



# Benzodiazépines

## De quoi s'agit-il?

Les benzodiazépines sont des dépresseurs qui produisent un effet de somnolence ou d'apaisement. Les médecins peuvent prescrire des benzodiazépines sous forme de liquide, d'injection ou de pilules. Elles peuvent servir à traiter les personnes souffrant de troubles du sommeil, de crises d'épilepsie, de troubles anxieux et d'attaques de panique. Ces médicaments peuvent créer une dépendance. Ils doivent être manipulés avec précaution et conservés dans des endroits sûrs.

Les benzodiazépines sont vendues illégalement dans la rue sous de nombreuses formes et peuvent être mélangées à d'autres drogues illicites à l'insu des consommateurs. Les benzodiazépines de synthèse sont un type de benzodiazépines fabriquées illégalement qui imitent les benzodiazépines approuvées et délivrées sur ordonnance.

Les benzodiazépines sont connues sous de nombreux autres noms, comme benzos et « downers ».

**Avertissement aux consommateurs de drogues illicites!** *Les benzodiazépines vendues dans la rue (y compris aux TNO) sont des drogues illicites. Partez toujours du principe que les drogues illicites qui se vendent dans la rue (y compris aux TNO) contiennent 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?

Les benzodiazépines peuvent se présenter sous différentes formes. Elles sont généralement vendues illégalement sous forme de poudre ou de pilules, ou sont mélangées à des drogues comme de l'héroïne ou du fentanyl. Elles sont souvent mélangées à d'autres substances que les personnes peuvent consommer sans le savoir.

**Avertissement aux consommateurs de drogues illicites!** *Les drogues vendues dans la rue peuvent également ressembler à des médicaments sur ordonnance (p. ex., Valium® , Xanax® , or Ativan®). Ne prenez jamais de médicaments sur ordonnance qui n'ont pas été délivrés par un médecin ou un pharmacien.*

## Comment cela fonctionne-t-il?

Les benzodiazépines sont des dépresseurs qui causent un ralentissement du fonctionnement du corps et de l'esprit, ce qui peut entraîner une somnolence et un état de détente.



## Pourquoi est-ce dangereux?

Les benzodiazépines sont des drogues qui créent une dépendance et peuvent affecter de nombreux aspects de la vie d'une personne, notamment sur le plan physique, mental et social.

Voici certains des effets à court terme sur la santé :

- Étourdissements
- Confusion
- Somnolence
- Constipation
- Pertes de mémoire
- Difficulté à articuler
- Faiblesse musculaire
- Perte de coordination et d'équilibre

Certaines personnes peuvent également être en proie à des délires, des hallucinations, des réactions cutanées, de l'anxiété, de l'agitation, de l'irritabilité et de l'agressivité. À la longue, les benzodiazépines peuvent entraîner une dépendance physique et des problèmes d'apprentissage ou de concentration.

Comme les personnes qui prennent des benzodiazépines illicites ne connaissent pas la puissance réelle de la drogue ni ce qu'elle contient réellement, elles courrent un risque élevé de surdose ou de mort. De nombreuses autres drogues, en particulier les opioïdes, sont désormais mélangées aux benzodiazépines, ce qui accroît le risque de consommation de substances illicites.

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

## À quoi ressemble une intoxication aux benzodiazépines?

Voici certains des signes d'intoxication aux benzodiazépines : troubles de l'élocution, confusion, mouvements non coordonnés, respiration lente et superficielle, voire absence de respiration, absence de mouvements et impossibilité de se réveiller. **Les signes sont très semblables à une surdose d'opioïdes!**

Les benzodiazépines ne réagissent pas à la naloxone et peuvent provoquer une sédation prolongée. On parle de sédation prolongée lorsqu'une personne respire normalement, mais ne réagit pas aux stimuli extérieurs.

Si vous pensez qu'une personne peut être victime d'une surdose, **composez le 911 immédiatement.** Administrez de la naloxone si sa respiration n'est pas normale! De nombreuses drogues illicites sont mélangées à des opioïdes dont les effets peuvent être contrés par la naloxone en rétablissant la respiration.



La naloxone n'annule pas la sédation provoquée par les benzodiazépines. Cessez d'administrer la naloxone lorsque la respiration est normale. Restez avec la victime en attendant les secours. 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.

## Pour une consommation plus sécuritaire :

Si vous prenez des benzodiazépines qui vous ont été prescrites par un professionnel de la santé :

- Ne faites confiance qu'aux médicaments provenant directement de la pharmacie. Les pilules peuvent avoir l'air d'être délivrées sur ordonnance, mais elles peuvent être contrefaites.
- Rangez les médicaments dans une armoire fermée à clé, hors de portée des enfants, des amis et des visiteurs.
- Notez la quantité de médicaments contenue dans la boîte.
- Débarrassez-vous en toute sécurité des restes de benzodiazépines dès que vous n'en avez plus besoin en les rapportant à votre pharmacie. Ne jetez pas vos médicaments à la poubelle ou dans les toilettes.

Il n'y a pas de façon sécuritaire de prendre des benzodiazépines qui ne vous sont pas prescrites. Si vous prenez des benzodiazépines illicites, 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 vous droquez 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 d'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.
- **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 et sachez comment l'utiliser.** Des trousse de Naloxone sont disponibles gratuitement dans des points de distribution aux TNO. **Assurez-vous que votre trousse ne gèle pas!**
- **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.

## 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.