



Méthamphétamines

De quoi s'agit-il?

La méthamphétamine (« meth ») est un puissant stimulant qui agit sur le système nerveux. C'est une drogue puissante qui crée une dépendance. Elle est très dangereuse pour la santé. La méthamphétamine est connue sous de nombreux autres noms comme ice, chalk, crank et crystal.

Avertissement aux consommateurs de drogues illicites! La méthamphétamine est une drogue illicite que l'on trouve aux TNO. Partez toujours du principe que les drogues illicites vendues 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?

La méthamphétamine se présente sous diverses formes, notamment sous forme de poudre, de cristaux et de pilules.

Comment cela fonctionne-t-il?

La méthamphétamine est un stimulant qui accélère le fonctionnement de l'organisme. La méthamphétamine pénètre rapidement dans le cerveau. Elle peut provoquer une montée d'excitation ou une euphorie et donner à la personne une sensation accrue d'énergie, d'enthousiasme et de vivacité.

La méthamphétamine crée une forte dépendance et l'envie d'en consommer peut être extrêmement intense. Lorsque les personnes consomment de la méthamphétamine de manière frénétique (c'est-à-dire de manière continue pendant plusieurs jours ou semaines), l'euphorie diminue avec le temps et les effets désagréables ainsi que les comportements compulsifs augmentent. Après ce type d'excès, les personnes qui consomment de la méthamphétamine ressentent généralement un « effondrement » : elles peuvent dormir pendant de longues périodes et se sentir affamées, déprimées ou anxieuses.

Pourquoi est-ce dangereux?

La méthamphétamine peut affecter de nombreux aspects de la vie d'une personne, notamment sur le plan physique, mental et social. Elle est extrêmement puissante et crée une très forte dépendance. Elle peut provoquer de nombreux problèmes de santé, notamment :

- Problèmes dentaires
- Insomnie
- Anxiété, irritabilité et troubles de l'humeur
- Hypertension artérielle
- Transpiration excessive
- Perte de poids



- Accélération ou dérèglement du rythme cardiaque
- Hallucinations
- Infections
- Atteinte des organes
- Psychose
- Crise cardiaque

La méthamphétamine est parfois ajoutée à d'autres drogues telles que la MDMA, afin d'augmenter et d'intensifier leur effet stimulant, ce qui signifie que certaines personnes peuvent en consommer et en être dépendantes sans même le savoir.

À quoi ressemble une intoxication aux stimulants?

Voici certains des symptômes d'une intoxication aux stimulants : une rigidité et des mouvements brusques des membres (bras et jambes), une perte de conscience, des convulsions, une température élevée ou des sueurs, un pouls rapide et des douleurs thoraciques. **L'intoxication aux stimulants constitue une urgence médicale! Appelez le 911.**

- En attendant l'arrivée de l'ambulance, restez auprès de la victime pour la soutenir et demeurez calme. 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.
- **En cas de doute**, administrez de la naloxone. Elle n'inverse pas les effets de la toxicité des stimulants, mais elle peut inverser les effets des opioïdes qui peuvent être présents dans toutes les drogues illicites. La naloxone n'empirera pas l'état de la victime.
- Si son cœur s'arrête, pratiquez la réanimation cardio-pulmonaire (RCP).
- Si elle a des convulsions, assurez-vous qu'il n'y a rien autour d'elle qui puisse la blesser. Ne mettez rien dans sa bouche et n'essayez pas de l'immobiliser.
- Si la personne est consciente, suivez les étapes ci-dessous qui précisent l'approche à adopter en cas de surdose de stimulant.

Surdose de stimulants

On parle de surstimulation lorsqu'une personne prend trop de stimulants. Cet état est propre aux surdoses de stimulants comme la méthamphétamine. Si la personne est consciente et souffre de surstimulation ou de détresse mentale en raison de la prise de stimulants ou d'un manque de sommeil dû à la prise de stimulants :

- Restez calme, restez avec elle, essayez de la convaincre de ne pas prendre davantage de drogue et éloignez-la de l'animation et du bruit.



- Si elle a soif, donnez-lui de l'eau ou une autre boisson non sucrée, non caféinée et non alcoolisée pour l'aider à remplacer les électrolytes perdus.
- Placez un linge frais et humide sur son front, sa nuque et sous ses aisselles.
- Surveillez toute modification de son état.

Conseils pour une consommation plus sécuritaire

Il n'y a pas de manière sécuritaire de prendre des méthamphétamines. Si vous prenez des méthamphétamines, 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**.