



Réduction des méfaits à l'intention des familles et des fournisseurs de soins

Harm Reduction for Families and Caregivers

Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

La « réduction des méfaits » vise à maintenir la sécurité des gens et à minimiser les décès, les maladies et les blessures découlant des comportements à risque élevé.

La réduction des méfaits comprend un éventail de services et de stratégies d'appui contribuant à garder les individus, les familles et les communautés en meilleure santé et davantage en sécurité.

Comment puis-je réduire les méfaits?

Vous pouvez réduire les méfaits de bien des façons.

- Lavez-vous les mains, pour réduire la propagation des microbes et des maladies.
- Brossez-vous les dents, pour réduire les caries dentaires.
- Utilisez les ceintures de sécurité et les sièges d'auto pour enfants, afin de réduire les blessures graves ou les décès.
- Portez un casque et des coussinets de protection pour les genoux, les coudes et les poignets durant les activités sportives, afin de réduire les blessures graves au corps ou à la tête.
- Si vous fumez, faites-le à l'extérieur de votre foyer, pour prévenir l'exposition de votre famille à la fumée secondaire.
- Si vous prévoyez boire de l'alcool, nommez un conducteur, afin de prévenir les accidents et les blessures.

Comment les parents, les fournisseurs de soins et les communautés peuvent-ils réduire les méfaits?

Des individus et des familles en santé créent une communauté forte. Ensemble, nous pouvons agir concrètement.

- Appuyez les programmes d'éducation à l'école sur le tabac, l'alcool et d'autres substances qui donnent aux enfants des renseignements et des compétences leur permettant de faire des choix sains et sécuritaires pour la vie.
- Appuyez et aidez les programmes qui permettent aux enfants de participer à des activités comme des sports, les arts, la danse, la musique, des clubs d'intérêt particulier ou de passe-temps. Ces activités aident les enfants à acquérir le respect de soi, de la confiance et un sentiment d'appartenance, de fierté et de tradition, ainsi qu'à établir des relations positives avec leurs familles, leur culture et leur communauté.
- Donnez aux enfants des informations et des compétences leur permettant de rester en sécurité, notamment en leur enseignant ce qu'il faut faire lorsqu'ils traversent la rue, qu'un étranger leur parle ou qu'ils trouvent une seringue.

Quels sont les avantages de la réduction des méfaits associés à la consommation de substances?

La réduction des méfaits peut comporter bien des avantages pour les gens qui consomment des substances, leurs familles et leurs communautés.

La recherche montre que les activités associées à la réduction des méfaits peuvent aider sur bien des plans :

- à réduire l'infection au VIH et l'hépatite;
- à réduire les décès par surdose et autres décès prématurés des gens qui consomment des substances;
- à réduire la consommation de substances par injection, la fréquence des injections et le nombre de seringues dans les endroits publics;
- à réduire le partage des seringues et d'autre équipement de consommation de substances;
- à éduquer sur les injections plus sécuritaires;
- à éduquer sur la santé sexuelle, les infections transmises sexuellement et les rapports sexuels protégés;
- à augmenter l'utilisation des condoms;
- à réduire le crime et à augmenter l'emploi parmi les gens qui consomment des substances;
- à augmenter les recommandations à des programmes de traitement et à des services de soins de santé et des services sociaux.

Quels sont les services offerts aux gens qui consomment des substances?

Pour prévenir les méfaits de la consommation de substances, un éventail de services est offert.

Distribution de seringues/programmes de désintoxication

Distribuent des seringues propres et d'autres fournitures de réduction des méfaits, récupèrent les seringues usagées, fournissent des renseignements sur leur élimination sûre.

Thérapies de substitution

Substituent l'héroïne illégale avec de la méthadone légale non injectable ou de l'héroïne sur ordonnance médicale.

Intervention et éducation

Établissent des relations avec les gens qui consomment des substances pour encourager un comportement plus sécuritaire.

Établissements de consommation supervisée

Préviennent les décès par surdose et d'autres méfaits en fournissant un environnement supervisé plus sécuritaire.

Pour plus de renseignements

- Document *Harm Reduction: A British Columbia Community Guide*
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf
- HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 102a Comprendre la réduction des méfaits](#)
- HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 85 Nettoyage des mains pour les parents et les enfants](#)
- HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [no 30c Protéger votre famille de la fumée secondaire](#)
- HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [n° 38d La grossesse et la consommation d'alcool](#)
- HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] [no 97 Le contact avec le sang ou les liquides organiques : Se protéger contre l'infection](#)

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY