

**Aborder le sujet des drogues
avec son adolescent**

**Aborder le sujet des drogues
avec son adolescent**



Gouvernement du Canada
Government of Canada

Canada

Par l'entremise de la Stratégie nationale antidrogue lancée en octobre 2007, le gouvernement du Canada propose une approche ciblée en vue de contrer les drogues illicites au Canada. La stratégie comporte trois plans d'action, soit : la prévention de la consommation de drogues illicites chez les jeunes, le traitement de la dépendance aux drogues illicites, et la lutte contre la production et la distribution de drogues illicites. La Stratégie nationale antidrogue est le fruit d'une collaboration avec le ministère de la Justice, Sécurité publique Canada et Santé Canada.

Aborder le sujet des drogues avec son adolescent est disponible sur Internet à l'adresse suivante : <http://www.preventiondesdrogues.gc.ca>

Also available in English under the title:
Talking with Your Teen about Drugs

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :
Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Tél. : (613) 954-5995
Télec. : (613) 941-5366
Courriel : info@hc-sc.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2008
Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire ou de transmettre l'information (ou le contenu de la publication ou produit), sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, enregistrement sur support magnétique, reproduction électronique, mécanique, ou par photocopie, ou autre, ou de l'emmagasiner dans un système de recouvrement, sans l'autorisation écrite préalable du ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, Ottawa, Ontario K1A 0S5 ou copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca.
SC Pub. : 4939
Cat. : H14-24/2008F
ISBN : 978-0-662-08270-5

Table des matières

1 - ÊTRE CONSCIENTISÉS	3
2 - COMMUNIQUER AVEC SON ADOLESCENT	9
3 - ÊTRE À L'AFFÛT DES INDICES	11
4 - S'INFORMER AU SUJET DES DROGUES	15

Les drogues : parlons-en sérieusement

Le saviez-vous?

En 2006, 25 % des jeunes de 15 à 24 ans affirmaient avoir consommé de la marijuana au cours de la dernière année¹.

L'usage de drogues illicites est un problème qui n'est pas nouveau, mais dont le visage a changé au cours des dernières décennies. En effet, certaines drogues sont plus courantes aujourd'hui qu'auparavant.

De fait, les risques liés à l'usage de drogues illicites ont une portée considérable. Les conséquences peuvent être graves pour la santé et l'avenir des jeunes.

Vu la nature changeante des drogues illicites, il n'est pas facile suivre leur évolution. Voilà un défi auquel font face les parents qui souhaitent influencer les décisions et le comportement de leur adolescent en matière de consommation de drogues illicites.

Que contient ce livret?

Ce livret contient de l'information de base sur les jeunes et les drogues illicites, qui vous aidera, en tant que parent, à discuter avec votre adolescent et à prendre des mesures pour prévenir l'usage de drogues illicites ou pour y faire face.

Le contenu du livret est structuré autour de certaines mesures importantes qui sont à portée de main des parents, soit :

- 1) se conscientiser;**
- 2) communiquer avec son adolescent;**
- 3) être à l'affût des indices;**
- 4) s'informer au sujet des drogues.**

Le site preventiondesdrogues.gc.ca renferme davantage d'information et de ressources.

Les parents pèsent beaucoup dans la balance...

Il n'est pas rare que les adolescents éprouvent des problèmes d'estime personnelle et qu'ils doutent de la place qui leur revient dans la société. Ils subissent des pressions sociales et des influences puissantes et complexes.

Les parents ont parfois l'impression de ne pas tout à fait bien comprendre ces pressions et ces influences. Ils se sentent mal informés à propos des dangers et des conséquences liés à l'usage de drogues, et ils craignent de s'éloigner des priorités de leur adolescent, de ses choix et de son comportement. Aussi, plusieurs parents trouvent-ils difficile d'aborder le sujet des drogues illicites avec leur adolescent. Pour tous ces motifs, les parents risquent d'avoir l'impression d'exercer de moins en moins d'influence sur leur enfant à mesure que celui-ci grandit.

Certains parents ne se rendent pas compte de l'influence pourtant considérable qu'ils ont sur le comportement de leur adolescent. Règle générale, ils sont même surpris d'apprendre que 87 % des adolescents considèrent leurs parents comme une source d'information crédible au sujet des drogues illicites².

À vrai dire, les parents sont en mesure de faire une grande différence. Ceux qui sont bien conscientisés à propos des drogues illicites sont mieux à même d'aborder facilement ce sujet avec leur enfant. Ainsi il seront mieux outillés pour prévenir l'usage de drogues et guider leur adolescent si ce dernier se trouvait en présence de drogues illicites.

Le saviez-vous?

Les adolescents qui se sentent attachés à leur famille sont plus susceptibles d'éviter les dangers liés aux drogues³.

1 - ÊTRE CONSCIENTISÉS

L'usage de drogues chez les adolescents

Au cours des trois dernières décennies, les tendances de l'usage de drogues ont connu des variations constantes et des changements importants. Ainsi, la popularité des hallucinogènes, comme la PCP ou le LSD, est beaucoup moins marquée aujourd'hui qu'il y a trente ans. En contrepartie, la consommation d'ecstasy et de crack s'est accrue au cours des deux dernières décennies.

Le saviez-vous?

En 2006, plus de 90 % des échantillons provenant de saisies d'ecstasy analysés par Santé Canada contenaient aussi une autre drogue, la plus commune étant la méthamphétamine (30,9 %)¹¹.

À l'échelle du pays, la proportion de jeunes âgés de 15 à 24 ans qui affirmaient avoir consommé au moins une substance illicite au cours de l'année précédente a passé de 23 % en 1994 à 38 % en 2004, une augmentation de 67 % en dix ans⁴.

Par ailleurs, un certain nombre de sondages provinciaux auprès des étudiants menés au fil des ans, ont révélé des faits préoccupants :

- En 2003, 23 % des étudiants de la septième à la douzième année de la Colombie-Britannique affirmaient avoir déjà fait usage d'une drogue illicite autre que le cannabis⁵;
- En 2005, 4,2 % des jeunes albertains de la septième à la douzième année disaient avoir consommé de la cocaïne au cours de l'année précédente⁶;
- En 2007, 25,6 % des jeunes ontariens de la septième à la douzième année affirmaient avoir consommé du cannabis au cours de l'année précédente, ce qui représente 256 610 jeunes en Ontario⁷. Il s'agit d'un taux deux fois plus élevé que celui des jeunes ontariens déclarant avoir fait usage de cigarettes au cours des douze mois précédents, soit 11,9 %⁸;
- En 2006, 8,8 % des étudiants du secondaire au Québec disaient avoir fait usage d'hallucinogènes (excluant le cannabis) au cours de l'année précédente⁹;
- En 2007, 7,2 % des étudiants de septième, neuvième, dixième et douzième année de Terre-Neuve-et-Labrador affirmaient avoir consommé de l'ecstasy au cours de l'année précédente¹⁰.

Le site preventiondesdrogues.gc.ca propose des liens vers ces sondages et aussi vers d'autres sondages réalisés au Canada, lesquels renferment davantage d'information sur l'usage de drogues illicites.

Un aperçu des divers types de drogues

On distingue trois grandes catégories de drogues illicites. Certaines substances se retrouvent dans plus d'une catégorie.

Les *hallucinogènes* provoquent chez celui ou celle qui en consomme une perception de phénomènes ou d'objets qui n'existent pas. Parmi les hallucinogènes, on trouve notamment :

- le cannabis (marijuana, hachisch et huile de cannabis);
- la psilocybine (ou « champignons magiques »).

Les *stimulants* sont des substances qui excitent le système nerveux central de l'organisme. Parmi les stimulants, on trouve notamment :

- la cocaïne (y compris le « crack »);
- l'ecstasy (qui est aussi un hallucinogène);
- la méthamphétamine (y compris la méthamphétamine cristallisée, ou crystal meth).

Les *neurodépresseurs* regroupent des substances qui entraînent le ralentissement du système nerveux central de l'organisme. Parmi les neurodépresseurs, on trouve notamment :

- l'héroïne;
- la kétamine (qui est aussi un hallucinogène).

Si vous connaissez la nature de ces drogues et savez comment on les consomme et quels sont leurs effets, vous serez mieux à même d'aborder le sujet des drogues illicites avec votre adolescent. Il est bon aussi d'apprendre à reconnaître les manifestations qui peuvent trahir la consommation de drogues chez votre enfant. Pour en savoir davantage, veuillez lire la section 4 du présent document et visiter le site preventiondesdrogues.gc.ca.

Le saviez-vous?

Les drogues sont potentiellement dommageables, tant physiquement que psychologiquement. Les conséquences de l'usage de drogues peuvent être plus graves chez les adolescents que chez les adultes parce que le cerveau des jeunes est encore en développement¹².

Les risques pour la santé liés à l'usage de drogues illicites

L'usage de drogues illicites comporte de nombreux risques pour la santé qui peuvent varier grandement d'une substance à l'autre.

Puisque les stimulants ont la capacité d'accroître le rythme cardiaque et la pression artérielle, ils peuvent provoquer un accident vasculaire cérébral (AVC) ou causer la mort. Ils sont susceptibles de déclencher des convulsions ou des difficultés respiratoires, ou encore d'entraîner une arythmie cardiaque ou de l'anorexie.

De plus, ceux ou celles qui consomment ces drogues n'ont jamais la certitude des éléments chimiques qui les composent, ni de leur puissance. Les comprimés disponibles sur le marché prennent des formes, des couleurs et des tailles diverses. Ils peuvent arborer un logotype, mais

celui-ci ne garantit en rien leur contenu. En 2006, 91,8 % des échantillons provenant de saisies d'ecstasy analysés par Santé Canada contenaient aussi une autre substance, le plus souvent de la méthamphétamine (30,9 %)¹³.

Les laboratoires clandestins où l'on fabrique des drogues illicites sont dépourvus de mesures de contrôle de la qualité et d'équipement approprié pour doser les produits. Par conséquent, ceux ou celles qui en consomment s'exposent à des risques de surdose ou d'intoxication.

De plus, en échangeant des aiguilles ou d'autres articles liés à la consommation de drogues, les consommateurs peuvent contribuer à la propagation de maladies comme l'hépatite C ou VIH/sida.

Le jugement et l'inhibition peuvent être altérés par les drogues. Celui ou celle qui en consomme pourrait donc se comporter dangereusement. Dans ces conditions, ces personnes sont à risque d'avoir des relations sexuelles non protégées pouvant provoquer une grossesse non désirée ou

propager des infections sexuellement transmissibles.

Le saviez-vous?

Le cannabis illicite risque d'être contaminé par des pesticides ou des champignons toxiques puisqu'il n'est soumis à aucune norme de santé ou d'innocuité¹⁴.

Le saviez-vous?

En 2004, 29 % des jeunes de 15 à 17 ans affirmaient s'être déjà trouvés dans une voiture aux côtés d'un conducteur ayant consommé du cannabis au cours des deux heures précédentes¹⁵.

Elles pourraient aussi se retrouver derrière le volant d'une voiture ou se trouver aux côtés d'un conducteur aux facultés affaiblies. Elles pourraient même essayer de nouvelles drogues, ce qu'elles n'auraient pas fait en temps normal.

Marijuana

La fumée de marijuana est nocive pour les poumons et la gorge. Elle contient plus de 400 substances chimiques dont bon nombre sont cancérigènes.

La consommation régulière et prolongée de marijuana nuit à la motivation et cause des troubles de concentration, si bien que la mémoire et l'apprentissage de nouvelles connaissances sont susceptibles d'en souffrir. Le rendement scolaire risque donc d'en souffrir aussi.

Le saviez-vous?

En 2006, plus de 4 700 jeunes de 12 à 17 ans ont été accusés au Canada d'infractions liées au cannabis¹⁶.

Toxicomanie

La plupart des drogues illicites peuvent entraîner une dépendance. La toxicomanie est un phénomène complexe influencé par de nombreux facteurs. Elle se caractérise par un besoin irrésistible de consommer, de même que par une consommation soutenue malgré les maux causés par la substance. La toxicomanie peut accaparer la vie entière d'une personne. La toxicomanie pourrait ruiner l'avenir prometteur de votre enfant.

Les risques juridiques liés à l'usage de drogues illicites

Les drogues dont traite le présent document sont assujetties à la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* et sont illégales à moins qu'une personne ait obtenu l'autorisation d'exercer certaines activités précises. Sans cette autorisation, le fait de posséder, d'importer, d'exporter ou de fabriquer ces substances, ou encore d'en faire le trafic (en vendre ou en donner à quiconque), est un acte criminel.

Le saviez-vous?

La marijuana est une substance illicite. Il est criminel d'en posséder, d'en vendre, d'en cultiver ou d'en donner à quiconque, sous peine d'amende, d'emprisonnement et au risque de faire l'objet d'un casier judiciaire, des mesures qui peuvent limiter les choix professionnels et la possibilité de voyager.

De tels délits sont passibles de condamnations devant un tribunal, la sentence pouvant aller d'une amende à une peine d'emprisonnement, voire les deux. Et qui dit condamnation dit aussi casier judiciaire, lequel pourrait :

- restreindre les déplacements de l'individu à l'étranger;
- empêcher un individu d'accéder à certaines professions;
- entacher la crédibilité d'un individu en quête d'un emploi.

Les jeunes qui commettent des délits aux termes de la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* risquent d'être arrêtés et accusés. Ils pourraient faire l'objet d'un casier judiciaire en vertu de la *Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents*.

En 2006, 6 382 jeunes de 12 à 17 ans ont été accusés d'infractions liées aux drogues.

Parmi ceux-ci :

- 4 737 (74 %) ont été accusés d'infractions liées au cannabis;
- 794 (12 %) ont été accusés d'infractions liées à la cocaïne;
- 851 (14 %) ont été accusés d'autres infractions¹⁷.

La marijuana est illégale

Les médias ont largement abordé le statut juridique de la marijuana, si bien qu'il peut y avoir confusion quant à son caractère légal. Il importe que les parents et leurs enfants comprennent bien de quoi il en retourne, en regard de la loi, lorsqu'il est question de marijuana.

La marijuana est une substance régie par la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances*. Le fait de posséder, d'importer, d'exporter ou de cultiver cette substance, ou encore d'en faire le trafic (en vendre ou en donner à quiconque), est un acte criminel.

À cet égard, il n'existe qu'une seule exception. Aux termes du Règlement sur l'accès à la marijuana à des fins médicales (RAMM), certaines personnes souffrant de graves problèmes de santé sont autorisées, avec l'aval de leur médecin, à avoir en leur possession certaines quantités de marijuana séchée utilisée à des fins médicales, et à en cultiver (ou à désigner quelqu'un pour le faire à leur place).

2 - COMMUNIQUER AVEC SON ADOLESCENT

Toute relation saine repose sur la communication, ce qui est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit d'aider votre adolescent à acquérir les compétences qui lui permettront de prendre des décisions judicieuses.

Le saviez-vous?

Les parents qui discutent avec leurs enfants et qui surveillent leurs activités réduisent la probabilité que ces derniers fassent usage de drogues¹⁸.

Dès sa naissance ou presque, l'humain est appelé à prendre des décisions. De fait, le bambin a ses jouets de prédilection et préfère à d'autres certains aliments.

À mesure qu'il grandit, ces choix se

diversifient et ont un impact de plus en plus marqué sur son avenir. Guidés par leurs préoccupations quant à la santé et à la sécurité de leur enfant, les parents l'encadrent étroitement pour faire en sorte que ses choix soient les meilleurs.

En tant que parent, il s'agit donc de permettre à votre enfant d'acquérir les compétences qui lui permettront de faire des choix sensés et de prendre des décisions éclairées, lesquelles touchent par exemple l'école, le cercle d'amis ou encore les activités sociales. Dès que le processus décisionnel se consolide chez l'enfant, celui-ci se sentira plus sûr de lui devant les choix concernant l'usage de drogues.

Parler des drogues avec votre adolescent s'inscrit dans ce programme d'encadrement grâce auquel vous le préparez aux nombreuses décisions qu'il aura à prendre un jour ou l'autre et qui, à long terme, influenceront le cours de sa vie.

Voici quelques astuces qui faciliteront les discussions que vous aurez avec votre enfant :

- Soyez à l'écoute de ses préoccupations et prenez ses questions au sérieux.
- Prenez ou conservez l'habitude d'échanger régulièrement avec votre enfant sur divers sujets. Les discussions sur l'usage de drogues n'en seront que plus faciles, le moment venu.
- Abordez le sujet avant même que les questions surviennent. Discutez de l'enjeu des drogues dès que votre enfant découvre leur existence (par les amis, les médias ou les gens de son entourage).

- Il est souhaitable que l'enfant tire ses premiers apprentissages des risques liés aux drogues de la part de ses parents. Le point de vue que ces derniers inculquent à leur enfant sur l'usage de drogues constitue la pierre d'assise sur laquelle il fondera plus tard sa propre opinion.
- Mettez cartes sur table quant à votre position. L'efficacité de la communication avec votre adolescent repose sur des idées claires. Dès lors, il ou elle doit savoir que votre position est tranchée sur la question des drogues et que son comportement sera mesuré en fonction de vos principes.

Favorisez l'estime de soi

L'usage de drogues chez les adolescents peut être motivé par la pression des camarades. Pour la plupart des jeunes, le fait d'être accepté et de s'intégrer est prioritaire. Or, les adolescents n'ont pas tous la capacité de résister à la pression des pairs.

Les jeunes gens qui ont confiance en eux-mêmes seront mieux outillés pour parer ou contrer les pressions sociales qui les incitent à consommer des drogues. En tant que parent, vous êtes en mesure de favoriser cette confiance en soi. Vous pouvez confier à votre adolescent des responsabilités qu'il saura honorer. Encouragez-le et soulignez fièrement ses réalisations.

Prêchez par l'exemple

Vous avez une grande influence sur votre adolescent, mais vous êtes aussi un exemple à suivre à ses yeux. Vous devriez donc, dans vos actions, être conséquent avec les principes que vous lui avez inculqués. Les gestes sont parfois plus puissants que les mots.

3 - ÊTRE À L'AFFÛT DES INDICES

Le rythme rapide des transformations est bien souvent le lot de l'adolescence. Il s'agit d'une période où l'on fait des choix et au cours de laquelle se développent nos intérêts. C'est une étape où l'individu se forge un style et voit son corps devenir celui d'un adulte. Tout cela se traduit généralement par une évolution du comportement, de l'entourage et des activités. Et toutes ces transformations, y compris l'usage éventuel de drogues, laissent entrevoir des signaux que les parents peuvent capter.

Vous devez être à l'affût des indices qui révèlent l'usage de drogues. Il vous faudra néanmoins quelques connaissances. Vous devrez être attentifs à tout changement lié au comportement, au rendement scolaire ou aux activités sociales.

Même si on pourrait considérer a priori ces changements comme normaux chez un adolescent, les éléments ci-dessous méritent que vous les considériez comme des indices que votre adolescent consomme peut-être des drogues.

1. Le cercle d'amis se transforme

L'usage de drogues peut avoir un impact considérable sur les comportements sociaux. Votre adolescent pourrait délaisser peu à peu ses anciens amis et se tourner vers des gens dont il ne parle jamais et qu'il n'invite pas à la maison. Il peut arriver qu'il reçoive des appels téléphoniques qui déclenchent chez lui un changement de comportement soudain, ou qui bousculent ses plans. Si vous répondez vous-même au téléphone, il est possible que les interlocuteurs vous raccrochent au nez, ou qu'ils refusent de laisser un message.

2. Les priorités personnelles changent

Si votre adolescent s'intéresse de moins en moins à la vie de famille, cherchez à savoir pourquoi. Faites de même s'il perd soudainement intérêt dans un sport ou un art qu'il aimait auparavant. Soyez à l'affût de toute transformation radicale de ses intérêts.

3. Le rendement scolaire diminue

Un déclin de l'intérêt pour l'école constitue un indice probant que des difficultés surviennent, que les drogues soient en cause ou non. D'une façon ou d'une autre, la question mérite qu'on s'y intéresse. Les indices à surveiller : des résultats scolaires déclinants, des absences répétées et des commentaires de la part des enseignants quant à la motivation et au comportement de votre adolescent.

4. Le comportement évolue

Bien que l'intimité soit un élément important chez les adolescents, soyez vigilant si votre adolescent devient très cachottier ou si son besoin d'intimité vous paraît exagéré. Mieux vaut porter une attention particulière lorsque l'on constate que les traits de personnalité se modifient, ce qui peut se traduire par des accès de colère inhabituels, des sautes d'humeur soudaines ou des manifestations d'hostilité gratuite. En outre, les symptômes de la dépression et du repli sur soi ne sont généralement pas sans fondement.

5. La santé se dégrade

Soyez à l'affût de changements soudains des habitudes de sommeil et d'alimentation. Une perte de poids peut aussi cacher des difficultés. Ces questions méritent qu'on s'y intéresse, même si les drogues ne sont pas en cause. Par ailleurs, certaines drogues provoquent de l'insomnie, ce qui entraîne chez le sujet une fatigue survenant à des périodes inhabituelles ainsi que des pertes d'appétit. Du reste, toutes les substances n'ont pas les mêmes effets sur l'organisme.

6. Indices matériels

En outre, certains objets et un équipement particulier sont associés à l'usage de drogues. On n'a qu'à penser aux pipes, aux petites cuillères et à d'autres objets usuels comme des tétines pour bébé et des masques chirurgicaux. Même s'ils n'ont rien d'illégal, ces objets pourraient être liés à l'usage de drogues. On les trouve souvent dans les boutiques où l'on vend de l'art, de la musique, des vêtements et d'autres articles propres au courant de contre-culture. Ils sont aussi offerts sur le Web ou par la poste.

L'attirail

Parmi l'équipement associé à l'usage de drogues, on trouve notamment :

- des pipes, y compris des « bongs » ou de grands narghilés (pipes à eau), de même que des pipes fabriquées à partir d'objets usuels, comme des cannettes ou des bouteilles;
- des pinces-joint (petites pinces servant à tenir une cigarette de marijuana, à savoir un « joint »);
- du papier à cigarettes, servant à fabriquer des cigarettes de marijuana;
- des lames de rasoir, des pailles, de petits tubes ou du papier roulé (comme du papier-monnaie), utilisés pour renifler une poudre;
- des seringues, des aiguilles et des cuillères;
- des bandanas (petits foulards) ou des ceintures, utilisés pour serrer les veines avant une injection;
- des gouttes ophtalmiques, pour masquer les yeux injectés de sang ou les pupilles dilatées;
- des tétines pour bébé ou des sucettes (pour absorber les grincements de dents et les crispations involontaires des mâchoires);
- des colliers en bonbons ou des sacs de petites friandises, pour cacher des comprimés;
- des bâtons lumineux, des produits de friction au menthol ou des masques chirurgicaux (pour accroître la stimulation chez le sujet).

Si vous avez des soupçons, agissez

N'hésitez pas à agir si vous croyez que votre adolescent consomme des drogues. Abordez directement la question avec lui. Si vous pensez avoir besoin d'aide, sachez qu'une foule de ressources sont mises à votre disposition. Parlez-en à votre médecin de famille ou au conseiller scolaire de votre adolescent. Sinon, téléphonez à l'un des services d'aide ou aux représentants des programmes et des organismes figurant à la fin de ce livret. Pour obtenir de plus amples renseignements et pour consulter la liste des liens vers les services offerts dans votre région, visitez le site preventiondesdrogues.gc.ca.

Si vous vous rendez compte que votre adolescent a fait usage de drogues illicites, vous ne trouverez pas de réponse facile ni de solution unique. Souvenez-vous toutefois qu'en tant que parent, vous êtes en mesure d'influencer le comportement de votre adolescent. Malgré ce qu'ils font ou disent, vos enfants vous considèrent comme une source de soutien, d'encouragement et d'encadrement.

4 - S'INFORMER AU SUJET DES DROGUES

Les effets des diverses drogues sont très variés et souvent imprévisibles. Certains sujets ressentent de l'euphorie, un regain d'énergie ou un sentiment de relaxation, alors que d'autres deviennent déprimés, anxieux ou craintifs. Et rien ne garantit d'une fois à l'autre qu'une personne ressentira les mêmes effets après avoir consommé une drogue particulière. Sa réaction dépend de plusieurs facteurs, dont son âge, son poids, la dose utilisée, la méthode employée, l'humeur, les attentes et l'environnement immédiat. La présente section vise à décrire certaines drogues illicites et propose de l'information sur leurs effets à court terme et sur les risques qui leur sont associés. Pour plus de renseignements sur ces drogues ou sur d'autres substances, veuillez consulter le site preventiondesdrogues.gc.ca.

Cannabis (marijuana, hachisch, huile de hachisch et chanvre)

Le cannabis sativa est une plante à partir de laquelle sont produits la marijuana, le haschisch et l'huile de haschisch. Le principal agent psychotrope du cannabis se nomme le THC. La marijuana est faite à partir des feuilles séchées et des boutons de la plante. Quant au haschisch, il contient plus de THC que la marijuana. On le vend en morceaux bruns ou noirs provenant de la résine séchée et comprimée qu'on extrait de la sommité fleurie de la plante. Enfin, l'huile de haschisch est une substance collante brun-rouge ou verte qu'on fabrique en faisant bouillir la sommité fleurie dans un solvant organique. Le cannabis est fumé ou encore intégré à des aliments.



Cannabis

Autres noms

acapulco gold, ace, bat, bhong, billot, sinsemilla de Californie, chanvre, colombien, doobie, dope (cannabis), ganja, herbe, chanvre indien, jamaïcain, jive (bâtonnets), joint, mari, marihuana, marijuana, marie-jeanne, mauie wowie, mexicain, panama gold, panama red, pétard, pot, ragweed, reefer, sativa, sinse, thai sticks, weed, hachisch, hash, huile de hachisch, honey oil, weed oil.

Effets à court terme

L'usage du cannabis peut produire divers effets, notamment :

- des yeux rouges;
- des rires spontanés;
- de la somnolence;
- une faim plus intense (souvent appelée fringale);
- de la paranoïa légère, de l'anxiété ou de la panique;
- une coordination, des habiletés motrices et un temps de réaction diminués;
- des pertes de mémoire à court terme;
- une augmentation de la fréquence cardiaque et une diminution de la tension artérielle (ce qui peut provoquer l'évanouissement);
- un assèchement de la gorge et de la bouche;
- une irritation des voies respiratoires (lorsque le cannabis est fumé).

Risques pour la santé

- La fumée de marijuana est dommageable pour les poumons et la gorge. Elle contient plus de 400 substances chimiques et certains des produits toxiques cancérigènes que l'on retrouve dans la fumée du tabac.
- Le cannabis peut contribuer à lever les inhibitions. Le jugement du sujet n'est pas optimal lorsqu'il se trouve dans un état « high ». Il peut alors poser des gestes dangereux qu'il ne poserait pas normalement, notamment :
 - Avoir des relations sexuelles non protégées pouvant mener à une grossesse non désirée ou entraîner une infection transmissible sexuellement;
 - Conduire une automobile avec facultés affaiblies, ou se trouver aux côtés d'un conducteur dans un tel état;
 - Essayer de nouvelles drogues qu'il aurait normalement évitées.
- Le cannabis peut entraîner une dépendance. L'usage régulier de cette substance peut provoquer une dépendance psychologique, voire une dépendance physique chez ceux ou celles qui en consomment quotidiennement à forte dose.

Cocaïne et crack

La cocaïne est dérivée des feuilles du cocaïer d'Amérique du Sud. On les transforme pour en faire une poudre blanche qu'on renifle ou encore qu'on dissout dans l'eau avant injection. La poudre de cocaïne est utilisée pour produire d'autres formes de cocaïne qu'on peut fumer. Ces substances, appelées freebase ou crack, ressemblent à des cristaux ou à des pierres de petite taille.

Autres noms

base libre, C, coke, crack, coco, flake, freebase, neige, nose candy, poudre, rock, snow, stardust

Effets à court terme

L'usage de cocaïne ou de crack peut produire divers effets, notamment :

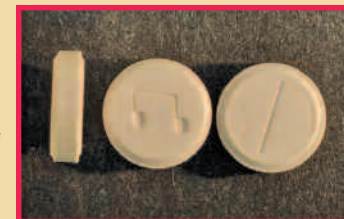
- une diminution de la fatigue physique et psychologique;
- une diminution de l'appétit;
- une augmentation de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque;
- des réflexes exagérés;
- une respiration rapide;
- une dilatation des pupilles;
- un assèchement de la bouche;
- de l'anxiété;
- des pensées paranoïdes.

Risques pour la santé

- Les grands consommateurs éprouvent des troubles du sommeil et, éventuellement, de l'hypertension artérielle et de l'arythmie cardiaque.
- Le fait de fumer du crack peut causer des douleurs thoraciques et des difficultés respiratoires (« poumon du crack », ou « crack lung »).
- Le sujet qui renifle cette substance de façon régulière risque de perdre l'odorat et de souffrir d'infections des sinus.
- Une surdose de cocaïne peut s'avérer mortelle.
- La cocaïne et le crack entraînent une dépendance.

Ecstasy

L'ecstasy est une « drogue de la rue » qui n'est fabriquée qu'en laboratoires clandestins. Elle est habituellement vendue en comprimés, en capsules ou en poudre. Les comprimés prennent des formes, des tailles et des couleurs diverses et ne contiennent pas tous la même dose d'ecstasy. De fait, certains comprimés vendus à titre d'ecstasy n'en contiennent pas du tout. On y trouve parfois de la fécule de maïs, des savons ou des détergents, ou encore d'autres drogues comme de la caféine, de l'éphédrine, de la méthamphétamine et du LSD.



Ecstasy

Autres noms

adam, AKA, E, euphorie, hug drug, M, M&M, MDM, 3,4-méthylènedioxyamphétamine, MDMA, rave, X, XTC, drogue de l'amour, party pill, hug, beans, clarity lover's, speed

Effets à court terme

L'usage d'ecstasy, même à court terme peut produire divers effets, notamment :

- une diminution de l'appétit;
- une augmentation de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque;
- de la transpiration, de la soif et de la déshydratation;
- des grincements de dents et des douleurs de la mâchoire;
- des nausées et des vomissements.

Risques pour la santé

- L'ecstasy fait augmenter la température corporelle, la pression artérielle et le rythme cardiaque, ce qui risque d'entraîner une insuffisance rénale ou cardiaque, un accident vasculaire cérébral (AVC) ou des convulsions.
- La crainte de se déshydrater peut inciter le sujet à boire trop d'eau, ce qui peut contribuer à réduire dangereusement le niveau de sel contenu dans le sang, et même entraîner la mort.
- Une fois les effets de l'ecstasy dissipés, le sujet risque de se sentir anxieux, confus ou dépressif, et d'éprouver des troubles du sommeil.
- La combinaison d'ecstasy et de certains médicaments, comme ceux utilisés pour le traitement de la dépression ou du VIH, peut provoquer une réaction toxique.
- L'ecstasy pour entraîner une accoutumance, mais les cas de dépendance physique sont rares.

LSD

Le LSD (acide lysergique diéthylamide) est un hallucinogène couramment appelé « acide ». Il est fabriqué à partir de l'acide lysergique, une substance provenant d'un champignon (source d'ergotamine tartrate) qui croît sur le seigle et d'autres céréales. Le LSD à l'état pur est une poudre cristalline blanche, inodore et légèrement amère. Il est très puissant : un petit comprimé de LSD pur contient environ 3 000 doses.

Autres noms

acide, back breaker, blotter acid, blotters, boomers, cid, dots, mellow yellow, barrels, California sunshine, cube, domes, flats, frogs, lids, wedges, micropointe, purple haze, hits, tabs, trips, window pane, yellow sunshine

Effets à court terme

L'usage de LSD peut produire divers effets, notamment :

- des engourdissements;
- une augmentation de la tension artérielle ou du rythme cardiaque;
- des étourdissements;
- la dilatation des pupilles;
- la perte d'appétit;
- un assèchement de la bouche;
- des frissons;
- des nausées.

Risques pour la santé

- On ne recense aucun décès uniquement imputable à une surdose de LSD. Cependant, on a signalé des accidents mortels attribuables à une distorsion de la perception (par exemple, le sujet croit pouvoir voler ou traverser la rue sans égard à la circulation).
- Le sujet peut éprouver une psychose prolongée pouvant persister après la cessation de l'usage de LSD. Il s'agit d'une affection semblable à la schizophrénie paranoïde, mais qui se caractérise par des hallucinations, des pensées délirantes et un comportement étrange. De tels symptômes risquent d'apparaître après une seule utilisation ou à la suite d'un usage régulier.
- Le LSD n'entraîne pas une dépendance physique; en revanche, cette substance peut créer une dépendance psychologique.

Méthamphétamine (ou « cristal meth »)

La méthamphétamine est une drogue illicite synthétique (fabriquée artificiellement); elle ne provient pas d'une plante ou d'une herbe. La texture et la pureté de la méthamphétamine varient selon son mode de fabrication. On la trouve sous forme de poudre fine ou grossière, en cristaux, ou encore morcelée et parsemée de fragments gris ou roses. Elle est consommée par voie orale ou administrée par injection; on peut la fumer, la renifler ou l'administrer par injection. La forme de méthamphétamine qui se fume s'appelle méthamphétamine cristallisée (ou crystal meth).

Autres noms

222, chalk, crank, cristal, cristal meth, glass, hawaiian salt, high speed, chicken feed, ice, koolaid, kryptonite, beurre d'arachides, pinotte, rock candy, sketch, soiks, speed, meth, spooch, stove top, tina, tweak, zip

Effets à court terme

L'usage de méthamphétamine peut produire divers effets, notamment :

- des étourdissements;
- de la difficulté à dormir;
- une diminution de l'appétit;
- des maux de tête;
- un assèchement de la bouche;
- des grincements des dents;
- de la transpiration;
- la dilatation des pupilles;
- des maux d'estomac;
- des tremblements musculaires (agitation);
- une augmentation de la fréquence cardiaque et une arythmie cardiaque;
- une augmentation du rythme de la respiration.



Méthamphétamine (ou « cristal meth »)

Risques pour la santé

- Une surdose de méthamphétamine peut causer la mort à la suite d'une rupture de vaisseaux sanguins cérébraux, d'une insuffisance cardiaque, d'une hyperthermie (forte fièvre), de convulsions ou d'un coma.
- L'usage régulier de méthamphétamine peut conduire à des problèmes persistants au niveau de la mémoire et à une diminution des habiletés motrices.
- Le stade dit « de tweaking » survient lorsque les effets d'une forte dose de méthamphétamine commencent à se dissiper après une consommation excessive. Elle se caractérise par une combinaison inquiétante d'anxiété, d'irritabilité, d'agressivité, de paranoïa et d'hallucinations. Les sujets sont alors très portés à la violence et sont à même de causer des blessures. En effet, de nombreux cas de décès liés à l'usage de méthamphétamine sont le résultat de violents comportements inusités, de nature suicidaire ou accidentelle.
- La méthamphétamine entraîne une forte dépendance.

Psilocybine (« champignons magiques »)

La psilocybine est un hallucinogène qui se retrouve à l'état naturel dans certaines espèces de champignons. Sur le marché illicite, on la trouve sous forme de champignons séchés entiers ou sous forme d'une substance brunâtre et poudreuse. La psilocybine est parfois fabriquée dans des laboratoires clandestins et vendue en capsules sur le marché illicite, ou encore sous la forme d'une poudre blanche ou de comprimés. Les champignons sont souvent mangés crus ou cuits, mais on peut aussi les faire macérer dans de l'eau chaude pour en faire du « thé » de champignons, sinon les mélanger avec du jus de fruits pour en faire un mélange qu'on appelle un « fungus delight » (« boisson aux champignons »). Dans une moindre mesure, la psilocybine est aussi aspirée, reniflée ou administrée par injection.

Autres noms

champignons magiques, champignons, shrooms, mushies, fungus, fungus delight

Effets à court terme

L'usage de psilocybine peut produire divers effets, notamment :

- des étourdissements;
- la dilatation des pupilles (ce qui cause une vision floue);
- des nausées et des vomissements;
- un assèchement de la bouche;
- des engourdissements, particulièrement du visage (paresthésie);
- des réflexes exagérés;
- de la transpiration et une augmentation de la température de l'organisme suivies de frissons et de tremblements;
- une faiblesse et des tremblements musculaires;
- une augmentation de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque.



Psilocybine (« champignons magiques »)

Risques pour la santé

- On confond facilement un champignon hallucinogène et un champignon vénéneux, et il arrive que des usagers consomment par erreur des champignons vénéneux en pensant prendre des champignons hallucinogènes.
- Les effets d'une consommation prolongée de psilocybine n'ont pas été étudiés. Néanmoins, certains consommateurs ont développé des maladies mentales graves, comme des psychoses prolongées s'apparentant à la schizophrénie paranoïde.

Obtenir de l'aide

Lignes secours : nationales, provinciales et territoriales

Jeunesse, J'écoute est le seul service pancanadien gratuit et bilingue de consultation, d'aiguillage et d'information offert aux enfants et aux jeunes par téléphone ou par Internet.
1-800-668-6868

Alberta

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission Helpline
(en anglais seulement) : 1-866-332-2322

Colombie-Britannique

- Alcohol and Drug Information and Referral Line
(en anglais seulement) Lower Mainland : (604) 660-9382
Numéro sans frais ailleurs en C.-B. : 1-800-663-1441
- BC Nurse Line (en anglais seulement)
Lower Mainland : (604) 215-4700
Numéro sans frais ailleurs en C.-B. : 1-866-215-4700

Île-du-Prince-Édouard

- Prince Edward Island Addiction Services (en anglais seulement)
Sans frais partout sur l'Î.-P.-É. : 1-888-299-8399

Manitoba

- Teen Touch 24-hour Helpline (en anglais seulement)
Winnipeg : (204) 783-1116
Numéro sans frais ailleurs au Manitoba : 1-800-563-8336

Nouveau-Brunswick

- Ligne de Télé-Soins, sans frais, 24 heures sur 24 :
1-800-244-8353

Nouvelle-Écosse

- Ligne de Télé-Soins, sans frais, 24 heures sur 24 :
1-800-244-8353

Nunavut

- Santé et Services sociaux – Communiquez avec le service de santé régional

Ontario

- Drogue et alcool – Répertoire des traitements (DART)
Sans frais partout en Ontario : 1-800-565-8603

Québec

- Drogue : aide et référence
Sans frais partout au Québec : 1-800-265-2626
À Montréal : (514) 527-2626

Saskatchewan

- Alcohol and Drug Services HealthLine (en anglais seulement)
De l'information et des conseils sont donnés, en tout temps, par une infirmière ou un infirmier autorisé. 1-877-800-0002

Terre-Neuve-et-Labrador

- Newfoundland and Labrador Helpline
Numéro sans frais jour et nuit : 1-888-737-4668

Territoires du Nord-Ouest

- Northwest Territories Helpline (en anglais seulement)
À Yellowknife : (867) 920-2121
Sans frais ailleurs aux T. N.-O. : 1-800-661-0844
(de 19h à 23h tous les soirs)

Yukon

- Yukon 800
Service d'aide téléphonique sans frais jour et nuit partout au Yukon :
1-800-661-0408

Notes

- 1 SANTÉ CANADA (2006). Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC), Ottawa.
- 2 SANTÉ CANADA (2003). Youth and Marijuana Quantitative Research.
- 3 CENTRE CANADIEN DE LUTTE CONTRE L'ALCOOLISME ET LES TOXICOMANIES (2007). Canadian Landscape Youth and Drugs, Ottawa.
- 4 FLIGHT J. (en attente de publication). Consommation d'alcool et de drogues par les jeunes: Une enquête nationale sur la consommation d'alcool et d'autres drogues par les Canadiens, Ottawa, Santé Canada.
- 5 TONKIN, R.S. (2005). British Columbia Youth Health Trends: A retrospective, 1992-2003, Vancouver (C. B.), The McCreary Centre Society.
- 6 LANE, J. (2006). The Alberta Youth Experience Survey (TAYES) 2005: Summary Report, Commission albertaine contre l'alcool et les toxicomanies (AADAC).
- 7 ADLAF, E.M. et A. PAGLIA-BOAK (2007). Sondage sur la consommation de drogue par les élèves de l'Ontario, 1977-1999 : Résultats du SCDEO, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale.
- 8 Idem
- 9 DUBÉ, G et al. (2006). Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2006, Québec, Institut de la statistique du Québec.
- 10 POULIN, C. et D. ELLIOTT (2007). Student Drug Use Survey in the Atlantic Provinces 2007: Atlantic Technical Report, Halifax, Nova Scotia: Dalhousie University.
- 11 SANTÉ CANADA (2008). Bureau de la recherche et de la surveillance, Service d'analyse des drogues [données des saisies]. L'UNIVERSITY OF MINNESOTA (2004). Adolescent Brain Development and Drug Abuse.
- 13 SANTÉ CANADA (2008). Bureau de la recherche et de la surveillance, Service d'analyse des drogues, [données des saisies].
- 14 CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE (CTSMM) (2003). Vous connaissez... le cannabis.
- 15 FLIGHT J. (en attente de publication). Consommation d'alcool et de drogues par les jeunes: Une enquête nationale sur la consommation d'alcool et d'autres drogues par les Canadiens, Ottawa, Santé Canada.
- 16 MINISTÈRE CANADIEN DE LA JUSTICE (2008). Centre canadien de la statistique juridique.
- 17 Idem
- 18 BIGLAN, Anthony, Patricia A. BRENNAN, Sharon L. FOSTER et Harold D. HOLDER (2004). Helping Adolescents at Risk: Prevention of Multiple Problem Behaviors.