

# Comprendre la réduction des méfaits :

## La consommation de substances

### Understanding harm reduction: Substance use

#### Qu'est-ce que la réduction des méfaits?

La réduction des méfaits est une approche de santé publique concernant la consommation de substances (alcool, cannabis, etc.) et les politiques en matière de drogues. L'objectif de cette approche est de promouvoir la santé et le bien-être des personnes qui consomment ces substances. La réduction des méfaits vise à aider les gens, peu importe où ils en sont dans leur cheminement, qu'il s'agisse de l'usage actif de substances ou de l'abstinence.

La réduction des risques comprend notamment des programmes et services visant à réduire les méfaits, tels que les infections transmises par voie sanguine, l'empoisonnement (surdose), la criminalisation et la stigmatisation, liés à la consommation de substances et aux politiques en matière de drogues. La réduction des méfaits est également une approche de la prestation de services qui donne la priorité aux preuves, aux droits de l'homme et à la lutte contre la stigmatisation.

Voici quelques exemples de services disponibles pour prévenir les méfaits de la consommation de substances :

- Des programmes de prévention de la conduite avec facultés affaiblies qui sensibilisent à propos des risques de conduire sous l'influence de substances
- Des programmes de sensibilisation et de soutien
- Des informations et des ressources sur les moyens plus sécuritaires de consommer des substances telles que l'alcool, les opioïdes, les stimulants, etc.

- Des programmes de distribution de fournitures et de récupération des aiguilles
- Des services d'analyse de substances afin de déterminer ce qu'un échantillon de drogue illicite contient
- Des options pour les thérapies de substitution des opioïdes (agonistes) telles que la méthadone ou la suboxone
- Des programmes de distribution de trousse de naloxone qui comprennent des médicaments pour contrer les effets d'une intoxication aux opioïdes. Cela contribue à prévenir les lésions cérébrales et la mort
- Des services de prévention des surdoses qui contribuent à prévenir les décès par empoisonnement causé par des drogues (surdose). Ils peuvent également référer les gens aux services de santé et aux services sociaux
- Des programmes et des centres de soutien au bien-être mental et à la guérison
- Des programmes de soutien par les pairs gérés et suivis par des personnes consommant des substances. Les programmes doivent recevoir un financement suffisant pour assurer un service cohérent

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

La réduction des méfaits comporte de nombreux avantages pour les personnes qui consomment des substances. Elle aide aussi leurs familles, leurs amis et leurs communautés. La recherche

montre que les activités de réduction des méfaits peuvent :

- Réduire la stigmatisation
- Accroître l'accès aux programmes de soutien, aux services de santé et aux services sociaux
- Réduire l'échange d'équipement pour la consommation de substances
- Réduire les infections, telles que l'hépatite C et le VIH
- Réduire le nombre de décès et de dommages causés par l'empoisonnement dû aux drogues et la consommation de substances
- Améliorer les connaissances sur les pratiques plus sécuritaires en matière de consommation de substances
- Éduquer sur les pratiques sexuelles à moindre risque et la santé sexuelle

### **Devrais-je avoir des préoccupations au sujet de la réduction des méfaits?**

Certaines personnes s'inquiètent de la réduction des méfaits. Une préoccupation commune étant que les activités liées à la réduction des méfaits encouragent les gens à consommer des substances. La recherche démontre que ces activités n'encouragent pas la consommation de substances. En fait, elles peuvent encourager les personnes consommant des substances à protéger leur santé, par exemple, en dépistant la

consommation problématique de substances et en entamant un traitement.

### **Pour obtenir de plus amples renseignements**

Pour plus d'informations sur la réduction des risques et la naloxone, lisez ce qui suit :

- [HealthLinkBC File #102b Réduction des méfaits à l'intention des familles, des fournisseurs de soins et des amis des personnes qui consomment des substances](#)
- [HealthLinkBC File #118 Naloxone : Traiter la surdose d'opioïdes Naloxone](#)
- Ministère de la Santé et toxicomanie - Ressources pour obtenir de l'aide : Réduction des méfaits  
<https://helpstartshere.gov.bc.ca/substance-use/harm-reduction>

Pour plus d'informations sur la reconnaissance des surdoses, la prévention et le programme Take Home Naloxone (THN), visitez :

- Toward the Heart :  
<https://towardtheheart.com>
- Toward the Heart - Meilleures pratiques de réduction des méfaits : Distribution d'aiguilles  
<https://towardtheheart.com/assets/uploads/167570703610qNfHXHfEjtekAcVjCflkzKBLlCqN05yGYuSjF.pdf>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ou votre bureau de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) (en anglais seulement) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.