïne ;
- change de source d'approvisionnement de ses opioïdes ;
- mélange des drogues illicites et de l'alcool ou des médicaments (p. ex. analgésiques opioïdes, antidépresseurs, sédatifs, anticonvulsifs) ou des deux ;
- prend une dose plus élevée qu'à l'habitude ;
- est malade ou fatiguée, a des lésions hépatiques ou rénales ou a une maladie qui influe sur sa respiration ;
- a été abstinente pendant un certain temps (p. ex. durant sa détention).



Prévention de la surdose

- Éviter de mélanger drogues et alcool. Les risques de surdose augmentent lorsque les opioïdes sont mélangés avec de l'alcool, des somnifères ou des tranquillisants, d'autres opioïdes ou bon nombre de médicaments sur ordonnance.
- Ne pas prendre d'opioïdes quand on est seul ou dans un milieu peu familier.
- Après une période de non-consommation ou de faible consommation d'opioïdes, s'assurer de recommencer lentement et avec modération. Après seulement quelques jours d'abstinence, une dose qui convenait auparavant pourrait très bien être fatale.
- En cas de consommation d'un opioïde plus puissant, en prendre moins et faire l'essai d'une certaine dose.
- Garder en tête que le risque de surdose s'accroît lorsqu'on change ou augmente sa dose d'opioïdes ou on s'adresse à un nouveau fournisseur.
- En cas de maladie, diminuer sa consommation.

Signes de surdose

En cas de surdose, la personne peut présenter les signes suivants :

- elle ne respire plus ou alors respire très lentement ;
- ses lèvres et le bout de ses doigts prennent une coloration bleuâtre ou violacée ;
- elle est endormie et émet de façon inhabituelle des ronflements forts ou des gargouillements ;
- elle ne peut être réveillée et ne réagit pas à la douleur (p. ex. à des pincements) ou les deux ;
- elle somnole.

Marche à suivre en cas de surdose

- Appeler sans tarder le 911 et demander une ambulance.
- Secouer la personne et crier son nom.
- Si possible, donner à la personne du naloxone (Narcan).
- La tourner sur le côté pour éviter qu'elle s'étouffe.
- Rester avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

Ressources et liens

Pôle de ressources sur les opioïdes : www.porticonetwork.ca/web/opioid-resource-hub/home

Communiquer avec le Programme ontarien de distribution des ressources pour la réduction des méfaits pour obtenir de l'information et des ressources sur la prévention des surdoses d'opioïdes et la façon d'y réagir : www.ohrdp.ca/fr/prevention-des-surdoses-dopiaces/ ou 1 866 316-2217.

À long terme, il est fortement recommandé de suivre un traitement de la toxicomanie. Communiquer avec ConnexOntario au 1 800 565-8603 ou au www.connexontario.ca/Accueil/Index pour connaître les ressources qui existent dans sa région pour le traitement de la toxicomanie.

Il est aussi possible de visiter la page d'accueil de la Stratégie ontarienne sur les narcotiques du ministère ontarien de la Santé et des Soins de longue durée pour obtenir une liste des ressources et des références : www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/drugs/ons/