



Héroïne

De quoi s'agit-il?

L'héroïne est un opioïde fabriqué à partir de morphine, une substance extraite de certains pavots. C'est un dépresseur qui ralentit le fonctionnement du corps et de l'esprit. Il crée une forte dépendance!

L'héroïne est connue sous de nombreux autres noms, notamment : H, junk, skag, dope, dust, horse, smack, China White.

Avertissement à l'intention des consommateurs de drogues illicites! L'héroïne vendue dans la rue (y compris aux TNO) est généralement un mélange très dangereux d'opioïdes synthétiques (fabriqués en laboratoire) potentiellement mortels, comme le fentanyl, et d'autres additifs.

À quoi est-ce que cela peut ressembler?

L'héroïne peut se présenter sous la forme d'une poudre blanche ou brunâtre, ou d'une substance noire et collante connue sous le nom d'« héroïne noire » ou d'« héroïne goudron ». Sa couleur et sa consistance peuvent varier.

Comment cela fonctionne-t-il?

L'héroïne pénètre rapidement dans le cerveau, ce qui crée une forte dépendance. Elle demande au cerveau de libérer une substance chimique (la dopamine) dans l'organisme, ce qui provoque une sensation temporaire de bonheur et d'euphorie. Après le « rush » initial, les personnes qui prennent de l'héroïne entrent souvent dans un état de torpeur et de tranquillité. Leurs pensées, leurs réactions et leurs mouvements ralentissent.

Pourquoi est-ce dangereux?

L'héroïne et les autres opioïdes sont des analgésiques très puissants qui créent une forte dépendance. Elle peut affecter de nombreux aspects de la vie d'une personne, notamment sur le plan physique, mental et social.

Voici quelques effets à court terme de la prise d'héroïne sur la santé :

- Somnolence, vertiges, confusion
- Augmentation anormale de la température corporelle
- Maux d'estomac et vomissements
- Démangeaisons ou sensation de chaleur sur la peau
- Ralentissement de la respiration ou arrêt respiratoire
- Ralentissement du rythme cardiaque ou arrêt cardiaque



La prise d'héroïne à long terme peut avoir de nombreux effets néfastes sur la santé, comme l'atteinte de certains organes (p. ex., le cœur, le foie, les reins et les poumons), des infections et des troubles mentaux. Comme les personnes qui prennent de l'héroïne ne connaissent pas la puissance réelle de la drogue ni ce qu'elle contient vraiment, elles courent un risque élevé de surdose ou de mort.

Les personnes qui tentent d'arrêter brusquement de prendre des opioïdes courent un risque élevé de rechute et de surdose, car leur tolérance à ces drogues peut alors être modifiée. **Évitez d'arrêter une drogue brutalement : parlez-en d'abord à un professionnel de la santé.**

À quoi ressemble une intoxication aux opioïdes?

L'héroïne est un opioïde. Voici certains des signes de surdose d'opioïdes :

- Respiration lente et superficielle ou inexistante
- Absence de mouvement, impossibilité de se réveiller
- Bleuissement des lèvres et des ongles
- La personne peut s'étouffer, émettre des gargouillis ou ronfler
- Peau moite et froide
- Pupilles rétractée

Si vous pensez qu'une personne peut être victime d'une intoxication aux opioïdes, **composez le 911** immédiatement et administrez de la naloxone. La Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose vous protège de l'interdiction de posséder des drogues si vous venez en aide à une personne victime d'une surdose.

Conseils pour une consommation plus sécuritaire

Il n'y a pas de manière sécuritaire de prendre de l'héroïne. Si vous prenez de l'héroïne, voici quelques conseils pour réduire les risques auxquels vous vous exposez :

- **Consommez avec modération.** Commencez par une « dose d'essai » et attendez avant d'en prendre davantage. Sachez que l'interruption ou la réduction de la consommation, même pendant quelques jours, peut réduire considérablement votre tolérance à la drogue. Commencer par une faible dose et aller doucement peut diminuer le risque d'une surdose mortelle.
- **Ne consommez pas seul.** Si vous prenez de la drogue seul(e), appelez la ligne d'assistance du National Overdose Response Service (NORS), au 1-888-688-NORS (6677) afin d'être en mesure d'obtenir de l'aide si vous en avez besoin.
- **Ne prenez aucune autre substance en même temps**, y compris de l'alcool et des médicaments sur ordonnance ou en vente libre.



- **Ne partagez pas votre matériel!** Le partage du matériel utilisé pour vous droguer, comme les aiguilles, les pipes ou les cuillères, augmente le risque d'infection. Le matériel contaminé peut propager plusieurs maladies graves, comme le VIH, l'hépatite B ou l'hépatite C.
- Si vous fumez dans une pipe, n'utilisez pas de laine d'acier ou de Brillo comme filtre. Utilisez plutôt des filtres en laiton.
- **Restez hydraté.** Buvez de l'eau et utilisez un baume à lèvres.
- **Prenez une photo de la drogue** que vous comptez consommer. Si elle vous rend malade, il est ainsi plus facile de vous aider et cela peut aussi contribuer à protéger d'autres personnes.
- **Connaissez les signes d'une surdose d'opioïdes et intervenez!** Gardez votre téléphone cellulaire à portée de main ou assurez-vous d'avoir accès à un téléphone satellite au cas où vous devriez appeler le **911**. **Ayez toujours de la naloxone** sur vous si vous ou des personnes que vous connaissez prenez des drogues illicites, car elles peuvent être coupées avec des opioïdes synthétiques (fabriqués en laboratoire) potentiellement mortels comme le fentanyl. Des trousse de naloxone sont disponibles gratuitement dans des points de distribution aux TNO. **Assurez-vous que votre trousse ne gèle pas!**

Besoin d'aide?

Il est toujours possible d'obtenir de l'aide. Contactez votre centre de santé local, conseiller communautaire ou professionnel de la santé mentale, ou composez le **811**.