

Comment éviter l'overdose

L'overdose est trop souvent
synonyme de mort.
Quelques trucs simples
permettent de l'éviter.

Comment éviter l'overdose?

Prudence avec les mélanges

Évitez de combiner différents produits car cela augmente leurs effets. Si vous combinez, réduisez les doses.

Testez d'abord

Lorsque vous ne connaissez pas un produit, ou lorsque vous changez de dealer, commencez par une plus faible dose pour le tester.

Évitez le shoot

Le shoot augmente les risques d'overdose car la drogue pénètre directement dans le sang.

Prudence après abstinence

Si vous n'avez plus consommé pendant quelques jours, ou si vous reconsommez après une cure ou une sortie de prison, prenez une plus petite dose.

Tenez compte de votre état physique

Réduisez les doses si vous avez des difficultés respiratoires (asthme, bronchite...)

Ne vous isolez pas

Assurez-vous de la présence à proximité de quelqu'un qui pourra réagir en cas de nécessité.

Comment réagir?

1 Appelez les secours

Il est vital que ceux-ci viennent rapidement pour une réanimation la plus efficace possible.

Indiquez-leur **l'adresse exacte, décrivez l'état** [si la personne est consciente, si elle respire, si son cœur bat]. NB : Si la personne se réveille, les secours doivent quand même venir!

2 En attendant leur arrivée,

A Stimulez la personne : essayez de la réveiller si elle dort, faites votre possible pour la maintenir consciente. Par exemple parlez-lui, secouez-la, aspergez-la d'eau froide, desserrez ses vêtements, ouvrez son col, aérez la pièce, essayez de la faire marcher... Surtout, ne la laissez pas seule.

B Rappelez-lui de respirer [inspirer / expirer].

C Tâchez de savoir ce qu'elle a pris [quoi, quand, en quelle quantité] pour pouvoir informer les secours.

Soyez attentif aux situations suivantes

Si elle ne réagit pas Couchez-la sur le côté pour éviter qu'elle ne s'étouffe [si possible la tête sur le côté, le bras du dessous plié et écarté du corps, et la jambe du dessus repliée sur celle du dessous].



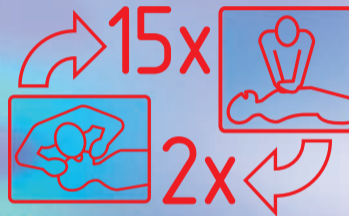
Surveillez sa respiration : regardez si la cage thoracique se soulève, sentez son souffle, écoutez.

Si elle cesse de respirer Allongez-la sur le dos. Tenez sa tête en arrière, fermez ses narines [en appuyant contre elles votre joue ou en pinçant le nez], posez votre bouche contre la sienne de manière hermétique, et insufflez de l'air dans sa bouche au rythme de votre propre respiration.



Si elle ne réagit pas au bouche-à-bouche

Commencez une réanimation cardio-pulmonaire : pressez 15 x sur le sternum [c.à.d. l'os qui se trouve entre les seins] avec le plat de vos mains posées l'une sur l'autre, insufflez de l'air dans sa bouche 2 x, et recommencez l'opération.



En cas de crise d'épilepsie

Si possible, mettez quelque chose de mou dans la bouche. Evitez qu'elle ne se blesse.

N.B. Ne donnez jamais de médicaments, ni à boire ou à manger. N'injectez rien [même de l'eau salée]. Ne pas faire vomir.

Le bouche-à-bouche et le massage cardio-pulmonaire sont des techniques qui s'apprennent. Pour en savoir plus, adressez-vous à la Croix-Rouge tel : 02/ 645 46 61.

Accompagnez-la à l'hôpital

En cas d'overdose à l'héroïne, veillez à ce que la personne ne quitte pas l'hôpital directement après une injection d'antidote : l'effet de l'antidote n'est que de +/- 30 mn, or celui de l'héroïne est plus long. Elle risquerait sinon de se retrouver à nouveau en overdose sans avoir rien reconstommé.

Doses mortelles

Il y a un risque mortel avec tous les produits psychotropes [médicaments, ecstasy, cocaïne, héroïne, méthadone...].

Celui-ci varie en fonction de

- l'âge, le poids, l'état de santé et l'expérience du consommateur
- la qualité du produit consommé [certains sont plus concentrés que d'autres en produit actif].

Rangez vos médicaments.

Ne les laissez jamais à la portée des enfants.

Les signes d'une overdose



Opiacés [héroïne, méthadone . . .]

Sommeil profond, teint pâle ou bleuâtre, lèvres bleues, respiration lente ou très faible.

Cocaïne, crack, amphétamines

Etat anxieux, maux de tête, respiration haletante, transpiration abondante, perte de connaissance. Parfois crise d'épilepsie, convulsions, douleur dans la poitrine.

XTC/ecstasy

Peau rougeâtre, panique, crampes, vomissements, perte de connaissance.

En général

Altération du rythme cardiaque, perte de connaissance, sommeil profond qui peut entraîner le coma et l'arrêt cardiaque.

**En cas de mélange,
les signes changent.**

Numéros utiles

Service d'urgences [ambulance]
le **112** [partout en Europe]



Infor-Drogues 02/227 52 52
Centre anti-poison 070/245 245

**Ne perdez pas de temps.
Après 3 minutes sans oxygène,
les séquelles sont irréversibles.**

Brochure réalisée par Modus Vivendi d'après les Antennes Lama, avec l'aide de la Croix-Rouge de Belgique et d'usagers de drogues. Avec le soutien de la Communauté française de Belgique et de la Commission Communautaire Française. Edit. resp. : F. Hariga, Modus Vivendi, 51 rue de Haerne, 1040 Bruxelles - design by Kaligram
Dépôt légal : D/2001/8826/1