



LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET LEURS EFFETS

Mieux comprendre les substances psychoactives et leurs effets

La consommation de substances psychoactives, telles que l'alcool, le cannabis ou d'autres drogues, peut avoir des impacts sur l'anxiété et les symptômes dépressifs. Il importe de bien connaître ses effets possibles afin de faire des choix éclairés.

On peut diviser les substances psychoactives (SPA) en trois grandes classes, en fonction de leurs effets sur le système nerveux central (SNC).

	Dépresseurs	Stimulants	Perturbateurs
Effets sur le SNC	Ralentit le SNC	Accélère le SNC	Altère le SNC
Effets recherchés	Détente, apaisement, soulagement de la douleur désinhibition	Vivacité, augmentation de l'énergie, performance, perte de poids	Altération de la perception de la réalité et des cinq sens
Effets désagréables	Diminution de l'attention, de la vigilance, des réflexes, du contrôle et du jugement, confusion mentale, désorientation, difficultés de coordination et d'élocution	Irritabilité, impulsivité, agressivité, anxiété, agitation et paranoïa	Anxiété, panique, diminution de l'attention, ralentissement du temps de réaction, augmentation du rythme cardiaque
Risques principaux en cas de surdose	Dépression respiratoire, arrêt cardiaque, décès	Paranoïa, difficultés cardio-respiratoires, décès	Psychose toxique
Risques majeurs en cas de sevrage	Convulsions, confusion, arrêt cardiaque, décès	Symptômes dépressifs et risque suicidaire	
Exemples de substances	<ul style="list-style-type: none"> Alcool Médicament sédatif, anxiolytique et hypnotique (ex. : Xanax^{MD}, Ativan^{MD}, Rivotril^{MD}, Imovane^{MD}, Bénadryl^{MD}) Opiïdes (ex. : Dilaudid^{MD}, Oxycontin^{MD}, Codéine^{MD}) GHB 	<ul style="list-style-type: none"> Nicotine Caféine (ex. : café, thé, boissons énergisantes) Médicaments amphétaminiques (ex. : Ritalin^{MD}, Concerta^{MD}, Adderall^{MD}, Vyvanse^{MD}) Amphétamines, méthamphétamines (ex. : speed, peanuts) Cocaïne 	<ul style="list-style-type: none"> Cannabis MDMA, Ecstasy

Les habitudes de consommation et les risques pour la santé mentale

La consommation de substances psychoactives n'est pas toujours problématique. On parle alors de troubles d'usage d'une substance lorsque la consommation a des impacts négatifs sur l'ensemble des sphères de la vie d'une personne (ex. : travail, relations amicales ou amoureuses, loisirs, santé physique et psychologique, etc.).

Quel type de consommateur êtes-vous?

Alcool ou toutes autres substances



← Une personne peut passer d'un type de consommateur à un autre au fil du temps →

L'abstinent	L'occasionnel	Le régulier	Le quotidien
Ne consomme aucune substance.	Consomme lors des fêtes et des événements spéciaux.	Consomme plusieurs fois par semaine.	Consomme tous les jours, peu importe les circonstances.
	Consommation à moindre risque	Consommation à risque	Consommation à risque élevé



Attention à un usage problématique!

Un trouble d'utilisation de substances affecte le fonctionnement global d'une personne.

Les personnes présentant des symptômes anxieux et/ou dépressifs comptent parmi les plus vulnérables en ce qui a trait aux risques associés à la consommation. La consommation d'une substance, même si elle soulage parfois ces symptômes, agit à la façon d'un cercle vicieux et risque d'augmenter les inconforts.

Jusqu'ici, les différentes études menées sur le sujet n'ont pas réussi à identifier ce que pourrait être une consommation à faible risque pour un individu vivant de l'anxiété, de la déprime ou de la dépression. Tout le monde réagit différemment à une substance donnée. Il n'est donc pas possible de déterminer ce que serait une consommation sécuritaire pour les personnes faisant face à de pareils défis. Toutefois, il semble que les risques pour la santé soient plus grands pour elles que pour la population en général. **Il est donc recommandé d'être vigilant en ce qui concerne votre consommation, et ce, plus particulièrement lorsque vous vivez une période difficile.**

Les impacts de la consommation sur les symptômes anxieux et dépressifs et sur leur traitement

- La consommation de substances (ex. : alcool, drogues, café) peut aggraver les symptômes anxieux et dépressifs (en intensité et en durée).
- La consommation peut amener une plus grande détresse chez les gens qui présentent des symptômes anxieux ou dépressifs. Elle peut, par exemple, engendrer des crises d'anxiété ou des crises suicidaires et augmenter les symptômes dépressifs.
- La consommation peut également rendre vos symptômes plus difficiles à détecter et à traiter. La question suivante peut être posée : est-ce la consommation qui amène les symptômes dépressifs ou est-ce la consommation qui les aggrave?
- Le traitement pharmacologique peut être moins efficace dans certains cas (ex.: il complexifie et affecte le respect du traitement).
- Une personne qui consomme de façon active peut être moins disponible et disposée à recevoir des services d'aide.

Il est important de vous renseigner auprès d'un professionnel de la santé sur les interactions possibles entre votre prise de médicaments et vos habitudes de consommation.

La consommation d'alcool à moindre risque

L'alcool a des effets négatifs sur la santé, même en petite quantité. Les recherches menées à ce sujet nous apprennent qu'il n'y a pas de quantité ni de sorte d'alcool qui soit plus favorable que d'autres pour la santé. Boire de l'alcool, même en petite quantité, entraîne des conséquences pour tout le monde, peu importe l'âge, le sexe, le genre, l'origine ethnique, la tolérance à l'alcool ou encore les habitudes de vie.

Consommation avec un verre standard



Un verre de bière
341 ml/12 oz
5 % alc./vol.

Un verre de vin
142 ml/5 oz
12 % alc./vol.

Un verre de vin fortifié
86 ml/3 oz
20 % alc./vol.

Un verre de spiritueux
43 ml/1,5 oz
40 % alc./vol.

Deux verres de cidre
142 ml/5 oz
6 % alc./vol.

Quant au cidre, aux liqueurs à base de malt et aux boissons prémélangées, qui se boivent généralement, mais pas toujours, dans un verre de 142 ml/5 oz, il faut tenir compte du pourcentage d'alcool indiqué sur la bouteille, qui varie de 2,5 % v/v à 20 % v/v.

Source : Éduc'alcool¹

1. Éduc'alcool, copyright 2023, Verseur de verre standard, [En ligne], <<https://www.educalcool.qc.ca/outils/verseur-de-verre-standard/>>, (page consulté le 13 novembre 2023).

Consommation et niveau de risque

Nombre de verres standards par semaine		Niveau de risque
0	Offre de nombreux bénéfices, par exemple, une meilleure santé et un meilleur sommeil.	Aucun
1 ou 2	Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.	Faible
3 à 6	Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.	Modéré
7 ou +	Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC.	De plus en plus élevé
Plus de 7	Augmente radicalement votre risque que ces conséquences surviennent.	

Source : Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (2023)

Outils pour prendre une décision éclairée

- [Verseur de verre standard - Éduc'alcool](#)
- [Mon Éduc'alcool - Éduc'alcool](#)

Conseils pour diminuer sa consommation d'alcool

- Calculer ses consommations d'alcool
- Se fixer des limites
- Respecter les limites que vous vous fixez
- Acheter de plus petits formats
- Boire lentement et prendre le temps de déguster, d'apprécier votre verre
- Ne pas oublier de boire beaucoup d'eau
- Prendre un breuvage non alcoolisé pour chaque verre d'alcool que vous buvez
- Choisir des boissons sans alcool ou avec un faible pourcentage d'alcool
- Manger avant ou en même temps que vous consommez de l'alcool
- Organiser des activités sans alcool

Consommation de cannabis à moindre risque

Pour le cannabis, contrairement à l'alcool, aucune directive de santé publique n'est encore établie. Nous vous proposons toutefois de lire les recommandations qui suivent pour vous aider à réduire les risques liés à votre consommation de cannabis.

- La seule manière d'éviter tout risque, c'est de ne pas consommer.
- Priorisez les modes de consommation sans combustion, comme l'ingestion ou le vapotage. La combustion augmente les risques d'irritation de la gorge, de cancer et d'autres difficultés pour la santé pulmonaire.
- Éviter les cannabinoïdes synthétiques (K2 et spice).
- Prendre de petites inhalations et les expirer aussitôt. Retenir la fumée dans les poumons augmente la présence de substances toxiques dans le corps et n'augmente pas l'effet.

- Si vous choisissez d'ingérer le cannabis, faites preuve de patience. Commencez avec une faible dose et attendez d'en ressentir les effets avant d'en consommer davantage puisque la substance peut prendre un certain temps avant de faire effet.
- Planifiez vos déplacements si vous choisissez de consommer. Vous pouvez privilégier la marche ou le transport en commun ou faire appel à une personne désignée pour conduire. Ce n'est pas parce que vous vous sentez bien que vous êtes apte à conduire. Les effets du cannabis (selon la méthode de consommation utilisée) peuvent durer plusieurs heures. Le cannabis peut affecter le temps de réaction, la vision, l'équilibre, la coordination, la mémoire, la motricité et le jugement. Il peut également induire de la somnolence.
- Informez-vous sur les types de cannabis. Tous n'ont pas les mêmes effets et ne présentent pas les mêmes risques (ex. : taux de THC et de CBD).
- Soyez vigilant si vous utilisez un wax Pen, le taux de THC est très élevé (jusqu'à 99 % de THC).
- Éviter de consommer du cannabis si vous avez des antécédents personnels ou familiaux de psychose ou de problèmes liés à l'utilisation de substances.
- Éviter de mélanger le cannabis avec d'autres substances. Leurs interactions peuvent être dangereuses et leurs effets potentialisés.

Pour aller plus loin

Application mobile sur les drogues

[Drogues et nouvelles tendances - Application mobile | Gendarmerie royale du Canada \(rcmp-grc.gc.ca\)](#)

Outils d'aide à la modération (alcool)

www.educalcool.qc.ca/outils/mon-educalcool

Si votre consommation vous inquiète n'hésitez pas à en parler avec votre intervenant.

Où trouver de l'aide ?

- | | |
|---|--|
| ○ Info-Santé / Info-Social
811 (option 1) / 811 (option 2) | ○ Centre de crise de Québec
418 688-4240
centredecrise.com |
| ○ Programme Alcochoix+/Mes choix
ciussscn.ca/services/vivre-sante/alcochoix | ○ Centre de prévention du suicide
418 683-4588
cpsquebec.ca |
| ○ 211
téléphone ou internet | |

Références bibliographiques

Association canadienne pour la santé mentale (2017). Troubles concomitants de santé mentale et de consommation de substances. Repéré à Troubles concomitants de santé mentale et de consommation de substances - CMHA National.

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Repéré à <https://www.ccsa.ca/>.

Educ'alcool. Repéré à <https://www.educalcool.qc.ca/outils/mon-educalcool/>.

Gouvernement du Québec. (2019). Consommation d'alcool et d'autres drogues et pratique des jeux de hasard et d'argent. Québec, Canada : Direction des communications du Gouvernement du Québec. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu>.

Gouvernement du Québec. (2023). Encadrement du cannabis au Québec. Usage à moindres risques. Repéré à Usage à moindres risques - Le cannabis - Encadrement du cannabis au Québec (gouv.qc.ca).

Paradis, C. et al. Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023.