

Pour une industrie **en santé**

Volume 23 • Numéro 4 • **AUTOMNE 2024**

Journal destiné aux assurés
de MÉDIC Construction

**CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺**

Numéro
spécial

Les drogues



Mot du comité

Selon le gouvernement du Canada, les hommes qui pratiquent certains métiers comme ceux de la construction « sont plus touchés par la consommation de substances et les dépendances que les travailleurs et les travailleuses d'autres catégories d'emploi ». Il y a plusieurs raisons à cela : comme ce sont des métiers stressants et exigeants physiquement, il est commun de consommer après le travail pour se relaxer ou pour « se récompenser ». Il faut aussi dire que plusieurs se tournent vers l'alcool ou les médicaments afin de gérer leurs blessures et douleurs, qui surviennent fréquemment dans les métiers physiques.

Or, la consommation de drogues, qu'elles soient légales ou illégales, comporte son lot de méfaits, que ce soit sur la santé physique et mentale, les relations sociales, le couple ou les finances. Au travail, la consommation de substances peut mettre en danger sa propre sécurité et celle des autres.

Nous vous invitons donc à lire attentivement ce numéro spécial sur les drogues. Le dossier principal porte sur les substances les plus consommées à l'heure actuelle, leurs effets et leurs risques. Parce qu'il est facile de passer de la consommation pour le plaisir à la dépendance, la chronique « Bien dans sa tête » aborde ce sujet délicat en compagnie d'une personne qui œuvre dans le domaine. Vous trouverez également un lien vers un questionnaire en ligne permettant d'autoévaluer votre consommation.

Parlant de dépendance, la consommation de stéroïdes anabolisants et d'autres produits dopants dans les gyms s'est répandue de manière alarmante parmi les adolescents et les jeunes hommes adeptes de musculation et obsédés par le corps « parfait ». Le journaliste Philippe Boivin nous en apprend plus sur ce phénomène inquiétant.

Nous avons aussi pensé aux parents qui soupçonnent leur jeune de consommer de la drogue. Dans la chronique « Être parent », deux spécialistes donnent quelques conseils sur les façons d'intervenir.

Finalement, depuis la légalisation du cannabis au Canada en octobre 2018, les cas de conduite avec facultés affaiblies par la drogue signalés par la police ont augmenté de façon significative chez les 25 ans et plus. C'est pourquoi l'organisme Opération Nez rouge lance cet automne le projet Lucide, un site Web qui transmet de l'information au sujet de la consommation responsable de façon ludique et non moralisatrice. Allez lire l'article, pour en savoir plus.

Bonne lecture!

Le comité

Sommaire

04 Saviez-vous que...?!

06 Dossier spécial

Consommer du cannabis...
tout en restant lucide!

09 On aura tout vu!

Les drogues actuelles :
ce qu'il faut savoir

14 Bien dans sa tête

Ai-je une dépendance?

18 1, 2, 3, bougez!

Stéroïdes anabolisants : quand
le désir de perfection crée une
dépendance

22 Être parent

Mon ado consomme; comment
intervenir?



Pour une industrie **en santé**

Le journal *Pour une industrie en santé* est destiné aux personnes travaillant dans l'industrie de la construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

Présidente

Nathalie Fréchette, directrice des avantages sociaux à la CCQ

Collaborateurs et collaboratrices

Valérie Belzile, chargée de programme à la CCQ | Myriam Francœur, secrétaire de programme à la CCQ | Robert-Claude Miron, directeur principal des affaires publiques et des communications à la CCQ | Pascal Gingras, chef de section des communications organisationnelles et de la promotion à la CCQ

Représentant(e)s patronaux(-ales)

Dominic Robert – AECQ
Marie-Claude Tremblay – APCHQ
René Turmel – ACRGTQ
Amina Arbia – ACQ
Andréanne Robitaille – ACQ

Représentant(e)s syndicaux(-ales)

Richard Galarneau – CSN-Construction
Stéphane Payette – FTQ-Construction
Marco Patenaude – CSD Construction
Isabelle C. Pelletier – SQC
Nicolas Roussy – CPQMCI

Réalisation du journal

Dialogue, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi qu'Anaïs Bastien, conseillère en relations publiques à la CCQ, et Évelyne Giard, conseillère aux avantages sociaux à la CCQ

Conception et infographie

Dialogue, en collaboration avec Tatum Agence créative
© images : stock.adobe.com

Révision linguistique

Dialogue, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi que Féminin pluriel

Pour une industrie en santé est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Chabanel, Montréal (Québec) H2N 0C5.

Le site Web de la Commission de la construction du Québec (ccq.org) est une source d'information sur les services et programmes de MÉDIC Construction, et offre des liens vers les sites des associations patronales et syndicales. Toute reproduction est autorisée à la condition d'en citer la source.

Saviez-vous que...?!

Amélie Cournoyer, journaliste

Le cancer du sein touche aussi les hommes

Octobre est le mois dédié à la sensibilisation au cancer du sein. Bien que ce dernier touche majoritairement les femmes, il est important de rappeler que les hommes ne sont pas épargnés. À cause de l'absence de programmes de dépistage conçus pour eux, ils sont souvent diagnostiqués à un stade plus avancé, ce qui réduit leur taux de survie par rapport à celui des femmes. Ceux-ci doivent donc apprendre à reconnaître les signes anormaux concernant leurs seins (ex. : masse indolore près du mamelon, douleur ou enflure au sein, écoulement du mamelon, masse à l'aisselle, mamelon qui s'enfonce soudainement), afin de signaler tout changement à leur médecin.

Source : cancer.ca



Dangereux pour la santé, le four à micro-ondes?

Utiliser le four à micro-ondes afin de réchauffer ou de décongeler ses aliments comporte-t-il un risque pour la santé? Il semble que non..., à la condition de respecter quelques précautions. En effet, aucune étude n'a révélé d'effets néfastes liés à l'usage de cet appareil lorsqu'il est en bon état et, donc, qu'il n'a pas de fuites. Cela dit, il faut éviter de placer nos aliments dans des contenants en plastique, parce que celui-ci libère des substances toxiques, dont des bisphénols, sous l'effet de la chaleur. Des quantités considérables de microplastiques ont également été trouvées dans des aliments chauffés au four à micro-ondes. Bref, mieux vaut utiliser du verre ou de la céramique pour réchauffer nos petits plats.

Source : lepoint.fr



Pourquoi le fromage rend-il accro?

Qui ne s'est jamais retrouvé à engloutir un sac de chips ou de biscuits après s'être laissé tenter par une seule bouchée? On pourrait penser que ce phénomène est réservé aux aliments ultratransformés, mais non! Les fromages provoquent aussi cette réaction. Le gras et le sel sont deux des éléments en cause. Leur consommation active le circuit de la récompense dans le cerveau, ce qui libère de la dopamine, une hormone liée au plaisir. Le sentiment de bien-être ressenti nous encourage à renouveler l'expérience, c'est-à-dire à nous servir à nouveau. Puis le souvenir de cette sensation reste gravé dans la mémoire... Voilà pourquoi vous salivez à la simple vue d'un sac de fromage en grains, et ce, même si vous n'avez pas faim!

Source : lepoint.fr



Chocolat et agilité mentale

Les bienfaits des flavonols – cet antioxydant qui se trouve également dans le thé, le vin rouge et certains fruits – sur le système cardiovasculaire sont déjà bien documentés. Mais une étude britanno-américaine a de plus permis de déceler un effet positif sur l'oxygénation du cortex frontal (une région du cerveau liée à la prise de décisions, notamment). Consommés en grandes quantités, les flavonols permettent donc de résoudre plus aisément des tâches cognitives complexes. La résolution de problèmes, par exemple, serait 11 % plus rapide. Mais attendez, avant de vous jeter sur une tablette de chocolat pour améliorer vos performances cérébrales! Beaucoup de chocolat implique beaucoup de gras et de sucre, qu'il faut éviter d'ajouter à son alimentation.

Source : ledevoir.com

Le stress lié à l'endettement, mauvais pour la santé

Selon une étude de l'Observatoire québécois des inégalités publiée le printemps dernier, l'endettement élevé, même sans problèmes de remboursement, est associé à une pression artérielle plus haute, à de l'obésité, à une mauvaise santé mentale et à un mauvais état de santé en général. Cela est principalement dû au stress causé par l'endettement. Évidemment, les individus qui peinent à régler leurs dettes vont ressentir un stress beaucoup plus élevé sur une période plus longue. Alors, ils sont plus susceptibles de vivre en plus les conséquences du stress chronique (ex. : maladies cardiovasculaires, troubles musculosquelettiques, troubles de santé mentale, risque d'accident au travail, système immunitaire plus faible). La bonne nouvelle, c'est que les ménages québécois ont un niveau d'endettement sous la moyenne des provinces canadiennes.

Source : ledevoir.com





Lucide

Le savoir-être
pour mieux vivre le cannabis



Teste tes connaissances sur le cannabis

Démarrer le test →

Dossier spécial

Philippe Boivin, journaliste

Projet
Lucide

Consommer du cannabis... tout en restant lucide!

Opération Nez rouge vient de lancer le projet [Lucide](#), un site Web destiné à sensibiliser la population à l'importance d'une consommation responsable du cannabis.

Selon une récente enquête sur l'état de la santé de la population québécoise, 12 % des personnes de 15 ans et plus consommant régulièrement du cannabis disent en avoir parfois consommé avant ou pendant leur journée de travail ou d'études. Cette donnée démontre bien la nécessité d'initiatives comme celle d'Opération Nez rouge, en collaboration avec le Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale.



Visiter le site Lucide, c'est obtenir de l'information sur la consommation responsable de façon ludique et non moralisatrice.

projetlucide.com



Informer pour prévenir

Lucide est un site Web qui invite les consommateurs et consommatrices de cannabis à s'informer sur cette substance et ses différents dérivés (huiles, boissons et autres produits comestibles) utilisés à des fins récréatives. On y trouve notamment de la documentation pratique et de courtes vidéos explicatives sur plusieurs sujets, comme les effets sur la santé, le danger que représente le mélange de substances, la différence entre le THC et le CBD et les problèmes de dépendance.

Dès qu'on entre sur le site, Lucide nous invite à remplir un questionnaire à propos de nos connaissances sur le cannabis et de notre consommation. « Le site propose ensuite de l'information en fonction des réponses fournies. Ainsi, il demeure pertinent pour tout le monde, peu importe le niveau de connaissances sur le sujet », explique Andréanne Allard, coordonnatrice aux partenariats et aux événements à Opération Nez rouge.

Ceux et celles qui souhaitent évaluer leur consommation peuvent consulter le guide *Cannabis : connaître ses limites*, qui comprend un questionnaire d'autoévaluation. Des ressources d'aide sont également listées sur le site.

En informant la population sur les dangers que peut poser le cannabis lorsqu'il n'est pas consommé de façon responsable ou qu'il crée de la dépendance, le site Lucide joue aussi un rôle en matière de prévention. « L'objectif n'est pas de promouvoir l'abstinence, car on veut éviter de stigmatiser les gens qui décident de consommer du cannabis. On souhaite simplement les amener à réfléchir sur leur consommation et à adopter des comportements responsables », nuance-t-elle.



Conduire gelé, un risque à éviter

Malheureusement, trop de gens décident de conduire après avoir consommé du cannabis. En effet, l'*Enquête québécoise sur le cannabis 2021* révèle que près de 15 % des personnes répondantes ayant consommé du cannabis dans les 12 derniers mois ont conduit un véhicule à moteur dans les 2 heures suivant leur consommation. Plusieurs d'entre elles ont même admis l'avoir fait régulièrement.

Contrairement à ce que plusieurs peuvent penser, la police peut exiger une épreuve de coordination de mouvements ou un test salivaire si elle suspecte une personne de conduire sous l'effet d'une quelconque substance, incluant le cannabis. En cas d'échec à ces tests, un prélèvement sanguin peut être exigé.

Le buzz fini, on prend la route?

Plusieurs personnes pourraient être tentées d'attendre que les effets du cannabis s'estompent avant de conduire. Mais est-ce une bonne idée? Andréanne Allard soutient qu'on ne peut pas se fier à ses sensations pour déterminer si on est en état de conduire ou non : « Plusieurs facteurs peuvent influencer l'intensité et la durée des effets, comme la substance choisie, la condition physique et psychologique de la personne ou encore le contexte dans lequel on consomme. Il n'y a donc aucun risque à prendre. »

Ainsi, pour profiter pleinement de son *party* sans danger, il vaut mieux planifier ses déplacements avant! « On mise beaucoup sur cet aspect, pour prévenir la conduite avec facultés affaiblies. Quand on sait d'avance avec quel mode de transport on retournera chez soi après une fête ou encore chez qui on passera la nuit, c'est beaucoup moins tentant de monter dans sa voiture à trois heures du matin », illustre Andréanne Allard.

Au travail : une question de sécurité!

La *Loi sur la santé et la sécurité du travail* le stipule clairement : « Le travailleur [ou la travailleuse] ne doit pas exécuter son travail lorsque son état représente un risque pour sa santé, sa sécurité ou son intégrité physique, ou encore celle des autres personnes qui se trouvent sur les lieux de travail ou à proximité de ces lieux, notamment en raison de ses facultés affaiblies par l'alcool, la drogue, incluant le cannabis, ou une substance similaire. »

Pour sa part, l'employeur ou l'employeuse doit s'assurer qu'un travailleur ou une travailleuse n'exécute pas son travail lorsque son état représente un des risques mentionnés ci-dessus. Pour répondre à cette obligation, il ou elle doit donc veiller à adopter ou à mettre à jour une politique sur le cannabis au travail, laquelle devra comprendre des directives claires et adaptées.



Les drogues actuelles : ce qu'il faut savoir

Comme il s'agit d'un marché constamment en mouvance, il est difficile de dresser un portrait exact des drogues en circulation au Québec. « Ça va vite, en ce moment », confie Martin Pagé, directeur de l'organisme Dopamine.

En plus des drogues d'origine naturelle (ex. : cannabis, champignons hallucinogènes, cocaïne, opium), on trouve sur le marché noir une foule de drogues synthétiques fabriquées dans des laboratoires à partir de produits chimiques (ex. : amphétamine, GHB, MDMA).

Et c'est sans compter les nouvelles drogues synthétiques (NDS), ou *research chemicals*, qui envahissent le marché depuis le début des années 2000. Ces NDS, fabriquées dans des laboratoires clandestins et vendues principalement en ligne, imitent les effets de substances légales ou illégales. Or, on en ignore souvent la composition exacte. « Il n'y a pas d'infos sur les dosages et les effets. Alors, tu deviens un rat de laboratoire », fait remarquer Matthew Monette, intervenant en analyse de substances à Cactus Montréal, un organisme qui soutient les personnes utilisatrices de drogues.

Sur le marché, le nombre de NDS augmente de façon exponentielle. « Il existe des centaines de produits de synthèse, alors ça devient compliqué de s'y retrouver », confirme son collègue Hugo Cazes, qui donne l'exemple de milliers de substances qui sont simplement vendues sous l'appellation « sels de bain », dont les effets sont semblables à ceux de la cocaïne, de la MDMA ou de la méthamphétamine.



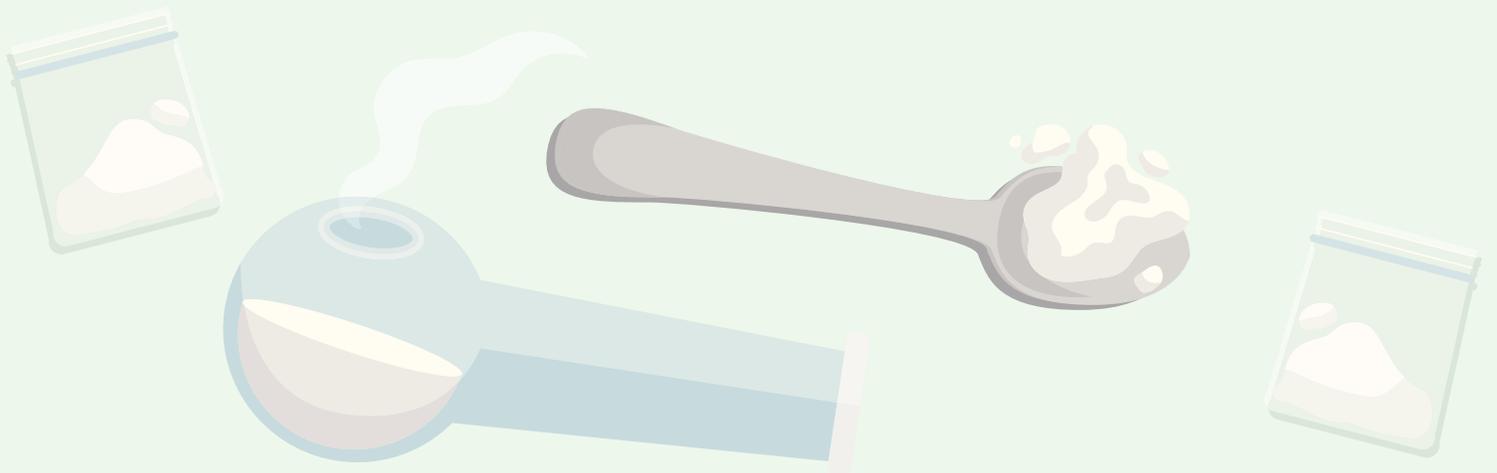
La crise des surdoses à laquelle on assiste actuellement s'explique entre autres par la présence de ces nouveaux produits. « Nous vivons au Canada une crise des drogues contaminées », précise Martin Pagé.

Tentons tout de même un survol des principales drogues sur le marché actuel et leurs risques pour la santé physique et mentale.

Les stimulants

Cocaïne (*coke, c, neige, blanche, coco, charlie, poudre*)

Cette poudre blanche est prisée (*sniffée*) ou injectée. Lorsqu'elle prend la forme de roches blanches, beiges ou jaunâtres, on parle alors de crack (*roche, freebase*), qui est généralement fumé.



La cocaïne est consommée pour ses effets euphoriques. Elle augmente l'énergie, la sociabilité et l'impression de confiance en soi, mais peut aussi entraîner des effets indésirables, qui vont des nausées au délire, en passant par la tachycardie (accélération du rythme cardiaque), la paranoïa et l'agressivité.

La cocaïne et le crack peuvent entraîner une forte dépendance psychologique chez les personnes; celles-ci cherchent alors à recréer le sentiment d'euphorie et à chasser l'anxiété qui survient lorsque les effets s'estompent. La consommation à long terme peut causer des problèmes nasaux, respiratoires, pulmonaires ou cardiaques et d'autres troubles (ex. : baisse de libido, dysfonction érectile, hémorragie cérébrale).

Amphétamine ou méthamphétamine (*speed, peanuts, pilules, bonbons, ice, crystal meth, tina, glass*)

Les comprimés sont généralement avalés, alors que la poudre est prise, injectée ou fumée et que les fins cristaux transparents sont inhalés ou injectés.

Leurs effets sont semblables à ceux de la cocaïne, mais durent plus longtemps. Selon la Gendarmerie royale du Canada, la méthamphétamine est deux fois plus puissante que l'amphétamine, à l'origine un médicament légal prescrit pour traiter le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ou la narcolepsie, notamment. Le risque de développer une dépendance est donc encore plus grand. La méthamphétamine est toxique pour le système nerveux et peut causer des dommages permanents au cerveau. Les symptômes en cas de surdose vont de la forte fièvre à la mort, en passant par la psychose toxique.

« La consommation durant plusieurs jours amène des complications du fait que la personne va moins bien s'alimenter et s'hydrater. Il peut y avoir des effets sur la santé mentale et une perte de contact avec la réalité », signale le directeur de Dopamine, un organisme qui a le mandat d'accompagner les personnes consommatrices de psychotropes dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve à Montréal.

Légales, mais pas sans risques

Même si elles sont légales et socialement acceptables, les substances comme **la nicotine (stimulant), la caféine (stimulant), l'alcool (dépresseur) et le cannabis (perturbateur)** restent des drogues. Leur consommation peut créer une dépendance. « La dépendance à l'alcool passe mieux, mais elle est extrêmement nocive et peut avoir des conséquences graves », note le professeur de psychoéducation à l'Université de Montréal Jean-Sébastien Fallu.

La consommation des drogues légales peut en effet entraîner des risques sur la santé physique et psychologique. « Il n'existe pas de substance à risque zéro », rappelle le directeur de Dopamine Martin Pagé.



Les dépresseurs

Opioides – oxycodone (*oxy, oc, hillbilly, héroïne, percs*) et hydromorphone (*dilos, hydro, juice, dillies, dust*)

Selon la forme (comprimé, capsule, sirop, vaporisateur, timbre), les opioïdes peuvent être ingérés, prisés ou injectés.

La prescription par les médecins de ces analgésiques est largement répandue pour les travailleurs et travailleuses de milieux physiques, comme les chantiers de construction.

« C'est un milieu surreprésenté par rapport à l'usage des opioïdes et des surdoses, en raison des douleurs physiques et des blessures fréquentes », affirme le professeur de psychoéducation à l'Université de Montréal Jean-Sébastien Fallu.

Outre leur effet analgésique, ces dérivés de morphines provoquent des sentiments de relaxation et d'euphorie.



L'abus de médicaments sur ordonnance

La consommation de nombreux médicaments légaux peut créer une dépendance et entraîner des effets aussi néfastes que la consommation de substances illégales.

La dépendance aux opioïdes, par exemple, est devenue une épidémie, au Canada. « Certains estiment que la moitié des cas de dépendance aux opioïdes viendrait du milieu médical », avance le professeur de psychoéducation à l'Université de Montréal Jean-Sébastien Fallu. C'est sans compter la dépendance psychologique et parfois physique aux dépresseurs ainsi qu'aux anxiolytiques. Parfois, il doit y avoir un accompagnement médical, lors du sevrage.

« Les gens peuvent devenir accros et, lorsque leur prescription se termine, se tourner vers le marché noir », poursuit Jean-Sébastien Fallu, et ce, avec tous les risques liés aux nouvelles drogues de synthèse.

Ils peuvent toutefois provoquer une forte dépendance et de douloureux symptômes de sevrage (frissons, anxiété, nausées, trouble du sommeil, etc.).

« Tout ça amène des risques en ce qui concerne la santé sociale », explique Jean-Sébastien Fallu. En effet, ces substances étant stigmatisées, les personnes s'isolent ou sont exclues, et peuvent être moins à l'aise de se faire traiter ou d'obtenir les soins dont elles ont besoin. Les personnes sous influence peuvent aussi avoir d'autres comportements dommageables pour la santé (ex. : moins bonne alimentation, pratiques sexuelles à risque).

Sur le marché noir, les « faux médicaments » peuvent inclure un mélange de diverses substances, dont du fentanyl ou de la méthamphétamine, ce qui entraîne une augmentation sournoise de la tolérance, en plus d'augmenter les risques de surdose, qui cause un ralentissement de la respiration, jusqu'à la mort.

GHB (*ecstasy liquide, g, gh, liquid x, fantasy, jus, drogue du viol*)

Contrairement à la croyance populaire, ce liquide incolore est le plus souvent ingéré de façon volontaire pour le plaisir, selon la Gendarmerie royale du Canada. On le trouve aussi sous forme de poudre blanche, de capsules ou de granules solubles dans l'eau.

Dans la catégorie des déprimeurs, le gamma-hydroxybutyrate (GHB) ralentit certaines fonctions cérébrales, la respiration et le rythme cardiaque, causant une sensation de détente et de calme, une euphorie, une désinhibition. De fortes doses peuvent causer des pertes de mémoire ou de conscience, des vomissements et des problèmes de coordination, qu'on appelle parfois un « *wipe* ».

Depuis quelque temps, les personnes qui croient acheter du GHB obtiennent parfois un mélange contenant un puissant solvant industriel (GBL), « qui influence la dose et la durée des effets et qui peut mener à un *wipe* », prévient Matthew Monette. Celui-ci encourage d'ailleurs les gens à faire tester les substances qu'ils comptent consommer. Attention également aux mélanges avec l'alcool ou autres déprimeurs, qui décuplent les effets du GHB.

Les perturbateurs ou hallucinogènes

MDMA (*ecstasy, molly, dove, love drug, party pill, e*)

Elle est vendue sous forme de comprimés, de capsules, de gélules ou de poudre en fins cristaux. Le plus souvent ingérée, elle peut aussi être prisee ou fumée.

La MDMA est une drogue hallucinogène et euphorisante qui entraîne une désinhibition. Selon la Gendarmerie royale du Canada, ses dangers sont sous-estimés, entre autres parce que sa composition est souvent incertaine. « Quand la MDMA est coupée, le dosage est faussé, c'est donc plus facile de trop en prendre », précise l'intervenant Matthew Monette.

La consommation de MDMA peut entraîner différents effets indésirables physiques (ex. : transpiration, déshydratation, contraction des muscles de la mâchoire, nausées, accélération du rythme cardiaque) et psychologiques (ex. : anxiété, confusion, paranoïa, dépression).

Son usage fréquent peut causer des lésions au foie et les risques d'infections, de problèmes nasaux, respiratoires ou pulmonaires augmentent lorsqu'elle est prisee.

Le spectre du fentanyl

Ces dernières années, le marché de la codéine, de l'héroïne et de la morphine a migré vers le fentanyl (*china white, persian girl, patch, sticker, apache*), un dérivé synthétique beaucoup moins cher mais plus dangereux. Le gouvernement du Canada prévient qu'il est de 20 à 40 fois plus puissant que l'héroïne et 100 fois plus puissant que la morphine.

De plus, ce qui est vendu comme du fentanyl contient souvent d'autres produits, comme du fluorofentanyl (une substance émergeant du marché noir dont l'usage médical n'est pas approuvé et qui est deux fois plus puissante que le fentanyl) ou des benzodiazépines (des tranquillisants mieux connus sous les noms commerciaux Ativan, Xanax ou Valium).

« On vit une grande crise de surdose [liée au fentanyl], surtout dans l'Ouest canadien », raconte l'intervenant à Cactus Montréal Matthew Monette. Le problème, c'est que ce produit inodore et sans goût peut être mélangé à d'autres drogues, comme la cocaïne, l'héroïne et les comprimés d'opioïdes de contrefaçon à l'insu de ceux et celles qui les achètent. En raison des histoires macabres qui font la une des médias, les personnes qui ne cherchent pas à en consommer s'inquiètent d'en trouver dans les drogues qu'elles se procurent.

Kétamine (spécial k, k, vitamine k, ket, ketty, KO)

Elle peut être consommée par voie orale, fumée ou prise, selon la forme (poudre blanche, comprimés, capsules, liquide).

Anesthésiant d'abord utilisé par les médecins et les vétérinaires, la kétamine affecte les sens, provoquant des hallucinations visuelles ou auditives, une sensation de flottement et une insensibilité à la douleur, notamment. La consommation de kétamine peut entraîner des effets indésirables, comme des changements dans l'humeur, les perceptions, les pensées et l'état de conscience, qui peuvent mener au *bad trip*. L'usage prolongé peut endommager le système urinaire et provoquer une inflammation de la vessie (cystite). Des déficits de mémoire, une diminution de la sociabilité et un déficit de l'attention peuvent également survenir.



Où trouver de l'aide?

- **Drogue : aide et référence**
Service d'information, de soutien et de référence, en ligne ou par téléphone (1 800 265-2626), gratuit, confidentiel et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- **Trouve ton centre**
Répertoire pour trouver un centre d'intervention, de la prévention à la thérapie, à côté de chez soi.
- **Cactus, Dopamine et GRIP**
Organismes montréalais dont la mission est d'informer et d'offrir des services gratuits et anonymes de vérification de drogues ou de consommation supervisée.





Bien dans sa tête

Méline Nantel, journaliste

Ai-je une dépendance?

Comment distinguer une consommation récréative d'une consommation addictive? Comment se manifeste le cycle de la dépendance? Et, surtout, où et comment trouver de l'aide? Pour ceux et celles qui souhaitent reconnaître leur dépendance et s'en sortir, des pistes d'action existent.

La dépendance s'installe insidieusement, progressivement. On commence par festoyer entre amis, puis, soudainement, on se retrouve à consommer en solo chez soi. Ce qui était au départ occasionnel devient de plus en plus fréquent, passant d'une fois par mois à une fois par semaine, jusqu'à devenir une habitude quotidienne. Et les quantités consommées augmentent.

Il est parfois difficile de se l'avouer, mais la question essentielle à se poser est alors la suivante : ai-je une dépendance?

Pour évaluer votre consommation

Le DAST (*Drug Abuse Screening Test*) est un questionnaire qui a pour objectif de vous aider à évaluer votre niveau de dépendance aux drogues. Les questions posées portent sur votre consommation des 12 derniers mois. Le questionnaire est disponible sur le site de [Toxquebec.com](https://www.Toxquebec.com).



Différencier le plaisir de la dépendance

Quand consommer devient une solution à tout, c'est un signe de dépendance. « Tu vis une émotion négative? Tu consommes. Tu fêtes quelque chose? Tu consommes. Si chaque situation te pousse à consommer plutôt qu'à y faire face, c'est que la dépendance s'est installée », confirme Anne Elizabeth Lapointe, directrice générale de la Maison Jean Lapointe, un organisme sans but lucratif consacré au traitement, à la prévention et au soutien des personnes aux prises avec des dépendances.

Les signes et symptômes de la dépendance varient selon la substance consommée. Physiquement, on peut observer des changements de poids, de l'insomnie, des tremblements et une détérioration de l'hygiène personnelle. Psychologiquement, certaines personnes deviennent plus anxieuses, irritables ou même dépressives. Les comportements sociaux changent également : isolement, négligence des responsabilités et usage compulsif malgré les conséquences négatives.

Lorsque le cycle de la dépendance progresse, l'usage devient problématique et les conséquences négatives apparaissent. « Dès que tu as du mal à respecter tes limites et que tu mens à ton entourage pour consommer, c'est le signe qu'il y a quelque chose à cacher », souligne la directrice générale de la Maison Jean Lapointe.

Du soutien gratuit

Si votre consommation vous préoccupe, sachez que le programme Construire en santé offre du soutien professionnel à la plupart des assurés et assurées de MÉDIC Construction ainsi qu'à leurs personnes à charge. Ce service gratuit et confidentiel est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Il suffit de composer le 1 800 807-2433.

CONSTRUIRE
EN SANTÉ⁺

1 800 807-2433

— 24/7 • SANS FRAIS —

Le spectre de la consommation de substances

Non-consommation	Aucune consommation de substances
Consommation bénéfique	Une consommation qui peut avoir des effets positifs <ul style="list-style-type: none">• Exemple : prendre les médicaments comme ils ont été prescrits
Consommation à moindre risque	Une consommation qui a des effets minimes sur une personne, sa famille, ses amis et les autres <ul style="list-style-type: none">• Exemple : consommation d'alcool ou de cannabis selon les recommandations des instances de santé publique
Consommation à risque élevé	Une consommation qui a des effets nuisibles ou néfastes sur une personne, sa famille, ses amis et les autres <ul style="list-style-type: none">• Exemple : consommation de drogues illégales, conduite avec facultés affaiblies, consommation excessive d'alcool, mélange de plusieurs substances, fréquence accrue, quantité accrue
Dépendance	Un trouble de santé traitable qui affecte le cerveau et qui implique un usage compulsif et continu malgré les effets néfastes sur une personne, sa famille, ses amis et les autres <ul style="list-style-type: none">• Exemple : lorsqu'une personne ne peut pas arrêter de consommer des drogues, du tabac ou de l'alcool même si elle le veut



Source : [Gouvernement du Canada](#).

Des pistes d'action vers la sobriété

Si l'on admet avoir une dépendance, où et comment trouver de l'aide? Pour ceux et celles qui ne souhaitent pas arrêter complètement de consommer, mais qui veulent en diminuer les conséquences négatives, comme l'isolement ou l'endettement, il existe plusieurs centres de réduction des méfaits, comme CACTUS Montréal.

Cependant, le seul vrai remède à la dépendance est l'abstinence, rappelle Anne Elizabeth Lapointe.

Certaines personnes parviennent à arrêter seules, parfois avec l'aide d'un ou d'une psychologue, ou encore de groupes d'entraide. D'autres optent pour des thérapies, comme celles offertes par la Maison Jean Lapointe, qui durent 21 jours, en virtuel ou en présentiel, sans aucune possibilité de consommer.

« Si tu choisis de faire un séjour en interne, le moment entre ton premier appel et ton arrivée chez nous est assez court, mentionne Anne Elizabeth Lapointe. Tu fais ta valise, tu informes les personnes nécessaires et tu viens vivre avec nous pendant trois semaines, totalement sobre. »

Au fil des jours, les gens se sentent généralement de mieux en mieux. « Pour la première fois de ta vie, peut-être, tu t'accordes du temps pour prendre soin de toi », commente-t-elle.

Après ces 21 jours, un suivi continu est mis en place. La directrice générale recommande fortement de rejoindre un groupe d'entraide (des fraternités anonymes), qui propose des réunions tous les jours, à toute heure.

« J'ai compris que seul, je n'y arriverais pas », explique pour sa part George, 63 ans, qui assiste à ces groupes de discussion depuis 33 ans. Aller à un *meeting*, c'est la clé du rétablissement, poursuit-il. En ayant des amis qui partagent le désir d'arrêter et qui adoptent un mode de vie abstinent, les chances de rester sobre augmentent. »

Votre réseau d'entraide et d'écoute

Quelque 650 Intermédiaires sont présents et présentes sur les chantiers de construction. Ce sont des personnes bénévoles formées spécialement pour aider leurs collègues aux prises avec des problèmes de consommation ou de jeu compulsif.

Dans le prochain numéro de *Pour une industrie en santé*, soyez à l'affût de notre **dossier spécial** sur le Réseau d'Intermédiaires.



Pour s'en sortir, il faut se choisir

Il faut faire preuve de patience, pour se défaire d'une dépendance, conseille Anne Elizabeth Lapointe, dont le père est le fondateur de la Maison qui porte son nom. « Mon père a fait des dizaines de séjours à l'hôpital Saint-Luc, à l'époque. Un jour, très tôt le matin, il a fugué de l'hôpital. Il s'est retrouvé seul sur un banc au parc Lafontaine à 10 h, prêt à consommer. Ce moment a été son élément déclencheur, son instant de grâce où il s'est dit : "Mais qu'est-ce que je fais de ma vie?" »

La directrice générale explique que ce moment de lucidité a permis à son père de cesser définitivement de consommer. Pourtant, quelques années auparavant, il avait eu un grave accident de voiture en état d'ébriété qui l'avait presque tué. Son entourage pensait à ce moment que cet événement allait le pousser à arrêter de consommer. « Mais, pour lui, le *party* n'était pas fini, explique Anne Elizabeth Lapointe. Il a fallu quelque chose de plus profond, issu de son propre désir, pour qu'il cesse complètement. »

Pour George, qui cumule aujourd'hui 33 ans d'abstinence, consommer était une manière de calmer ses démons intérieurs. « J'étais rempli de carences affectives, confie-t-il. Je viens d'une époque où le père servait de "corrigeur". » Son message à ceux et celles qui se questionnent sur leur dépendance? « N'ayez pas peur d'arrêter de consommer. Si vous vous choisissez, votre vie en sera transformée pour le mieux. »

Stéroïdes anabolisants : quand le désir de perfection crée une dépendance



Autrefois consommés principalement par les athlètes de haut niveau ainsi que par les culturistes, les stéroïdes anabolisants et autres produits dopants entraînent aujourd'hui dans la dépendance un nombre inquiétant de jeunes qui souhaitent se muscler rapidement, et ce, malgré tous les dangers que ces substances représentent pour la santé.

Selon une récente étude menée par le chercheur à la Faculté de travail social de l'Université de Toronto Kyle T. Ganson, 42 000 jeunes de 16 à 30 ans utilisent ou ont déjà utilisé des stéroïdes, au Québec. Sur ce nombre, de 30 à 50 % développeront une dépendance, selon les conclusions du professeur de psychiatrie à la Harvard Medical School Harrison Pope.

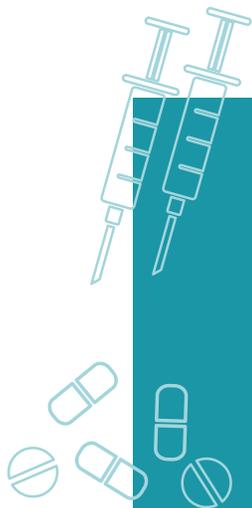
Bien que les femmes ne soient pas exclues de ces chiffres, les hommes représentent toutefois la majorité des personnes qui font usage de ces dérivés synthétiques de la testostérone.



S'injecter une meilleure version de soi-même

Les stéroïdes ne sont pas physiquement addictifs..., ce qui ne les empêche pas de créer une dépendance plus forte que la plupart des drogues. « La dépendance est principalement psychologique, les gens souhaitant conserver les résultats obtenus. Pour ce faire, ils doivent inévitablement continuer à en consommer », souligne Jérémie Battaglia, le réalisateur du documentaire *Adonis*, qui porte sur la crise de santé publique que représente la consommation de stéroïdes anabolisants.

Il faut dire que les substances dopantes permettent notamment d'augmenter la masse musculaire, la force, l'endurance, la motivation durant l'entraînement ainsi que la résistance à la fatigue. Elles accélèrent également la récupération après les périodes d'entraînement. Difficile, donc, de revenir à un état normal, quand on a goûté à ces bénéfices, quand on a vu une meilleure version de soi-même...



Livrés à votre porte... à vos propres risques

L'accessibilité aux produits dopants comme les stéroïdes anabolisants, mais aussi les hormones de croissance et les modulateurs sélectifs du récepteur des androgènes (MSRA), les rend encore plus attrayants. En effet, « bien que leur vente soit illégale au Canada, des centaines de sites Web en proposent quand même et les envoient rapidement par la poste », explique le réalisateur du documentaire *Adonis* Jérémie Battaglia. Puisque les produits vendus sur le marché noir ne sont pas contrôlés, les gens ignorent ce qu'ils consomment précisément. « C'est très préoccupant! », clame-t-il.



Les hommes sous pression

Dans *Adonis*, Jérémie Battaglia s'intéresse notamment au culte du corps parfait et à la distorsion de l'image corporelle chez les jeunes hommes. Il a recueilli plusieurs témoignages afin de mieux comprendre les raisons qui motivent plusieurs d'entre eux à se tourner vers les stéroïdes. Outre les effets physiques recherchés mentionnés précédemment, certains ont entre autres avoué vouloir améliorer leur estime de soi, plaire davantage aux autres et séduire grâce à leur physique.

Toutefois, c'est la pression sociale qui pousse beaucoup de jeunes à vouloir essayer les produits dopants. « Le gym est rendu une culture en soi, un mode de vie qui fait de nombreux adeptes », note le réalisateur. Alors que les modèles masculins ultramusclés sont omniprésents, les influenceurs qui parlent de musculation pullulent sur les réseaux sociaux et alimentent cette idée que les hommes doivent avoir un corps sculpté au couteau pour réussir professionnellement, imposer le respect, trouver l'amour et encore plus. « Ça met une pression immense sur les épaules des jeunes », poursuit-il.

Mais malgré leur entraînement assidu, leur diète et les suppléments alimentaires, plusieurs d'entre eux n'atteindront pas leur physique idéal. « Ça devient alors tentant d'essayer quelque chose de plus puissant, comme les stéroïdes », remarque Jérémie Battaglia.



La beauté au détriment de la santé

Scientifiquement démontrés, les effets secondaires des produits dopants ne sont pas à prendre à la légère. Chez l'homme, ils peuvent déclencher la féminisation du corps (atrophie testiculaire, diminution de la production de testostérone, baisse de fertilité, diminution de la libido, impuissance) et causer des troubles du sommeil, de l'acné, une perte de cheveux, de même que des problèmes cardiovasculaires, rénaux et hépatiques potentiellement mortels. « Malheureusement, chaque année, plusieurs jeunes hommes décèdent de problèmes de santé liés à la consommation de stéroïdes », se désole le réalisateur.

D'un point de vue psychologique, ces substances peuvent exacerber l'anxiété, l'irritabilité et l'agressivité, tout comme, dans certains cas, mener à la dépression.

Devant leur popularité grandissante auprès des jeunes et la banalisation de leur consommation, Jérémie Battaglia s'inquiète des ravages qu'elles font. « C'est un problème de société important qui, pour le moment, est complètement ignoré. Il n'existe aucune ressource d'aide au Québec pour les personnes dépendantes aux produits dopants, et ça doit changer », revendique-t-il.



« Mon corps ne produit plus de testostérone »

Souhaitant, comme bien des hommes dans la vingtaine, augmenter sa masse musculaire, Jason (nom fictif) commence à prendre des MSRA. « J'ai aimé les résultats, mais je voulais être encore plus massif, raconte-t-il. Peu après, j'ai décidé d'essayer les stéroïdes, mais les résultats ne me satisfaisaient pas selon le dosage qui m'avait été conseillé. »

Pour accélérer le processus, Jason recourt à différentes variétés de stéroïdes à la fois et augmente les doses, le tout en continu, en faisant abstraction des périodes de pause qui lui sont recommandées. « Je suis monté à 200 lb, j'étais immense, se souvient-il. Mais je faisais tellement de rétention d'eau que ma pression artérielle est devenue dangereusement élevée. C'est à ce moment que j'ai aussi développé une insuffisance rénale aiguë. J'ai dû tout arrêter. »

Jason n'était cependant pas au bout de ses peines. Il se met, peu après, à ressentir des symptômes de dépression, avec lesquels il compose trop longtemps avant de recevoir un diagnostic désarmant : « À cause de ma consommation prolongée de stéroïdes, mon corps ne produit désormais plus de testostérone. Ce déséquilibre hormonal jouait énormément sur mon humeur, mon énergie. Je dois donc, pour le reste de ma vie, m'injecter de la testostérone », poursuit l'homme de 35 ans, également aux prises avec des problèmes de foie.

Jason espère, par son témoignage, conscientiser les personnes qui voudraient tenter l'expérience sur les risques qu'elles courent : « Ne mettez pas votre santé, voire votre vie en péril en prenant des stéroïdes pour correspondre à un idéal physique irréaliste. »

Mon ado consomme; comment intervenir?

Les drogues sont populaires auprès des ados, mais non sans danger. Si vous soupçonnez votre jeune d'en consommer, comment intervenir en toute bienveillance?

À l'âge de 17 ans, près de 40 % des jeunes ont déjà consommé du cannabis, selon l'Institut de la statistique du Québec. En tant que parent, vous pouvez aider et outiller votre enfant à faire des choix éclairés concernant sa consommation.

Reconnaître les signes

Les parents qui recherchent des indices de consommation chez leur jeune vont penser avant tout aux signes physiques, tels que les yeux rouges, la perte ou l'augmentation d'appétit, la somnolence ou l'insomnie.

Pourtant, de nombreux signes résident aussi dans la modification du comportement. « Si notre enfant abandonne ses activités habituelles, est irritable ou agressif, change d'amis ou d'amies, s'isole, s'absente de l'école ou montre une baisse des résultats scolaires, c'est que quelque chose ne va pas », prévient Noémie Gingras, agente de développement jeunesse et communauté à Action Toxicomanie.

La meilleure façon de savoir comment se porte son ado? Communiquer avec lui ou elle, s'intéresser à sa vie et aborder le sujet de la consommation de manière bienveillante. « Le message qu'on veut envoyer à son enfant, c'est qu'on est là pour le soutenir et l'aider, pas pour le punir », soutient Nicholas Chadi, pédiatre et clinicien-chercheur spécialisé en médecine de l'adolescence et en toxicomanie au CHU Sainte-Justine.

Vous voulez en savoir plus sur le phénomène du vapotage de cannabis? Allez lire l'article [***Le vapotage de cannabis chez les ados***](#) dans le numéro d'hiver 2022 de votre journal *Pour une industrie en santé*.

10 conseils pour en parler

1

Se renseigner sur les substances

En ayant en main des informations justes et réalistes, vous montrez que vous savez de quoi vous parlez. Cela vous aidera à être pris ou prise au sérieux par votre jeune.

2

Choisir le bon moment

Privilégiez un moment propice et calme. « Quand l'ado revient d'un party et qu'il ou elle est dans un état de consommation, ce n'est pas le bon moment d'intervenir! Ni devant les amis et amies ni les frères et sœurs, d'ailleurs », assure Noémie Gingras.

3

Garder le contrôle de ses émotions

Avant de demander à votre jeune s'il ou elle consomme, vous devez être prêt ou prête à recevoir sa réponse. « Si l'on s'énerve et qu'on crie après notre enfant, ça se peut que la prochaine fois qu'on aborde le sujet, il ou elle nous mente en guise de défense », avise Noémie Gingras.

4

Être neutre

Évitez de banaliser la consommation ou, à l'autre extrême, de faire la morale ou de diaboliser les substances. Nicholas Chadi invite à aborder les risques sur la santé, sans vouloir faire peur. « Par exemple, expliquez à votre ado que quand on est encore en développement, c'est mieux d'éviter les substances qui ont des conséquences à court et long terme [sur la santé mentale et le développement du cerveau, entre autres]. »

5

S'abstenir de jugement

Faites preuve d'ouverture. « On évite de dire aux autres que son jeune est un drogué ou une droguée, sans ou en sa présence », souligne Noémie Gingras.



Comment parler de drogues avec votre jeune, si vous en avez déjà consommé?

Dire toute la vérité? En dire, mais pas trop? Les spécialistes ne s'entendent pas sur le sujet. Pour le pédiatre de Sainte-Justine, Nicholas Chadi, « l'idée, c'est de ne pas glorifier les substances, de garder un œil critique sur la consommation ». Selon lui, il est possible de parler de nos expériences passées sans encourager son enfant à consommer : « On peut conseiller à son ado d'attendre le plus tard possible dans l'adolescence ou à l'âge adulte pour consommer et ainsi limiter les conséquences sur sa santé. »

6 Respecter la vie privée

Évitez de mener des enquêtes auprès des amis, de fouiller dans les affaires de votre jeune, de lire ses messages textes... Ces interventions vont contribuer à la perte de confiance et rendre plus difficile la communication entre votre enfant et vous. N'oubliez pas que votre objectif est de maintenir le contact avec lui ou elle.

7 Établir des attentes claires

Selon le pédiatre, c'est une bonne idée de poser des règles claires à la maison, comme de ne pas consommer de produits du tabac, du cannabis ou d'alcool.

8 S'abstenir de fournir les substances

Vous pourriez vouloir acheter des substances de sources connues, plutôt que de laisser votre ado se les procurer ailleurs. « Le problème, c'est que ça lui envoie le message que c'est correct de consommer, ça l'encourage », selon Nicholas Chadi.

9 Trouver des solutions de rechange ensemble

Qu'apporte la consommation à votre ado? Comment répondre à ce besoin-là d'une façon différente? Si votre jeune consomme pour faire face à son anxiété, par exemple, proposez-lui votre aide pour trouver des solutions afin de la gérer autrement.

10 Miser sur le positif

Une intervention réussie, pour l'agente d'Action Toxicomanie, c'est avant tout de mettre l'accent sur les côtés positifs et les bons coups de votre enfant, de remarquer ses forces, puis de travailler sur votre relation en vous offrant des moments de qualité ensemble. Son dernier (et meilleur) conseil? « Arrosons les fleurs, pas les mauvaises herbes! »

La consommation de votre ado vous inquiète ou a des répercussions sur votre famille? La situation vous dépasse et vous ne savez plus comment intervenir? Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour demander de l'aide auprès de votre médecin de famille ou d'une ressource spécialisée.

Ressources d'aide

Jeunesse, j'écoute : Service d'écoute et de référence pour les enfants, les ados et les jeunes adultes, en ligne et par téléphone (1 800 668-6868), gratuit, confidentiel et accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Le Grand Chemin : Service gratuit de thérapie avec hébergement pour les jeunes de 12 à 17 ans ayant des problèmes de toxicomanie, entre autres.

Tel-jeunes parents : Service d'écoute et de référence pour les parents, en ligne et par téléphone (1 800 361-5085), gratuit, confidentiel et accessible 7 jours sur 7.

CONSTRUIRE EN SANTÉ +

« J'AI BESOIN DE
CONSOMMER.
POUR ME SENTIR
BIEN. »

Je veux que ça cesse.

La dépendance s'installe insidieusement, progressivement. La sobriété est possible. Acceptez de l'aide.

1 800 807-2433

— 24/7 • SANS FRAIS —

LE PROGRAMME EST OFFERT AUX ASSURÉS DE LA PLUPART DES RÉGIMES D'ASSURANCE ET À LEURS PERSONNES À CHARGE. SONT TOUTEFOIS EXCLUS LES RÉGIMES R3 (RC3, RE3, RF3, RL3, RM3 ET RT3) ET LE RÉGIME Z.

Les associations patronales et syndicales de l'industrie de la construction du Québec déterminent le règlement encadrant les avantages sociaux.

Associations et corporations



Syndicats

