

Le Blender



**Guide sur les mélanges de drogues...
...et les risques qui en découlent.**

Réalisé par l'AQPSUD

Version 2025

Rédaction

Vincent de Maisonneuve

Comité de lecture

Externe

Audréanne Smith

Christopher Kucyk

Gabriel Poitras-Jolicoeur

Kathryn Balind

Marianne Désilet-Tremblay

Interne

Michaël Dumouchel

Annie Rainville

Mathieu Thériault

Rémi Pelletier

Chantal Montmorency

Expert.es consulté.es

Dre Marie-Ève Goyer, médecin

Rachel Therrien, pharmacienne

Marie-Ève Baril, infirmière

Adam Ménard, pharmacien

Dominique Bernier, professeure en sciences juridiques

Illustrations et photographies

Vincent de Maisonneuve

Mélodie Talbot

Annie Rainville

Rémi Pelletier

Marie-Anne Désilet-Tremblay

Révision linguistique

Geneviève Latour

Michaël Dumouchel

Graphisme et mise en page

Vincent de Maisonneuve

Imprimeur

Héon et Nadeau

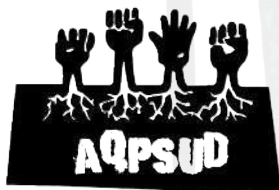
Version originale (2013)

Marianne Désilets-Tremblay (Mumu) - Infomane
Alexandra de Kiewit - Coordinatrice de L'Injecteur
Karine Hudon - Directrice générale (début du projet)
Jean-Bruno Caron - Directeur Général (fin du projet)
Lise Robert - Correctrice
Normand Poiré - Mise en page

L'Association québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD) est un organisme provincial, qui selon la philosophie de réduction des méfaits et une optique d'empowerment, permet de regrouper des personnes utilisatrices de drogues qui aspirent à faire la promotion de la santé, la prévention des ITSS et des surdoses, et la défense de droits des usagères.

Pour plus d'information ou pour commander nos outils :

www.aqpsud.org
info@aqpsud.org
(514) 904-1241



Association québécoise pour
la promotion de la santé des
personnes utilisatrices de drogues

© 2025 AQPSUD

Sommaire

Intro	7
Pourquoi on fait des mélanges	9

Substances 10

Stimulants.....	12
Dépresseurs	14
Perturbateurs.....	19
Hormones et stéroïdes	23
Analogues.....	24
Substances dissimulées.....	26

Variantes..... 27

Potentialisation (synergie)	28
Antagonistes.....	29
Modes de conso (voies d'administration) ..	30
Loi de l'effet	34

Mélanges et interactions..... 38

Mélanger les catégories	39
Mélanges communs	42
Traitements par agonistes opioïdes	52
Traitements VIH et hépatite C	55
Autres médicaments prescrits	58

Surdoses	63
Qu'est-ce qu'une surdose.....	64
Comment réagir.....	65
Surdose d'opioïde et naloxone	66
La loi du bon samaritain	67
Syndrome sérotoninergique	68
 Conseils généraux.....	 69
Services de vérification de substances	73
 Conclusion.....	 75
Lexique.....	76
Remerciements	77
Sources	78

Limites de responsabilité :

Toute information touchant la santé globale ne prétend pas remplacer l'avis d'un.e professionnel.le de la santé. Les informations contenues dans le *Blender* ne font pas office de conseils médicaux. Toute décision concernant la santé doit être prise en collaboration avec un.e professionnel.le de la santé.

Puisque la possession et le trafic de drogue sont interdits au Canada, aucun texte publié dans ce livret ne doit être compris comme une incitation à commettre une telle infraction. L'objectif poursuivi par Le *Blender* est d'offrir de l'information promouvant la santé des individus à travers une démarche par et pour. Pour toutes questions juridiques, veuillez consulter une clinique juridique, l'aide juridique ou un professionnel du droit.

Quoique l'information de ce livret se veuille la plus actuelle, complète et exhaustive possible, nous ne pouvons en garantir l'exactitude. Il s'agit avant tout d'un guide créé par des gens avec un savoir expérientiel. L'AQPSUD et ses organismes partenaires n'assument aucune responsabilité quant à l'usage de renseignements qui s'y trouvent. Ils déclinent toute responsabilité quant au contenu des références citées.

Guide sur les mélanges de drogues... ...et les risques qui en découlent.

Introduction

L'Association québécoise pour la promotion de la santé des personnes utilisatrices de drogues (AQPSUD) a vu le jour en 2010 et a comme principal mandat d'améliorer la qualité de vie des personnes qui utilisent des drogues au Québec.

Après la réussite du journal *L'Injecteur*, l'AQPSUD s'est lancée dans la création d'un outil sur les mélanges de drogues et leurs interactions. Initialement publié en 2013, le *Blender* a ensuite été mis à jour en 2017. La présente édition se veut une réécriture, plus adaptée aux réalités d'aujourd'hui.

L'expérience de la consommation est un spectre qui peut comporter son lot de résultats positifs et négatifs. Il y a autant de raisons de consommer qu'il y a de personnes utilisatrices. Il en revient à chacun.e de faire ses propres expériences de manière aussi sécuritaire que possible.

Guide sur les mélanges de drogues... ...et les risques qui en découlent

Pour cette raison, cet outil a été pensé dans une optique de réduction des méfaits. Il ne s'agit pas de convaincre les gens d'arrêter de faire des mélanges, mais que ceux-ci puissent faire des choix éclairés afin de réduire les risques sur leur santé physique et mentale.

Bien qu'un comité d'expert.es ait été consulté, il s'agit avant tout d'un guide *par et pour*. La réécriture a été faite avec l'aide de personnes ayant un savoir expérimentiel ou travaillant en réduction des méfaits.

Le *Blender* se concentre sur la réalité des substances au Québec. La présence et la qualité des drogues hors de la province peuvent varier.

Vous pouvez lire ce guide dans l'ordre que vous voulez et aller chercher seulement l'information qui vous est utile. Nous conseillons toutefois de le lire au complet, car le sujet des mélanges est nuancé et ceux-ci peuvent être influencés par plusieurs facteurs.

Bonne lecture !

Pourquoi on fait des mélanges?

- Parce qu'on prend tout ce qu'on nous donne.
- Pour ne pas mal paraître devant nos ami.es.
- Pour augmenter les effets de la drogue.
- Parce qu'on a l'habitude de consommer deux substances l'une après l'autre.
- Pour équilibrer les effets (si on est trop high et qu'on veut redescendre ou vice versa).
- Pour éliminer les effets indésirables (paranoïa, insomnie, hypersédation).
- Pour perdre totalement le contrôle (on a le gout de perdre la carte).
- Parce qu'on mélange des substances banalisées.
- Parce qu'on oublie que nos médicaments sont aussi des drogues.
- Parce qu'on consomme plusieurs drogues sans le savoir.
- Pour repousser nos limites (on veut voir jusqu'où on peut aller ou on veut vraiment être gelé).
- Pour optimiser sa productivité ou ses capacités physiques.

SUBSTANCES



Les catégories de substances /// /// ///

Chaque drogue est une molécule qui agit sur notre cerveau. C'est pour ça qu'on les appelle des substances psychoactives (SPA). Tout comme les usagers et les raisons de consommer, les substances sont uniques. On peut toutefois les catégoriser selon les ressemblances de leurs effets. Les trois grandes catégories, soit les dépresseurs, les stimulants et les perturbateurs, comprennent des sous-catégories, en plus des stéroïdes et des hormones qui sont moins directement psychoactifs, mais peuvent quand même influencer comment on se sent et interagir avec d'autres substances. De plus, certaines drogues appartiennent à plusieurs catégories. Un puzzle juste assez compliqué pour avoir du fun.

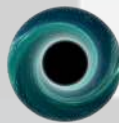
Quelques exemples courants sont fournis dans chaque catégorie. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, mais nous avons essayé de dresser un portrait réaliste des substances sur le marché.



stimulants



dépresseurs



perturbateurs

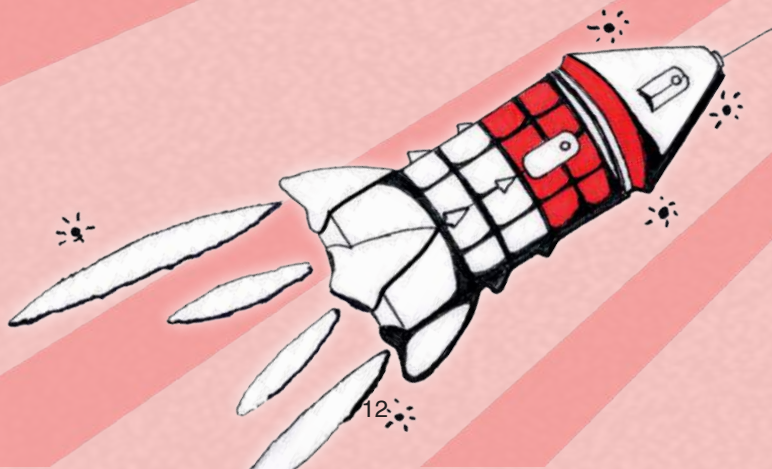
Les stimulants



Les drogues dans cette catégorie stimulent le système nerveux central, ce qui donne une sensation d'éveil, d'énergie et de performance.

Effets recherchés : euphorie, énergie, concentration, motivation, suppression de la faim, confiance en soi.

Risques : augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, augmentation de la température corporelle et déshydratation, insomnie. Risques de paranoïa ou de psychose augmentés.



Stimulants majeurs :

- Méthamphétamine (crystal meth ou sous forme de speed en comprimé).
- Cocaïne/crack.
- MDMA* (également perturbateur empathogène).
- Cathinones synthétiques (méphédron, sels de bain/bath salts).
- Amphétamine (Adderall).

Stimulants mineurs :

- Caféine.
- Boisson énergisante.
- Nicotine.

Stimulants prescrits pour le trouble du déficit de l'attention :

- Méthylphénidate (Ritalin, Concerta).
- Types d'amphétamines (Vyvanse, Adderall, Dexedrine).

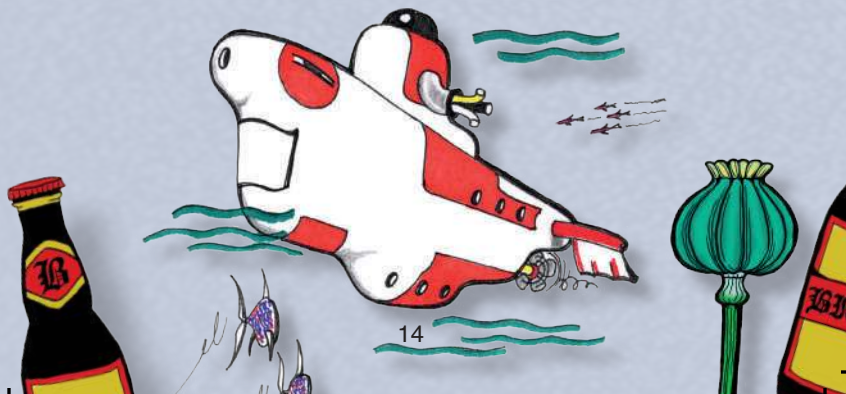
Les dépresseurs



À l'inverse des stimulants, les dépresseurs ralentissent le métabolisme. Ils sont généralement reconnus, à tort ou à raison, pour engourdir les émotions et les sensations physiques.

Effets recherchés : euphorie, détente, diminution de l'anxiété, diminution ou gestion de la douleur, bonne humeur, désinhibition.

Risques : somnolence excessive ou blackout, nausées, difficulté de coordination, étourdissements, maux de tête, dépression respiratoire, coma. La dépendance aux dépresseurs entraîne souvent des sevrages physiques.



Alcool :

Bien que l'alcool soit socialement banalisé, cette substance peut être néfaste pour plusieurs organes. Il est déconseillé de le mélanger avec d'autres déprimeurs.

Opioides / opiacés :

Les opiacés sont les substances dérivées du pavot alors que les opioïdes regroupent toutes les molécules synthétiques ou semi-synthétiques qui agissent sur les mêmes récepteurs dans le cerveau.

- Héroïne.
- Morphine (Kadian).
- Codéine.
- Fentanyl.
- Dilaudid / hydromorphone.
- Oxycodone.
- Famille des nitazène (isonitazène, protonitazène).





Benzodiazépines :

Les benzos sont, à la base, des médicaments prescrits contre l'anxiété. Ils peuvent se présenter sous plusieurs noms, comme Xanax, Rivotril, Ativan, etc. Très souvent, le nom de la molécule finit par « zépam » ou « zolam ».

- Lorazepam (Ativan).
- Clonazepam (Rivotril).
- Alprazolam (Xanax).
- Diazépam (Valium).
- Oxazépam (Serax).

Outre les benzos prescrits, il y a également des benzos non commercialisées au Canada (designer benzos) qui ont été retrouvées mélangées aux opioïdes illicites.

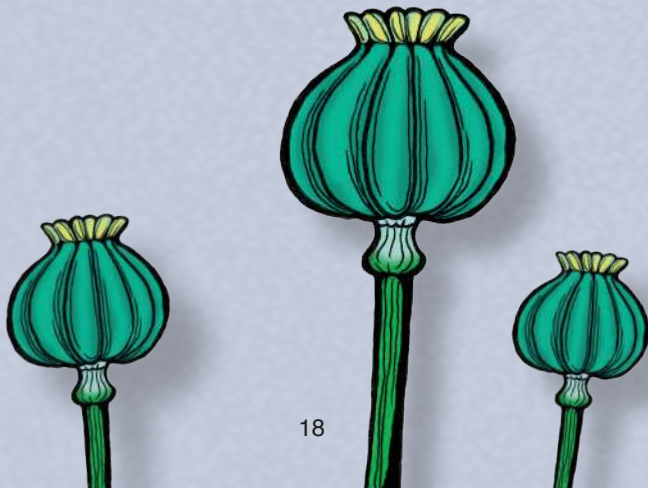
- Flualprazolam.
 - Etizolam.
 - Bromazolam.
- 

Le GHB a la réputation de drogue du viol. Il est vrai que quand on le mélange avec de l'alcool, on peut facilement perdre la carte. Cependant, le GHB est une substance psychoactive comme une autre. Administrer n'importe quelle substance à l'insu de quelqu'un n'est pas un acte acceptable et peut avoir des conséquences judiciaires.



Autres dépresseurs :

- Inhalants : solvant, aérosol, gaz et colle.
Effets : euphorie, perte de coordination, vertiges, confusion, mal de tête.
- Xylazine : sédatif vétérinaire parfois utilisé comme adultérant aux opioïdes illicites.
Effets : prolonge les effets du fentanyl, confusion, sédation avancée.
- Quétiapine (Seroquel) et olanzapine (Zyprexa)
Effets : À la base des antipsychotiques, ces médicaments sont parfois prescrits comme somnifères.



Les perturbateurs

Les perturbateurs regroupent les drogues qui modifient nos perceptions sensorielles.

Effets recherchés : penser, voir ou ressentir des choses que l'on n'aurait jamais crues possibles. Bien-être, stimulation de la créativité, introspection, hallucinations.

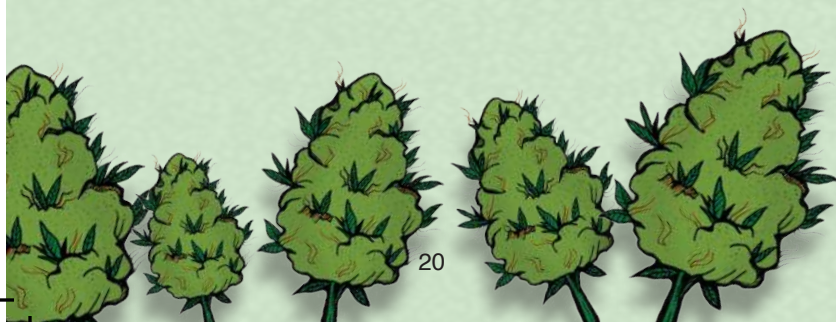
Risques : confusion, nausées, hypersensibilité à l'environnement, baisse de la coordination, insomnie, bad trip. Certaines personnes peuvent avoir des prédispositions à la psychose.

Cannabinoïdes :

- Pot.
- Haschisch.
- Wax pen.
- Cannabinoïdes synthétiques (spice).



Bien qu'étant une substance acceptée socialement et reconnue comme drogue douce, le cannabis constitue un cas complexe. Sa classification peut laisser perplexe, car il peut provoquer des effets appartenant aux trois grandes catégories. Généralement classifié comme perturbateur, certaines personnes l'utilisent pour relaxer, d'autres pour la créativité. Il peut également augmenter la température corporelle et la fréquence cardiaque, et créer de l'anxiété ou de la paranoïa. La plupart des gens qui ont fait un bad trip de pot pourront témoigner des pensées qui tournent à cent milles à l'heure.



Dissociatifs :

Impression de sortir de soi, d'être dans un rêve. Peut provoquer un sentiment de détachement, de déconnexion avec le monde extérieur. Perte de sensation.

- Kétamine.
- MXE.
- 2F-DCK (analogue de la kétamine).
- PCP.
- DXM (certains médicaments contre la toux).
- Protoxyde d'azote (N_2O , gaz hilarant)



Les hallucinogènes :

Pour voir des couleurs et des motifs. Peuvent stimuler la créativité et provoquer l'hilarité ou des révélations spirituelles.

- LSD.
- Champignons magiques (psilocybes).
- DMT.
- 2C-B (également un empathogène).

Empathogènes :

Tiennent leur nom de l'habilité à provoquer de l'empathie. À l'inverse des dissociatifs, certaines émotions peuvent être exacerbées. Donnent le gout de connecter avec les autres.

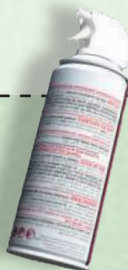
- MDMA (également un stimulant).
- MDA.
- 2C-B (également un hallucinogène).



Inhalants dissociatifs :

Substances chimiques dont on inhale les vapeurs ou le gaz. Les effets peuvent varier, mais en général ils sont euphorisants et de courte durée.

- Nitrites (poppers).
- Dust off (difluoroéthane).



Autres

Les hormones

Les drogues fonctionnent généralement en agissant sur les neurotransmetteurs dans le cerveau. Les hormones de notre corps ont également un impact sur les neurotransmetteurs. C'est pourquoi, par exemple, un taux de testostérone élevé peut engendrer des comportements agressifs et compulsifs.

Les stéroïdes et autres substances dopantes

Dans un monde de plus en plus axé sur la performance, il n'est peut-être pas surprenant que les stéroïdes gagnent en popularité. Au-delà d'imiter la production de testostérone, les stéroïdes peuvent avoir un impact négatif sur le système cardiovasculaire et le foie. À garder en tête si consommés en tandem avec des substances impactant les mêmes organes.

Les analogues

Un analogue est une substance dont la structure moléculaire ressemble à une autre et dont les effets peuvent être semblables. Un bon exemple est le fentanyl et le carfentanyl. Même si les structures se ressemblent et que les deux sont des opioïdes, le carfentanyl est considéré 100 fois plus fort que le fentanyl.

Pourquoi les analogues sont présents?

Parfois, les analogues sont plus faciles à fabriquer que la substance recherchée. Parfois, ils sont plus puissants et sont donc plus faciles à transporter et dissimuler. Il se peut même que la molécule ne soit pas encore illégale et donc moins risquée à se procurer ou à produire.

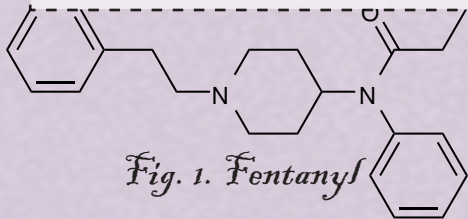


Fig. 1. Fentanyl

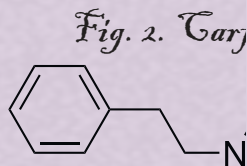


Fig. 2. Carfentanyl

Quelques analogues communs :

MXE et Kétamine : la méthoxétamine (MXE) est plus puissante que la kétamine, avec une montée plus lente, mais les effets durent plus longtemps. Elle ne permet cependant pas d'atteindre un K-hole.

MDA et MDMA : On retrouve parfois de la MDA dans la MDMA et même souvent la principale molécule active vendue comme de la MDMA. Elle produit plus d'effets visuels et est plus stimulante que la MDMA, tout en étant plus neurotoxique. Elle dure également plus longtemps.

Les fentanyls : il existe plusieurs molécules similaires au fentanyl. Certaines sont détectables par les bandelettes d'analyse, mais beaucoup ne le sont pas.

Sufentanyl

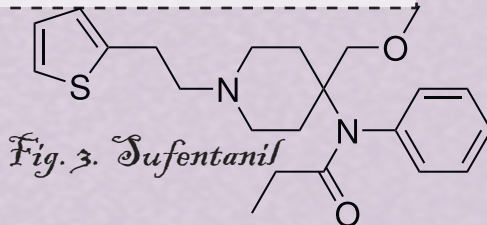
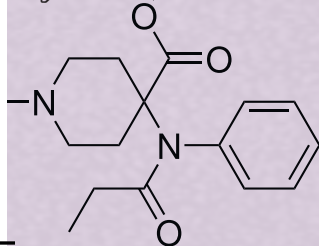


Fig. 3. Sufentanyl

Agents de coupe et substances dissimulées



Ce n'est un secret pour personne : aucune drogue achetée dans la rue n'est pure à 100%. Les agents de coupe peuvent être inactifs, simplement pour donner l'impression qu'il y a plus de substance ou qu'elle soit plus facile à doser.

Les drogues peuvent aussi être coupées avec des substances qui ne sont pas nécessairement psychoactives en soi, mais peuvent augmenter l'effet de la drogue tout en augmentant les risques pour la santé. Ex : Le lévamisole dans la coke.

Les drogues sont parfois coupées avec d'autres drogues, et peuvent même être vendues comme mélanges prêts faits. Quelques exemples :

- Benzodope (Opioïde et benzodiazépine).
- Cocaïne avec cathinones.
- Tussi, cocaïne rose (Mélange aléatoire avec du colorant rose).

Attention : ces mélanges peuvent se produire à plusieurs niveaux de la chaîne de distribution. Les dealers ne savent pas toujours ce qu'ils vendent.

Dans le doute, il est conseillé d'utiliser les services de vérification de substance (voir p.73).

VARIANTES



La potentialisation (synergie)



La potentialisation est lorsque l'on consomme plus d'une substance et que les effets ressentis sont plus forts que la somme des effets de chacune prise individuellement.

Exemples :

- L'alcool et les benzos, deux substances psychoactives, se potentialisent entre elles.
- Le lévamisole (un vermifuge pour le bétail) potentialise la cocaïne, même s'il n'est pas psychoactif seul.

$$1 + 1 = 3$$

// /// /// /// Réaction antagoniste

Lorsqu'une substance semble masquer l'effet d'une autre. Attention : ce n'est pas parce qu'on sent moins les drogues qu'elles ne s'accumulent pas dans notre corps. Par exemple, on ressentira de plus en plus les effets de l'alcool à mesure que ceux de la coke diminueront.. De plus, les substances s'additionnent quand même dans le corps et celui-ci doit travailler plus fort pour les éliminer.

1 + 1 < 2

1 + 1 < 2

Modes de conso

Au-delà des types de substances, le mode de consommation peut avoir un effet drastique sur les effets qu'on ressent. On sait, par exemple, qu'une drogue qu'on avale prendra plus de temps à faire effet, mais durera plus longtemps qu'une injection dont les effets peuvent être foudroyants.



Les voies d'administration

Orale : avalée telle quelle ou en parachute, la substance doit être absorbée par les intestins avant de faire effet. Un début plus lent pour des effets qui durent plus longtemps.

Exemples courants : alcool, champignons magiques, MDMA, pilules.

Attention : la vitesse à laquelle la substance est métabolisée peut être influencée par une panoplie de facteurs, notamment si l'estomac est plein ou vide. Considérez le redosage avec prudence si les effets tardent trop.

Sniffée : la substance est absorbée par les muqueuses à l'intérieur du nez avant d'arriver dans le sang.

Exemples courants : cocaïne, kétamine.

Attention : sniffer peut causer de la congestion, ce qui impactera l'absorption puisque les muqueuses seront saturées. Se rincer l'intérieur des voies nasales avec quelques gouttelettes d'eau peut aider. Le redosage peut être risqué si la substance s'accumule dans le nez sans être absorbée tout de suite.



Fig. 1. Insufflation



Fig. 2. Inhalation

Fumée (inhalation) : la substance entre dans le sang via les poumons et est transportée rapidement vers le cerveau.

Exemples courants : cigarette, cannabis, crack, méthamphétamine.

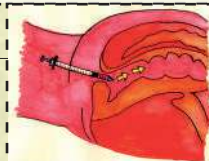
Attention : n'importe quelle inhalation de fumée peut causer, à long terme, des problèmes pulmonaires, à la gorge ou la bouche.

Rectale (hooping, booty bumping) : bien que moins courante, cette voie d'administration est assez efficace. Les muqueuses anales sont larges et comportent beaucoup de vaisseaux sanguins. La substance est donc absorbée très rapidement.

Exemples courants : MDMA, méthamphétamine, kétamine, coke.

Attention : outre les risques de surdose, la méthode d'insertion avec une seringue sans aiguille et du lubrifiant peut provoquer des fissures ou des infections. Certaines substances acides peuvent chauffer.

Fig. 3. Booty Bumping



Injection intramusculaire : généralement faite dans le muscle de l'épaule ou des cuisses. La substance entre dans le sang via les vaisseaux sanguins du muscle.

Exemples courants : stéroïdes, kétamine.

Attention : plusieurs substances ne sont pas faites pour être injectées de manière intramusculaire. C'est le cas de la méthamphétamine et de la coke.

Injection sous-cutanée : similaire à l'injection intramusculaire, l'injection sous-cutanée se fait avec une petite aiguille dans la couche de gras entre la peau et le muscle.



Fig. 4. Injection intraveineuse

Injection intraveineuse : la voie la plus directe. Les effets sont intenses et quasi instantanés.

Exemples courants : opioïdes, cocaïne, métamphétamine.

Attention : une fois la drogue entrée dans les veines, on ne peut plus reculer. C'est la voie d'administration la plus propice aux surdoses. D'autre part, il est important d'utiliser du matériel neuf et stérile pour éviter les infections.

La loi de l'effet

Il est difficile de prévoir avec exactitude ce qu'on va ressentir lorsqu'on consomme, car plusieurs facteurs influencent le résultat.

La substance : pour les substances du marché illicite, il est difficile de savoir d'avance la qualité ou la pureté de la drogue qu'on pense acheter. Ex : fentanyl coupé aux benzos et à la xylazine ou acheter de la MDMA qui est plutôt de la MDA coupée aux cathinones synthétiques.

La quantité consommée peut aussi changer drastiquement le high, ainsi que la voie d'administration. Ex : faire un bump de poudre vs s'injecter un quart au complet. On croirait difficilement qu'il s'agit de la même substance. Pour plusieurs personnes, l'alcool en petite quantité stimule les conversations, mais provoque de la somnolence en grosse quantité

En ce qui concerne les mélanges, l'ordre dans lequel on consomme les substances peut également avoir un impact. Par exemple, plusieurs personnes témoignent que fumer du pot après avoir bu risque plus de rendre malade que l'inverse.

L'individu : chaque personne est différente. Notre constitution peut changer les effets d'une drogue. Notre poids, notre alimentation et nos hormones entrent en ligne de compte... La liste est longue. Les effets peuvent également varier si on est magané, si on a dormi, si on a mangé, notre humeur du jour, si on a des problèmes de santé ou si on prend des médicaments prescrits.

La tolérance est également un élément important. La tolérance, c'est quand notre corps s'habitue à une substance et qu'on a besoin d'en prendre plus pour atteindre l'effet désiré.

Le contexte : les facteurs environnementaux, comme l'endroit, la température ou les gens avec qui on est peuvent influencer les effets. Consommer dans le confort de son salon risque d'avoir un effet différent que dans un parking de poste de police.



LOI DE L'EFFET ✨



Les effets ressentis sont le résultat de l'interaction entre différents éléments associés à l'**individu**, au **contexte** et à la **substance**. Ces variables font en sorte que ceux-ci peuvent être difficiles à prévoir.

Un bon état d'esprit, un environnement dans lequel tu te sens en sécurité et de plus petites doses pour commencer favorisent une expérience positive.

« Si tu choisis de consommer, choisis aussi de t'informer. »





***L'idéal est d'apprendre à se connaître
et à s'écouter pour essayer de créer
ou de s'approcher des conditions
optimales de conso.***

MÉLANGES

MÉLANGES



Mélanger les catégories /// /// ///

Attention : les interactions ne se limitent pas aux mélanges de catégories. Toutes les substances sont différentes et leurs interactions sont donc uniques. Voici quand même, en gros, les effets probables des mélanges.

Dépresseur et stimulant

Les dépresseurs ralentissent le métabolisme alors que les stimulants l'accélèrent, notamment au niveau cardiaque. Ce mélange peut donner l'impression qu'on est moins gelé, alors que les substances sont bien présentes. C'est très dur pour le corps. Il y a des risques d'arythmie (palpitations) et même d'arrêt respiratoire. On peut aussi être tenté de prendre une plus grosse dose de dépresseur pour balancer l'effet du stimulant, mais, quand ce dernier s'estompe, on peut vite se retrouver hyper sédationné.

Perturbateur et stimulant

On peut se sentir isolé dans son monde ou paranoïaque et ça augmente les risques de faire un bad trip. Comme il y a plusieurs sous-catégories de perturbateurs, les effets peuvent varier.

Perturbateur et dépresseur

Les dépresseurs atténuent certains effets recherchés des hallucinogènes, mais augmentent les risques des dissociatifs.

Stimulant et stimulant

Ça augmente fortement la fréquence cardiaque et accélère le métabolisme. Attention à l'augmentation de la température corporelle et à la déshydratation. Il semblerait approprié d'évoquer l'expression « Brûler la chandelle par les deux bouts ».

Dépresseur et dépresseur

Ça ralentit le métabolisme et la fréquence cardiaque. Notre état de conscience diminue, et donc notre capacité de jugement. La palme des risques encourus revient tout de même à la dépression respiratoire pouvant aller jusqu'à l'arrêt respiratoire mortel.

Attention : certains dépresseurs sont vendus prémélangés à d'autres dépresseurs. En achetant du fentanyl, il est possible que le mélange contienne également des benzos et de la xylazine. Si, en plus, on boit de l'alcool, on se retrouve avec quatre dépresseurs.

Perturbateur et perturbateur

Comme les perturbateurs modifient nos perceptions, les mélanger peut nous projeter dans un monde que nous ne sommes pas en mesure de comprendre. Risques de crise d'angoisse, de bad trip et dans certains cas, de psychose.

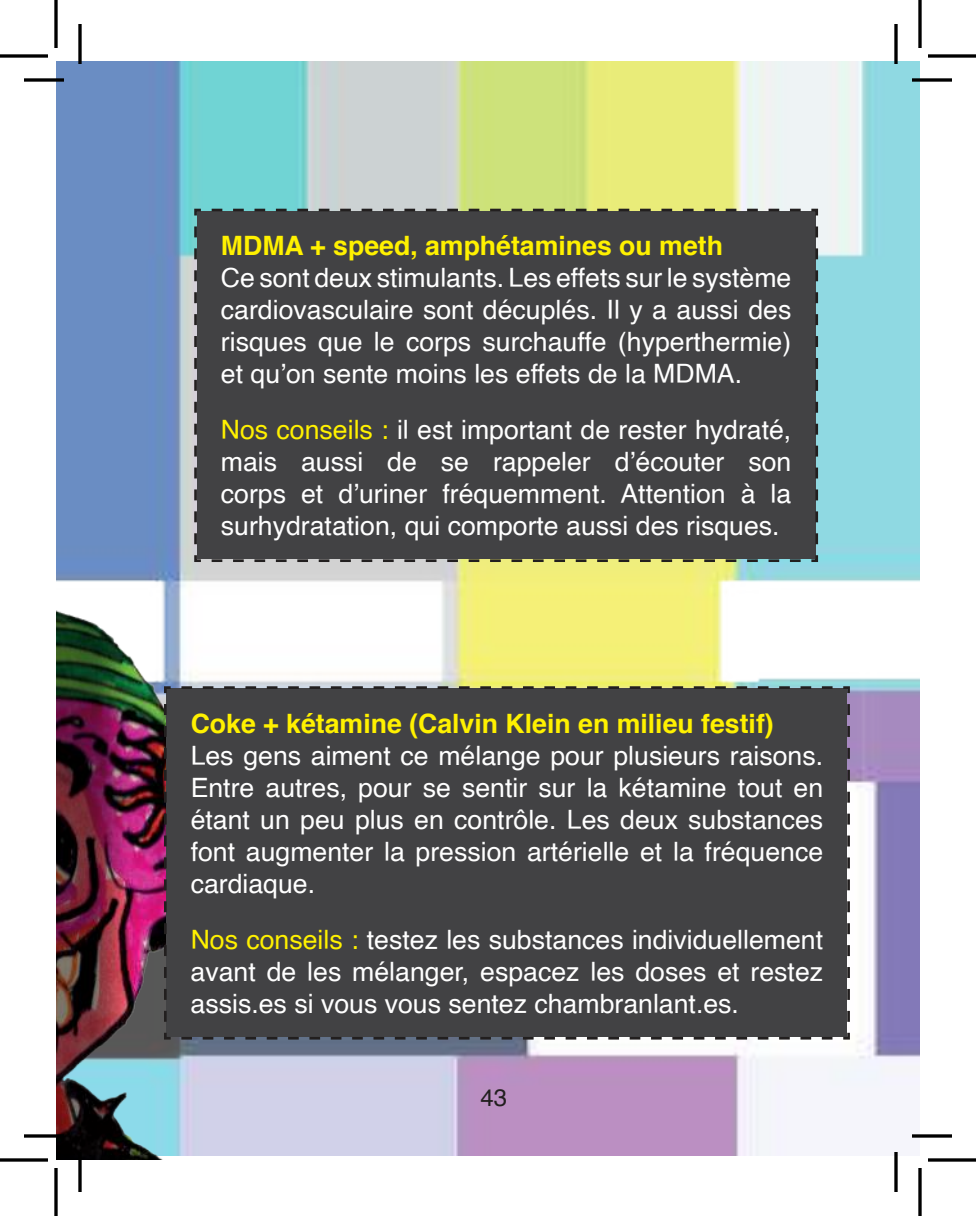
Dépresseur, perturbateur et stimulant

Les jeux sont faits, rien ne va plus! Les risques varient selon les drogues et les doses qu'on prend.

Mélanges communs

Chaque milieu a sa propre culture de substances et de mélanges. Le milieu festif des raves, la scène punk et les gens de la rue n'ont pas nécessairement le même profil de consommation. Ceux-ci sont en constante évolution dépendamment de la disponibilité du marché et des modes du moment. Voici quelques classiques et quelques nouveautés.





MDMA + speed, amphétamines ou meth

Ce sont deux stimulants. Les effets sur le système cardiovasculaire sont décuplés. Il y a aussi des risques que le corps surchauffe (hyperthermie) et qu'on sente moins les effets de la MDMA.

Nos conseils : il est important de rester hydraté, mais aussi de se rappeler d'écouter son corps et d'uriner fréquemment. Attention à la surhydratation, qui comporte aussi des risques.

Coke + kétamine (Calvin Klein en milieu festif)

Les gens aiment ce mélange pour plusieurs raisons. Entre autres, pour se sentir sur la kétamine tout en étant un peu plus en contrôle. Les deux substances font augmenter la pression artérielle et la fréquence cardiaque.

Nos conseils : testez les substances individuellement avant de les mélanger, espacez les doses et restez assis.es si vous vous sentez chambranlant.es.

Benzos + opioïdes

Mélanger des benzos avec des opioïdes comporte un risque élevé de blackout ou de dépression respiratoire; par conséquent, de surdose. Nombreux sont les rapports du coroner où les benzos sont présents dans les surdoses mortelles. Vu la présence de benzos dans les opioïdes illicites, on peut consommer les deux sans le savoir.

Nos conseils : de nos jours, les benzos non commercialisées prémélangées avec les opioïdes du marché illicite sont monnaie courante. Plusieurs organismes offrent désormais la possibilité de faire tester le contenu de nos substances. Il est fortement recommandé d'utiliser ce service quand une nouvelle batch apparaît. Vous pouvez également tester la substance à petite dose sur vous-même pour en estimer la force. Essayez de ne pas consommer seul.e ou de le faire dans un centre de prévention des surdoses. Assurez-vous d'avoir de la naloxone.

Coke + benzos

Les effets des deux substances peuvent sembler s'annuler, mais elles s'accumulent quand même.

Nos conseils : si vous prenez des benzos pour descendre de votre high de coke, allez-y à petite dose et graduellement. S'ils sont consommés en même temps, le buzz des benzos pourrait être trop fort au moment où la coke descend.

Alcool + stimulants

Les stimulants masquent les effets de l'alcool. Attention aux choix et aux comportements à risque. Ça peut aussi causer des problèmes aux reins et au foie.

Nos conseils : quand vous prenez du speed, de la coke ou des boissons énergisantes, modérez l'alcool. De toute façon, les effets ne sont pas vraiment ressentis ! Buvez de l'eau ou des boissons non alcoolisées pour éviter la déshydratation.

Coke + opioïdes*

La coke accélère le métabolisme et les opioïdes le ralentissent. Ces signaux contradictoires peuvent faire changer rapidement la fréquence cardiaque. Dans le cas d'un speedball (mélange dans la même seringue), comme les effets s'additionnent, mais se contredisent, on peut être porté à faire de plus grosses doses et risquer l'arrêt respiratoire quand la coke descend.

Nos conseils : attention au redosage! L'effet des opioïdes subsiste plus longtemps que celui de la coke et s'accumule.

*Classiquement, c'est l'héroïne qui est utilisée dans les speedballs. Dans le contexte actuel où l'offre et la demande pour l'héro se diluent dans la mer du fentanyl et de ses analogues, le terme opioïdes est utilisé ici.

GHB + benzos ou alcool

Attention! ce mélange est à éviter autant que possible.

Ce sont des dépresseurs qui se potentialisent entre eux. Gros risques de blackout, de dépression respiratoire, de coma, voire de décès.

Nos conseils : modération recommandée avec le GHB pour éviter de perdre la carte ou de s'endormir dans la neige. Dosez avec attention votre GHB et attendez une heure avant de redoser. Attention aux analogues : si vous n'êtes pas certain.e d'avoir du GHB, attendez plutôt une heure et demie.

Dans les milieux où le GHB est répandu, assurez-vous de seulement boire dans votre verre et de le garder en vue.

Opiïdes + kétamine

Les risques liés à la kétamine sont augmentés si on la mélange avec des opioïdes. Bad trip, perte d'équilibre, perte de conscience et surtout dépression respiratoire.

Nos conseils : Essayez d'avoir une place assise et tranquille et de ne pas forcer la dose.

Popper's + sildenafil (Viagra) ou tadalafil (Cialis)

Ces substances dilatent les vaisseaux sanguins. Ça peut provoquer de l'hypotension et même être mortel en quantité suffisante.

Nos conseils : ces deux substances mélangées sont habituellement utilisées pour améliorer les performances sexuelles. On recommande d'en prendre une seule à la fois, ce qui devrait être suffisant. N'oubliez pas d'ajouter comme ingrédients au mélange : des condoms et du lubrifiant!

MDMA + coke

Ce mélange bloque certains effets recherchés de la MDMA. Ce n'est pas parce qu'on la sent moins qu'elle n'est pas présente dans l'organisme. En fait, ça augmente les risques sur le système cardiovasculaire.

Nos conseils : il est préférable de choisir entre l'une ou l'autre. Pour faire les deux dans la même soirée, établissez d'avance l'ordre en déterminant quel effet vous recherchez à différentes étapes du trip. N'oubliez pas, toutefois, que la consommation de coke peut être plus compulsive et est plus difficile à arrêter.

MDMA + alcool

Même si les effets des deux substances semblent s'annuler, ce mélange augmente les risques de chacune d'elles. Par exemple, comme la MDMA déshydrate, on peut être porté.e à boire plus d'alcool, ce qui déshydrate également.

Nos conseils : essayez de boire de l'eau ou une boisson avec électrolytes à la place de l'alcool. Le buzz de la MDMA va être meilleur.

Coke + alcool (cocaéthylène)

Un mélange très fréquent. Pour plusieurs personnes, l'un ne va pas sans l'autre. Lorsque ces substances sont consommées ensemble, le foie forme une nouvelle substance que l'on appelle cocaéthylène. Celle-ci augmente l'effet euphorisant, mais aussi les dommages causés au système cardiovasculaire et au foie.

Nos conseils : vous êtes peut-être plus saoul.e que vous ne le pensez. Évitez les comportements à risque comme prendre le volant. Diminuez et espacez vos doses. Essayez de prévoir que même si vous avez bu, il est souvent difficile de dormir quelque temps après avoir fait de la coke.



Cannabis + autres substances

Dépresseur

Interaction à faible risque.

Perturbateur

Risque augmenté d'anxiété et de bad trip en général. Le cannabis potentialise ou rallonge les effets de l'autre substance.

Stimulant

Certaines personnes fument du cannabis pour descendre des stimulants, mais le THC peut créer de l'anxiété.

MDMA

Le cannabis pourrait potentialiser la MD et donner l'impression d'être gelé.e plus longtemps.

Alcool

Les deux substances se potentialisent et peuvent donner de fortes nausées. Peuvent également faire augmenter la fréquence cardiaque.

Nos conseils : se limiter à quelques puffs pour garder le buzz sous contrôle et limiter les risques de bad trip.

Traitements par agonistes opioïdes (TAO)

Autrefois appelés traitements de substitution, les TAO permettent aux personnes dépendantes aux opioïdes de ne pas ressentir les effets du sevrage. Certaines personnes les utilisent pour être en ayant l'abstinence comme objectif, alors que d'autres s'en servent pour mieux gérer leur consommation et ainsi éviter un mode de vie qui les oblige au jour le jour de courir après de la dope pour ne pas être malades.

Méthadone

La méthadone est un opioïde qui se libère lentement dans le système. Une dose complète devrait normalement durer 24h. Les mélanges à risque sont les mêmes que les opioïdes réguliers. Il est possible de continuer à consommer et ressentir les effets d'autres opioïdes sur ce traitement.



Buprénorphine-naloxone (Suboxone)

Consommer d'autres opioïdes lors du traitement peut provoquer un sevrage précipité. Il est donc plus adapté aux personnes qui veulent s'abstenir d'en consommer.

Kadian

Le Kadian est de la morphine à libération lente. Les mélanges à risque sont les mêmes que les opioïdes réguliers. Il est possible de continuer à consommer et ressentir les effets d'autres opioïdes sur ce traitement.



Sublocade

Le Sublocade est une injection sous-cutanée de buprénorphine à libération prolongée qui doit durer un mois. Les mélanges à risque sont les mêmes que les opioïdes réguliers. Cependant, il est difficile de sentir les opioïdes que l'on consomme si on est sous Sublocade.

Opioïdes prescrits (pour la douleur ou en approvisionnement sécuritaire)

Les opioïdes prescrits sont des opioïdes réguliers avec l'avantage qu'on peut connaître la dose. Ça ne veut pas dire qu'il est impossible de faire une surdose si on en prend trop ou si on fait des mélanges.

Traitements contre l'hépatite C

Depuis quelques années, les traitements contre l'hépatite C ont bien changé. Le taux de réussite est considérablement plus élevé alors que les effets secondaires sont négligeables. On est loin de l'époque de l'interféron. Il est désormais possible de consommer durant le traitement. Ceci dit, il est important de ne pas sauter de dose et de donner à son système immunitaire le plus de chances possibles en restant bien nourri.e, hydraté.e et reposé.e.

Attention : le traitement contre l'hépatite C ne guérira pas le foie si celui-ci est à un stade de fibrose avancée ou en cirrhose.



Médicaments contre le VIH

Traitements antirétroviraux

Certaines substances psychoactives peuvent avoir des interactions avec différents médicaments utilisés dans le traitement contre le VIH, que ce soit en augmentant ou en diminuant les effets selon la drogue. Voici une liste de substances pour lesquelles il est conseillé de réduire les doses lorsque les antirétroviraux à base de ritonavir (Norvir) ou de cobicistat (Stribild, Genvoya, Prezcobix, Symtuza) sont prescrits :

- Cocaïne
- GHB
- Méthamphétamine
- MDMA
- Méphédron
- Kétamine
- Médicaments contre la dysfonction érectile
- Benzodiazépines
- Fentanyl

En plus de ces substances, l'effet de la méthadone peut changer avec certains antirétroviraux.

PrEP

La prophylaxie préexposition peut être utilisée par les personnes sexuellement actives qui prévoient être à risque d'être exposées au VIH. Bonne nouvelle : la PrEP n'a aucune contre-indication, sauf les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène et le naproxène.

PPE

La prophylaxie post-exposition peut causer des effets secondaires tels que la nausée, la fatigue et la diarrhée. Comme le traitement dure 28 jours, ce n'est peut-être pas le bon moment de partir sur la grosse fiesta sans dormir, boire et manger.

Comme on ne niaise pas avec le VIH, les infos citées précédemment devraient être prises avec nuance, d'autant plus qu'il manque de recherches les concernant. Il est toujours préférable de consulter un.e médecin ou un.e pharmacien.ne au sujet des interactions possibles.

Attention : Si vous prenez des médicaments contre le VIH et que vous voulez consommer, il est important de ne pas arrêter de prendre vos médicaments et de plutôt rester prudent.e avec les substances et les quantités.

Mélanges avec d'autres médicaments



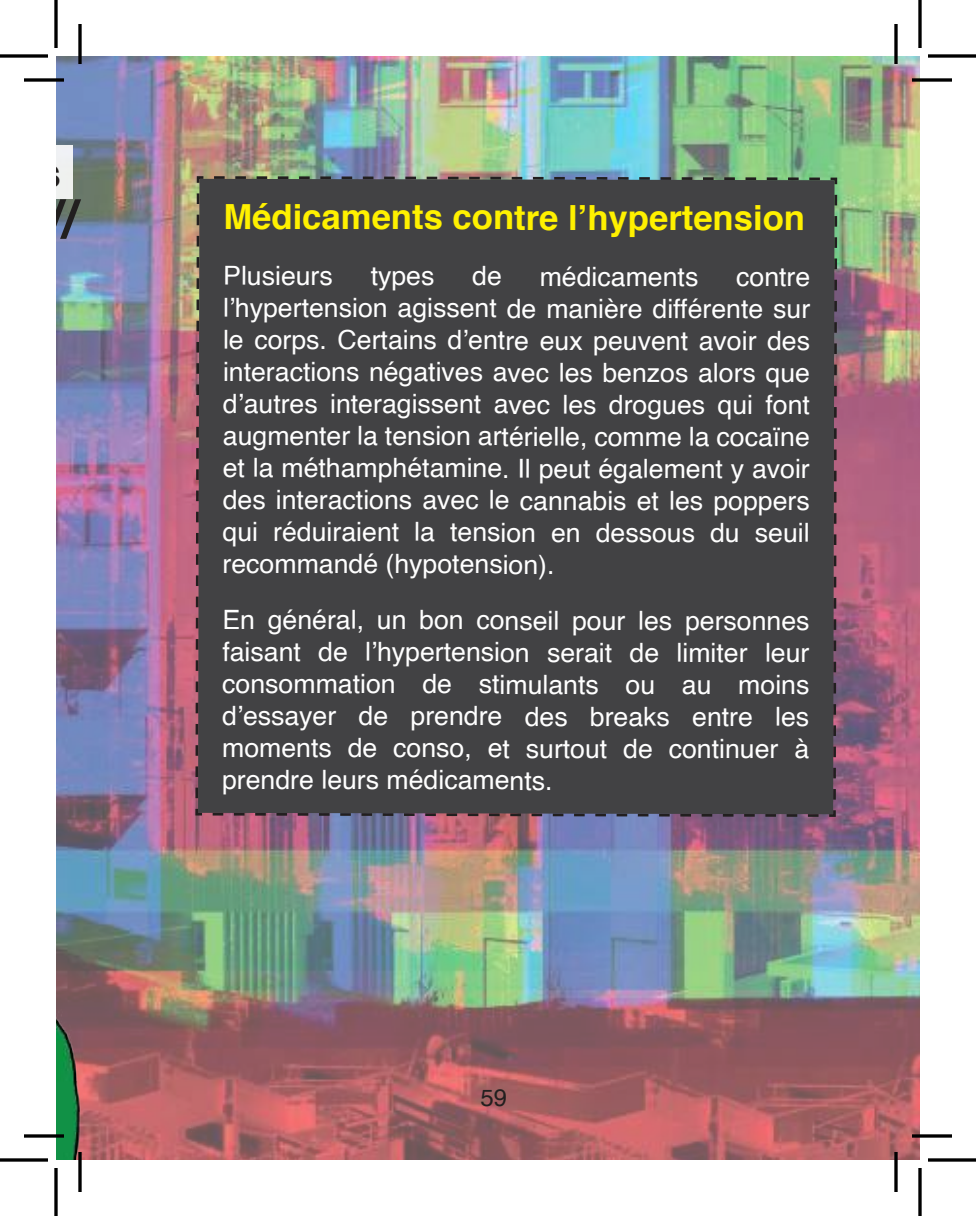
Antidépresseurs

Plusieurs types d'antidépresseurs existent. Ceux qui sont les plus à risque d'interaction sont ceux qui agissent sur la sérotonine. Comme ces médicaments sont prescrits, on oublie parfois de les compter dans la liste de nos mélanges. Les risques sont toutefois bien présents en ce qui concerne de la potentialisation, la santé mentale et le syndrome sérotoninergique (voir p.68).

- Citalopram (Celexa).
- Venlafaxine (Effexor).
- Escitalopram (Cipralex).
- Fluoxétine (Prozac).
- Sertraline (Zoloft).

Les antidépresseurs qui agissent sur la sérotonine peuvent également atténuer les effets recherchés des hallucinogènes.





Médicaments contre l'hypertension

Plusieurs types de médicaments contre l'hypertension agissent de manière différente sur le corps. Certains d'entre eux peuvent avoir des interactions négatives avec les benzos alors que d'autres interagissent avec les drogues qui font augmenter la tension artérielle, comme la cocaïne et la méthamphétamine. Il peut également y avoir des interactions avec le cannabis et les poppers qui réduiraient la tension en dessous du seuil recommandé (hypotension).

En général, un bon conseil pour les personnes faisant de l'hypertension serait de limiter leur consommation de stimulants ou au moins d'essayer de prendre des breaks entre les moments de conso, et surtout de continuer à prendre leurs médicaments.

Médicaments contre le diabète

Plusieurs drogues peuvent influencer le taux de sucre dans le sang. Peu de recherches existent sur les interactions avec les substances illicites, mais, si vous consommez, n'oubliez pas de prendre vos médicaments et de vérifier régulièrement votre taux de glycémie.

Somnifères

Parmi les médicaments couramment prescrits contre l'insomnie, on retrouve :

- Les benzos.
- Les z-drugs (Zopiclone, Zolpidem).
- Le trazodone.
- La quétiapine (Seroquel).

Le benzos et les z-drugs sont des dépresseurs, le trazodone est un antidépresseur et la quétiapine est un antipsychotique. Les interactions peuvent donc varier.

Antipsychotiques

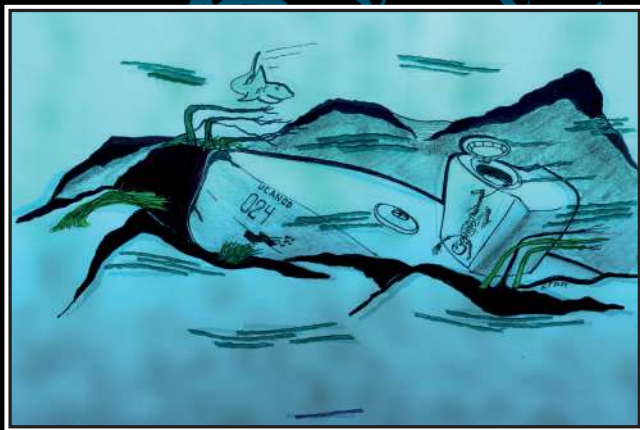
Les antipsychotiques sont des médicaments prescrits pour soulager les symptômes de la psychose (parfois induite par la drogue) et des troubles de l'humeur. Mélangés à des drogues, ça peut donner toutes sortes de résultats. Certaines drogues augmentent ou réduisent l'effet du médicament, et le médicament peut aussi augmenter ou réduire l'effet de certaines drogues. Si vous prenez ces médicaments, demandez à un.e médecin ou à un.e pharmacien.ne pour connaître les interactions et les risques possibles.



***On peut toujours en prendre plus, mais
jamais enlever de ce qu'on a pris.***



SURDOSES



Qu'est-ce qu'une surdose?

Les surdoses peuvent avoir plusieurs visages dépendamment des substances. Les pires surdoses sont mortelles, mais ce n'est pas toujours le cas. Le terme se réfère à un dosage excessif qui entraîne des effets indésirables ou des risques significatifs pour la santé, allant dans les pires cas jusqu'au décès.

Symptômes possibles de surdose :

- Étourdissements.
- Sueurs.
- Incontinence.
- Vomissement.
- Convulsions.
- Diminution de l'état de conscience.
- Inconscience.
- Coma.
- Insuffisance respiratoire ou cardiaque.

Quoi faire si on est témoin d'une surdose :

Si la personne ne se sent pas bien, on peut rester avec elle, l'emmener à l'écart et lui faire boire de l'eau.

Si la personne fait de la fièvre, on peut lui appliquer des compresses d'eau froide sur le visage et la nuque.

Si la personne node beaucoup, qu'elle perd conscience, essayez de la garder éveillée en lui parlant et en lui posant des questions.

Si la personne arrête de respirer à cause des opioïdes, appelez le 911 et donnez-lui de la naloxone.

Si la personne est inconsciente, mais qu'elle respire, placez-la par terre sur le côté et dégagez ses voies respiratoires. Arrangez-vous pour qu'elle ait la bouche ouverte.

Si la personne a des convulsions (fait le bacon) assurez-vous qu'il n'y ait pas d'objets autour qui pourraient la blesser.

Surdoses d'opioïdes et naloxone

La naloxone est l'antidote aux surdoses d'opioïdes et d'opioïdes seulement. Par contre, elle ne fonctionne pas pour d'autres substances comme la coke, l'alcool, les benzos, etc.

Symptômes :

- Respiration lente, faible ou inexistante.
- Peau, lèvres ou ongles bleus.
- Incapacité à se réveiller.
- Bruits de suffocation, gargouillements ou ronflements.

Au Québec, on peut se procurer de la naloxone gratuitement en pharmacie ou dans les organismes communautaires en réduction des méfaits. Elle est disponible en deux formats :

Injection intramusculaire : vient avec une fiole et une seringue 3cc dotée d'une aiguille rétractable. Il faut remplir la seringue avant de faire l'injection dans le muscle de l'épaule ou la cuisse.

Vaporisateur nasal : un simple dispositif en plastique qu'il suffit d'insérer dans une narine avant d'appuyer sur le piston.



À cause de la forte puissance des opioïdes disponibles aujourd'hui, il est souvent nécessaire d'administrer plusieurs doses. Pratiquer le RCR (réanimation cardio-respiratoire) peut augmenter les chances de survie. Comme l'effet de la naloxone peut durer moins longtemps que l'effet des opioïdes (de 30 à 90 minutes), il faut également appeler les services de secours au 911.

Si la personne présente des symptômes de surdose, mais que vous n'êtes pas certain.e de ce qu'elle a consommé, n'oubliez pas que la naloxone ne pose aucun risque pour la santé. Elle est sans risque pour quelqu'un qui n'a pas d'opioïde dans son système.

La loi du bon samaritain stipule que, si vous assistez à une surdose et que vous appelez les services d'urgence, vous ne devriez pas être poursuivi.e en justice pour possession simple. Cela dit, ce en quoi consiste une possession simple est à la discrétion des policiers.ères, et les gens sous mandat ne sont pas couverts par cette loi. Si vous n'êtes pas à l'aise de rester sur place, il est possible de laisser une note détaillant ce que la personne a consommé, en quelle quantité et de quelle façon.

Syndrome sérotoninergique

Beaucoup de drogues agissent sur la sérotonine, une hormone et un neurotransmetteur dans le cerveau. C'est également le cas de plusieurs médicaments, dont la majorité des antidépresseurs abondamment prescrits. Malheureusement, les interactions de ces drogues peuvent causer un syndrome sérotoninergique, causé par une accumulation de sérotonine. Le mélange de MDMA avec certains antidépresseurs est particulièrement à risque.

Voici quelques symptômes :

- Tremblements.
- Agitation.
- Hypersudation.
- Pupilles dilatées.
- Augmentation de la fréquence cardiaque.
- Fièvre.
- Hypertension.
- Confusion.

La plupart des symptômes disparaissent entre 24 et 72 heures, mais n'hésitez pas à consulter un.e professionnel.le de la santé si vous pensez avoir un syndrome sérotoninergique. Certains cas, bien que rares, représentent un risque direct pour la vie et nécessitent une hospitalisation.

CONSEILS

GÉNÉRAUX



Habitudes de vie



Même si parfois, on a tendance à consommer quand on va moins bien, le buzz est meilleur quand on est en forme. C'est donc toujours une bonne idée d'essayer de rester hydraté.e, nourri.e et reposé.e, dans la mesure où notre situation nous le permet.

S'hydrater : plusieurs drogues font transpirer ou uriner. L'eau est vitale, on recommande d'ailleurs aux adultes de boire de 2 à 2.5 de liquide par jour. Attention : la surhydratation pourrait causer... une surdose d'eau!

S'alimenter : la bouffe, ça coûte cher et ce n'est pas tout le monde qui a accès à une cuisine. Néanmoins, les protéines et les vitamines aident le corps à récupérer et à combattre les infections, alors que les fibres aident avec la constipation.

Se reposer : il est important de dormir pour que le corps et la tête récupèrent. Des breaks de conso aident également à rendre le buzz moins banal et à limiter la tolérance.



Autres conseils

Commencez avec des petites quantités : ajustez vos doses en conséquence pour éviter surdoses et bad trips. N'oubliez pas que vous pouvez toujours en prendre plus, mais jamais enlever ce que vous avez déjà pris.

Bien s'entourer : au-delà de ne pas consommer seul.e, essayez de bien vous entourer. Un.e bon.ne partenaire de conso va prendre soin de vous en cas de malaise ou de surdose plutôt que de vider vos poches et vous laisser pour mort.e.

Préparer ses doses soi-même : on n'a pas tous et toutes la même tolérance ou le même trip en tête. Préparez vos doses vous-mêmes selon vos propres besoins.

Avoir une balance : quand on fait des mélanges, il est d'autant plus important de calculer les doses que l'on prend. Non seulement on peut éviter des surdoses, mais on peut plus facilement choisir le high qu'on cherche.

Préparer ses doses d'avance : avec ou sans balance, préparer ses doses peut vous éviter de devoir le faire dans le feu de l'action, dans des endroits ou des situations moins optimales.

S'informer : avant de consommer une substance, essayez de vous informer sur les effets recherchés et les risques. Certaines substances ne sont peut-être pas faites pour vous!

Utiliser les services : plusieurs organismes communautaires peuvent vous aider avec du matériel ou de l'information. Pour les personnes qui consomment par injection, il y a les SCS* ou CPS**, où il est possible de consommer sur place dans un cubicule. Certains endroits permettent aussi la consommation par inhalation.

*Site de consommation supervisée.

** Centre de prévention des surdoses.



Services de vérification de substances



Quoi de mieux pour faire des mélanges que de savoir ce qu'on a entre les mains. Plusieurs organismes dans différentes villes du Québec possèdent désormais des services de vérification de substances.

Trois méthodes sont actuellement disponibles!!!

Spectromètre infrarouge :

une machine qui peut détecter des substances si elles sont présentes à une concentration supérieure à 5% dans un petit échantillon qui peut t'être rendu.



Colorimétrie : permet de repérer des substances à l'aide d'agents réactifs. Peut être utilisée en complémentarité avec le spectromètre pour détecter des substances sous le seuil du 5%.



Bandelettes : permettent de détecter la présence du fentanyl et de plusieurs de ses analogues ou de certaines benzos. Peuvent être utilisées à la maison.



En ayant une idée de la composition de la ou des substances qu'on a, il est possible de faire un choix éclairé. On peut décider de :

- Réduire ses doses.
- Espacer les mélanges.
- Se débarrasser de la substance si elle nous semble dangereuse.
- Poliment avertir le dealer des résultats.

Attention : toutes les méthodes de vérification ont leurs limites. Par exemple, l'échantillon utilisé pour l'analyse ne provient pas nécessairement d'un mélange homogène. Aussi, ce n'est pas toutes les substances qui peuvent être détectées. Malgré cela, il est fortement conseillé d'utiliser ce service, autant pour la prévention des surdoses que par intérêt personnel.

Guide sur les mélanges de drogues... et les risques qui en découlent

Conclusion

À l'ère de l'information, la connaissance est un outil primordial de la réduction des méfaits. Nous espérons que ce guide servira à sauver des vies, mais également à créer des liens et à tisser des habitudes et des communautés de consommation positives, sans stigmatisation, compatissantes et visant l'empowerment.

N'hésitez pas à partager ce guide et les informations pertinentes à votre entourage.

Bon trip !



LEXIQUE

Tension artérielle : force qu'exerce le sang sur les parois des artères.

Hypertension : tension ou pression artérielle élevée.

Hypotension : tension ou pression artérielle basse.

Vasodilatateur : qui élargit les vaisseaux sanguins.

Vasoconstricteur : qui contracte les vaisseaux sanguins.

Blackout : perte de mémoire en période d'éveil.

Neurotransmetteurs : molécules assurant la transmission de l'information entre les neurones.

Système cardiovasculaire : tout le système qui permet la circulation du sang.

Muqueuses : couches minces et humides de tissus organiques qui tapissent certains organes ou cavités du corps.

Métabolisme : comprend les différentes réactions chimiques à l'intérieur du corps humain qui lui permettent de rester en vie.

Dopamine : un des principaux neurotransmetteurs impliqué dans le système de récompense du cerveau.

Sérotonine : neurotransmetteur impliqué dans plusieurs fonctions, notamment l'humeur.

Interféron : ancien médicament utilisé pour traiter l'hépatite C et ayant beaucoup d'effets secondaires.

Remerciements

Présente édition :

Audréanne Smith
Christopher Kucyk
Gabriel Poitras-Jolicoeur
Kathryn Balind
Marianne Désilet-Tremblay
Geneviève Latour
Marie-Ève Goyer
Rachel Therrien
Marie-Ève Baril

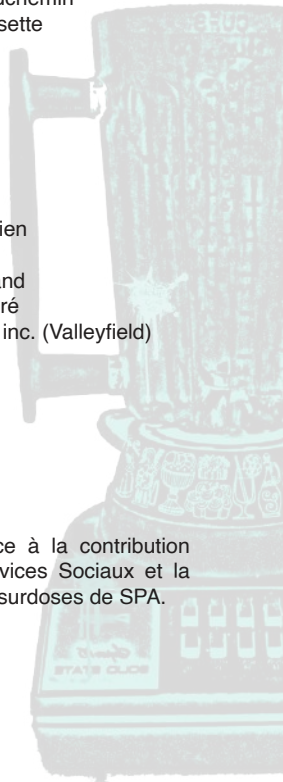
Adam Ménard
Dominique Bernier
Cinthia Lacharité
Roxane Beauchemin
Carole Morissette
La TOMS
L'Anonyme
Le GRIP
PROFAN 2.0

Édition précédente :

Nathalie Pitre
Myriam Shanks
Carmen Trottier
Jenny Ingrid Lebounga Vouma
Marie-Ève Goyer
Carole Morissette

Rachel Therrien
Niko
Josée Charland
Normand Poiré
Pacte de rue inc. (Valleyfield)

La réalisation de ce guide a été possible grâce à la contribution financière du ministère de la Santé et des Services Sociaux et la Stratégie nationale 2022-2025 de prévention des surdoses de SPA.



Sources

- <https://www.catie.ca/fr/client-publication/guerir-lhepatite-c-ce-quil-vous-faut-savoir-si-vous-utilisez-des-drogues>
- <https://www.aidsmap.com/about-hiv/interactions-between-hiv-treatment-and-recreational-drugs>
- https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Expert=43116&Lng=FR
- <https://www.familiprix.com/fr/articles/toxicite-serotoninerigique>
- Effect of Intranasal vs Intramuscular Naloxone on Opioid Overdose A Randomized Clinical Trial - Paul Dietze, PhD1,2; Marianne Jauncey, MPH (Hons)3; Allison Salmon, PhD3; et al
- <https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-st-johns-wort/art-20362212>
- <https://i-base.info/guides/prep/does-prep-interact-with-any-other-medications>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924977X12001095>
- <https://diabetesonthenet.com/journal-diabetes-nursing/recreational-drugs-and-their-impact-on-diabetes/>
- <https://diabetesjournals.org/spectrum/article/19/4/202/1926/Drug-Interactions-of-Medications-Commonly-Used-in>
- Drug Interactions and Drugs That Affect Blood Pressure- William J. Elliott, MD, PhD 1
- https://www.drugs.com/drug_interactions.html
- <https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/inhalants/>
- https://attentiondeficit-info.com/wp-content/uploads/2021/08/adhd_en_quebec_september2019.pdf
- <https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/nouvelles/nouvelles-regionales/sentinelles-ouest/2022/08/gardez-votre-sante-a-flot-en-vous-hydratant-bien.html>
- <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/les-antipsychotiques>

Sources des communautés d'usagèr.es en ligne :

- <https://www.psychoactif.org/>
- <https://tripsitter.com/>
- <https://erowid.org/>
- <https://tripsit.me>

Sources de l'édition précédente

- Tasante.com
- INPES
- infordrogués.be
- Drogue, savoir plus, risquer moins
- <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-drogués/>
- http://www.addictionsuisse.ch/DocUpload/cocaine_ligne.pdf
- http://educalcoool.qc.ca/wp-content/uploads/2011/12/Alcool_et_Santé_6.pdf
- <http://www.futura-sciences.com>
- <http://www.douglas.qc.ca/>
- <http://www.parlonsdrogue.com/fr/questions-reponses/comment-savoir.php>
- TRIPPIN' a head & hand drug guide
- Uptodate.com
- Cocaéthylène : Quand alcool et cocaïne ne font qu'un - Jean Clermont-Drolet,
- inf. Institut Universitaire de Santé Mentale de Québec
- Farooq, Bhatt et Patel, 2009, Neurotoxic and cardiotoxic effects of cocaine and ethanol
- Cami et al., Cocaine Metabolism in Humans after Use of Alcohol : Clinical and Research Implications

Le Blender



Association québécoise pour la
promotion de la santé des personnes
utilisatrices de drogues