

Les substances inhalées

Le saviez-vous?

- Les substances inhalées, par exemple les solvants et les aérosols, sont des produits que des personnes inhalent pour ressentir un effet d'euphorie. On appelle souvent ces substances « sniff ».
- Les substances inhalées font partie de la catégorie des drogues appelées sédatifs, hypnotiques et anesthésiques. (Les sédatifs sont des calmants, les hypnotiques provoquent le sommeil, les anesthésiques créent une perte de sensation physique ou de conscience afin de nous permettre de ne pas ressentir la douleur.)
- Les substances inhalées s'évaporent facilement et dégagent des émanations chimiques.
- Plus de 1 400 produits peuvent être utilisés en tant que substances inhalées. La plupart de ces produits sont à base de pétrole brut (pétrole), par exemple : l'essence, les fluides, les fluides pour automobiles et divers produits de grande consommation comme l'essence pour briquets, la peinture, le vernis et la colle pour les modèles réduits d'avions.
- Il y a abus de substances inhalées lorsqu'une personne inhale des substances pour parvenir à un état d'euphorie au lieu de les utiliser aux fins pour lesquelles elles sont produites.
- Les diverses façons d'absorber les substances inhalées sont en les inhalant, en les reniflant ou en les respirant par la bouche, ce qu'on appelle la « reniflette ».
 - À la différence de la plupart des drogues ou des aliments, les substances inhalées ne circulent pas d'abord dans le système digestif ni dans les reins et le foie où elles peuvent être filtrées et éliminées du sang. Une fois qu'elles sont inhalées, les émanations circulent rapidement et ont des effets sur les poumons, le cœur, la circulation sanguine, le système nerveux central et le cerveau.
 - Cela peut expliquer pourquoi les effets se font ressentir très rapidement après l'inhalation.

- Les substances inhalées prennent dix jours à évacuer l'organisme. Lorsqu'elles sont consommées à répétition, les produits chimiques toxiques qu'elles contiennent peuvent s'accumuler dans le système nerveux central et causer de graves lésions au cerveau.
- L'abus de substances inhalées est une forme d'abus de drogues répandue partout dans le monde parce que ces substances sont bon marché, faciles à obtenir et procurent un état d'euphorie presque immédiat.

Les effets les plus graves

L'effet le plus grave lié à l'abus de substances inhalées est la mort. Celle-ci peut survenir **dès la première consommation**, de l'une des façons suivantes :

- « mort subite après inhalation volontaire » probablement causée par un rythme cardiaque irrégulier provoquant une crise cardiaque mortelle;
- arrêt respiratoire en raison d'un manque d'oxygène dans les poumons à la suite d'une suffocation causée par l'utilisation d'un sac de plastique ou par des vomissements obstruant les voies respiratoires.

Effets à court terme

Après avoir consommé des substances inhalées, une personne peut connaître les effets suivants :

- court moment d'euphorie, qui peut durer de quelques minutes à une demi-heure, suivi d'une période de sommeil;
- faiblesses musculaires, maladresse et mouvements ralentis;
- sentiment d'étourdissement, de vertige;
- maux de tête et sensibilité à la lumière;
- douleurs à la poitrine et à l'estomac;
- troubles d'élocution, vision trouble et bourdonnement d'oreille;
- perte d'appétit, nausées, vomissements, mauvaise haleine et écoulements de bave;
- saignements de nez et plaies à la bouche et au nez;
- nervosité et désorientation;

Suite au verso...

- agressivité, comportements violents et perte de jugement;
- hallucinations auditives et visuelles.

Effets à long terme

Après avoir consommé des substances inhalées en quantité excessive pendant une longue période, une personne peut connaître les effets suivants :

- changements d'humeur et de personnalité;
- manque d'énergie;
- pertes de mémoire et problèmes d'attention, de réflexion et d'apprentissage;
- problèmes de mouvement et de coordination;
- lésions au cerveau graves et permanentes;
- mouvements des yeux incontrôlables, perte d'audition et de l'odorat;
- lésions aux nerfs apparaissant dans les mains et les pieds;
- graves lésions aux poumons, aux reins, au foie, au cœur, au système immunitaire et aux organes sensoriels, et anomalies sanguines.

Tolérance et dépendance

- Les utilisateurs peuvent développer une dépendance psychologique (ils sentent qu'ils en ont besoin) aussi bien que physiologique (leur corps en a besoin).
- À la suite d'une consommation régulière, une tolérance peut se développer et créer un besoin pour des doses plus fréquentes et plus fortes afin d'obtenir les mêmes effets.

Symptômes de sevrage

- L'arrêt d'une consommation excessive et régulière peut causer les symptômes suivants :
 - anxiété, dépression, irritabilité et agressivité;
 - maux de tête, étourdissements, tremblements, nausées, perte d'appétit;
 - hallucinations visuelles et auditives.
- Le sevrage des substances inhalées devrait être supervisé par un professionnel de la santé.

Autres risques

- La consommation de substances inhalées pendant une grossesse peut avoir de conséquences graves pour le bébé. Ces effets sont présentés comme le syndrome d'intoxication fœtale aux substances inhalées et comprennent :
 - une insuffisance de poids à la naissance;
 - des déformations au visage et à la tête;
 - des lésions au cerveau et à d'autres organes (cœur, reins);

- des retards mentaux et d'apprentissage;
- des problèmes de comportement;
- des retards dans le développement du langage et de la capacité de marcher.

- Les substances inhalées et les solvants sont dangereux pour les enfants et devraient être conservés dans une armoire de rangement verrouillée.
- La vente de substances inhalées pour obtenir un sentiment d'euphorie est illégale au Manitoba. Les détaillants qui vendent des solvants en sachant que les produits seront utilisés à ces fins feront face à de graves conséquences judiciaires.
- On peut se trouver dans des situations dangereuses lorsqu'on consomme cette drogue (conduite avec facultés affaiblies, relations sexuelles non protégées, imprudence pouvant causer des blessures).

N'OUBLIEZ PAS : Les effets de la consommation d'une drogue peuvent varier d'une personne à une autre. Voici quelques-uns des nombreux facteurs qui peuvent affecter l'expérience : la quantité et la concentration de la drogue consommée, les conditions dans lesquelles elle est consommée, l'humeur de la personne et ses attentes avant de consommer la drogue, le sexe de la personne, son état de santé général, ses expériences antérieures avec la drogue en question et si la drogue est utilisée seule ou si elle est combinée avec d'autres. Il peut être dangereux de consommer de l'alcool et d'autres drogues en même temps.

Sources et renseignements supplémentaires

- A Primer of Drug Action*, Robert Julien, Henry Holt and Company, 2001.
- Be A Prevention Player*, Indian-Metis Friendship Centre of Winnipeg, Inc. 1997.
- Buzzed*, Duke University Medical Centre, 1998.
- Site Web du Réseau canadien de la santé : www.canadian-health-network.ca.
- Drugs & Drug Abuse*, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 1998.
- Fast Facts on Drugs*, Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 2004.
- Inhalants Basics*, Vancouver Island Health Authority.
- Inhalant Information* (feuille d'information), Vancouver Island Health Authority.
- Inhalants: The ABCs*, Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 2002.
- Stratégie canadienne antidrogue - Les drogues faits et méfaits*, Santé Canada, 2000.
- Street Drugs: A Drug Identification Guide*, Publishers Group, LLC, Plymouth, MN, 2005.

Pour obtenir des renseignements ou de l'aide concernant un problème lié à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, communiquez avec le bureau de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) de votre région ou consultez le site Web de l'AFM à l'adresse : www.afm.mb.ca. La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) offre une vaste gamme de services de prévention et de réhabilitation, y compris des programmes de réduction des méfaits et des programmes axés sur l'abstinence pour des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et pour des problèmes de jeu.

Clause de non-responsabilité de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) : ces renseignements ne remplacent pas l'opinion d'un professionnel. Tous les efforts ont été déployés pour s'assurer que l'information présentée était exacte au moment de la publication.

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) autorise la reproduction de ce document. Si vous désirez commander plusieurs exemplaires de ce document ou d'autres documents tirés de la série L'ESSENTIEL, veuillez communiquer avec la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) au 1-866-638-2568 ou à l'adresse électronique suivante : library@afm.mb.ca.