

## FICHE D'INFORMATION SUR LES OPIOÏDES POUR LES PARENTS

L'adolescence est une période de grands changements physiques et émotionnels. Bien que tout parent souhaite assurer la sécurité de son enfant, nous savons que les jeunes sont exposés à de nombreux problèmes d'adultes, comme la consommation d'alcool et de drogues. Santé publique Ottawa et le Service de police d'Ottawa ont été avisés récemment du fait que des drogues contrefaites ou fabriquées illégalement ont été retrouvées à Ottawa et ont été liées à des overdoses potentiellement mortelles ainsi qu'à des décès. Les comprimés contrefaits peuvent être identiques à des médicaments d'ordonnance. Afin d'aider les parents, nous avons préparé les ressources suivantes :

- Renseignements sur les opioïdes
- Conseils sur la façon de discuter de drogues et de santé mentale avec votre ado
- Listes des ressources locales

### Que sont les opioïdes, le fentanyl et le carfentanil?

Les **opioïdes** sont une catégorie de substances utilisées pour soulager la douleur. Tous les opioïdes peuvent être dangereux. Ils doivent être pris selon l'ordonnance d'un professionnel de la santé. Une overdose d'opioïdes peut entraîner la mort par arrêt respiratoire. Le **fentanyl** est un opioïde généralement prescrit pour soulager les douleurs intenses, comme celles associées au cancer. Il est environ de 50 à 100 fois plus toxique que la morphine. Le **fentanyl sans ordonnance ou illicite** est beaucoup plus toxique que la version sur ordonnance, car sa fabrication n'est pas contrôlée. Le **carfentanil** est un opioïde utilisé pour les animaux de très grande taille (p. ex., les éléphants), et non pour les humains. Il a été retrouvé dans des drogues illicites en Ontario.

### Qu'est-ce que la naloxone?

La **naloxone** est un médicament qui peut contrer temporairement les effets d'une overdose d'opioïdes comme le fentanyl, l'héroïne et la morphine. Appelez toujours le 9-1-1 si vous soupçonnez une overdose. Des trousse de naloxone à emporter ainsi que de la formation pour apprendre à les utiliser sont disponibles gratuitement et sans prescription pour toute personne pouvant avoir à intervenir face à une overdose. Ces trousse de naloxone sont offertes dans un grand nombre de pharmacies à travers la ville ([liste des pharmacies participantes](#)). Veuillez téléphoner à la pharmacie avant de vous y rendre afin de vous assurer qu'une trousse de naloxone y est toujours disponible.

### Que dois-je savoir?

- Vous êtes le meilleur obstacle à la consommation de drogue de votre enfant. Entamez la conversation.
- Une toute petite quantité de fentanyl peut être mortelle.
- La plupart des ados croient que les médicaments sur ordonnance sont moins dangereux que les drogues illicites. Tous les opioïdes, tant ceux sur ordonnance que ceux fabriqués illégalement, comportent un risque d'overdose.
- Sachez reconnaître les signes et symptômes d'une overdose.
- Toute personne qui utilise de la drogue est à risque de faire une overdose. Faites toujours le 9-1-1 si vous croyez que quelqu'un est en difficulté. Consultez le [www.ArretOverdoseOttawa.ca](http://www.ArretOverdoseOttawa.ca) pour savoir comment prévenir et reconnaître une overdose et comment intervenir face à celle-ci, et pour savoir où trouver une trousse de naloxone dans la communauté.

## Comment aborder le sujet des drogues avec les jeunes

- Saisissez les occasions d'entamer la conversation. Parlez de drogues avec vos enfants ne les incitera pas à les utiliser.
- Mettez l'accent sur les faits. Planifiez les principaux points dont vous voulez discuter.
- Demandez-leur ce qu'ils savent sur les drogues et s'ils ont des questions ou des inquiétudes.
- Écoutez-les et respectez leurs opinions.
- Laissez-les participer, posez des questions et évitez de juger.
- Respectez leur indépendance. Faites-leur comprendre que votre principale préoccupation, c'est leur sécurité et leur bien-être. Rassurez-les en leur disant que vous êtes là pour les soutenir et pour les écouter.
- Reconnaissez que l'expérimentation et les erreurs font partie de l'apprentissage. Aidez votre jeune à réfléchir suite à une erreur commise et amenez-le à en tirer une leçon.

## Pour en savoir plus sur la façon de discuter des drogues

- Santé Canada : [Aborder le sujet des drogues avec les adolescents](#)
- Jeunesse sans drogue Canada : [Conseils aux parents](#)
- Healthy Families BC : [Tricky Conversations](#) [en anglais seulement]
- Vancouver Coastal Health : [Tips for Talking to Youth](#) [en anglais seulement]
- Être parent à Ottawa (par Santé publique Ottawa) : [Santé mentale des jeunes](#)

## Ressources locales sur la santé mentale et la toxicomanie

- **Rideauwood Addiction and Family Services** [www.rideauwood.org](http://www.rideauwood.org) Communiquez avec votre école ou appelez directement la ligne d'information du Rideauwood au 613-724-4881.
- **Maison Fraternité** [www.maisonfraternite.ca](http://www.maisonfraternite.ca)
- **Dave Smith Youth Treatment Centre** [www.davesmithcentre.org](http://www.davesmithcentre.org)
- **Bureau des services à la jeunesse** [www.ysb.on.ca](http://www.ysb.on.ca)
- **Parents : Lignes de secours de l'est de l'Ontario** : 613-321-3211 ou [www.pleo.on.ca/fr/](http://www.pleo.on.ca/fr/)
- **The Wabano Centre for Aboriginal Health** (Premières Nations, Inuits et Métis) [www.wabano.com](http://www.wabano.com)
- **Centres locaux de santé et de ressources communautaires** : toute une gamme de programmes et de services destinés aux jeunes et aux familles [www.coalitionottawa.ca/fr/accueil.aspx](http://www.coalitionottawa.ca/fr/accueil.aspx)
- Service régional d'intervention en dépendance aux opiacés [www.leroyal.ca](http://www.leroyal.ca)

## Quel est le rôle de Santé publique Ottawa?

Santé publique Ottawa (SPO) travaille auprès de toutes les écoles d'Ottawa afin de leur fournir du soutien, de la formation, des programmes ainsi que des ressources sur la santé mentale et le mésusage des substances, y compris le Programme de prévention de la toxicomanie en milieu scolaire à Ottawa. Nous contribuons à accroître la sensibilisation à la prévention des overdoses dans les écoles ainsi qu'au sein de la collectivité, y compris où se procurer de la naloxone pour intervenir en cas d'overdose. SPO collabore, conjointement avec des membres du Groupe de travail d'Ottawa sur la prévention des surdoses et les interventions en la matière, dont les hôpitaux et les premiers répondants locaux ainsi que le Bureau du coroner régional, à la surveillance de données locales portant sur les overdoses. SPO n'offre aucun service ni traitement contre la toxicomanie.

## Avez-vous d'autres questions?

- Rendez-vous sur [www.ArretOverdoseOttawa.ca](http://www.ArretOverdoseOttawa.ca) pour en savoir plus au sujet des drogues, des signes et symptômes d'une overdose et des endroits où se procurer de la naloxone au sein de la collectivité.
- Communiquez avec une infirmière en santé publique ou d'autres parents sur la page **Facebook** Être parent à Ottawa ([www.Facebook.com/EtreParentaOttawa](https://www.facebook.com/EtreParentaOttawa)), ou visitez [www.EtreParentaOttawa.ca/ArretOverdose](http://www.EtreParentaOttawa.ca/ArretOverdose) ou par **courriel** à [EtreParentaOttawa@ottawa.ca](mailto:EtreParentaOttawa@ottawa.ca).
- Téléphonnez au 613-PARENTS (613-727-3687), du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h, pour parler à une infirmière en santé publique.