

Ressources sur la réduction des méfaits

Si vous consommez de l'alcool, du cannabis, de la méthamphétamine, ou si vous inhalez des drogues ou d'autres substances psychoactives (en les reniflant, en les aspirant ou en les chromant), il existe plusieurs moyens de réduire les risques durant la grossesse ou l'allaitement grâce à une approche appelée réduction des méfaits. Il est très important d'informer votre prestataire de soins de santé de votre consommation d'alcool ou de substances non-prescrites. Ensemble, vous pourrez travailler à réduire des méfaits éventuels. Si vous sentez que vous ne pouvez pas parler de votre consommation d'alcool ou de substances psychoactives à votre prestataire actuel, essayez d'en trouver un nouveau.

Veuillez cliquer [ici](#) pour obtenir des renseignements sur la façon de [trouver un prestataire de soins de santé](#).

Il existe également des moyens de joindre et de discuter avec d'autres personnes pouvant vous assister dans la réduction des méfaits. Les ressources suivantes peuvent vous orienter ou vous suggérer comment réduire les méfaits et vous aidera prendre soin de vous et de votre grossesse.

Il peut être dangereux d'arrêter soudainement de consommer certaines substances si vous les consommiez de façon régulière et/ou depuis longtemps. Si vous êtes une personne enceinte, n'arrêtez PAS soudainement de les consommer (« sevrage brutal ») sans en parler avant avec un prestataire de soins de santé et/ou avec des services de réduction des méfaits car cela pourrait être néfaste pour vous ou pour votre bébé. Les programmes de réductions des méfaits peuvent vous aider à trouver un moyen plus sûr de réduire votre consommation de substances. Veuillez consulter les services de réduction des méfaits ci-dessous.

Si vous n'avez pas consommé de substances depuis un certain temps, il se peut que les doses prises par le passé soient trop élevées et provoquent une surdose.

Les drogues contaminées et à dosage inconnu sont de plus en plus imprévisibles. Il se peut que vous ne sachiez pas ce que vous achetez. Les drogues achetées auprès de sources non officielles en ligne ou auprès de revendeur-euses sont souvent contaminées par des substances de remplissage nocives ou d'autres substances susceptibles de vous nuire ou de nuire à votre bébé. Elles peuvent être plus puissantes que vous ne le pensez et contenir d'autres drogues auxquelles vous ne vous attendiez pas ou provenir d'un lot

contaminé. Ces produits ont entraîné des surdoses fréquentes (décès par surdose) et rendu les gens gravement malades. Si dans votre communauté, il existe des sites d'analyse de drogues, il peut être utile de vérifier ce qui se trouve dans les produits les plus récents. Pour ce faire, vous pouvez contacter un service de vérification des drogues. Pour en trouver, veuillez cliquer sur le lien suivant : [Sites et services de consommation supervisée](#)

Si vous consommez des substances psychoactives, il est plus sûr de le faire dans un site de consommation supervisée (certains d'entre eux ont également des sites d'inhalation sécurisée) afin de réduire les risques. Si vous ne pouvez pas vous rendre sur un site de consommation supervisée, assurez-vous d'avoir un-e partenaire sur qui vous pouvez compter. Si vous vous injectez, consommer des substances dans un site de consommation supervisée vous aidera à réduire les risques d'infection. Si vous le souhaitez, ces sites peuvent également vous fournir des renseignements sur les injections plus sécuritaires, la prévention et les mesures à prendre en cas de surdose, les services médicaux et de counselling, les ressources pour trouver un logement, les services de soutien financiers, les services de traitement de la toxicomanie et autres.

Pour connaître les sites d'injection au Canada, veuillez consulter le site suivant :
[Sites de consommation supervisée](#)

Pour connaître les sites d'injection en Ontario, veuillez consulter le site suivant :
[Toronto Supervised Consumption Services](#)

Des concentrations différentes de drogues et de médicaments peuvent se retrouver dans le lait humain et nuire à votre bébé.

La consommation de drogues peut réduire votre capacité d'attention et votre niveau de conscience. Elle peut affecter le lien entre votre enfant et vous et votre capacité à subvenir à ses besoins.

Les drogues, les médicaments d'ordonnance et ceux en vente libre peuvent gravement blesser ou tuer un enfant ou un bébé. Gardez vos médicaments dans des contenants à l'épreuve des enfants, dans un endroit sûr et hors d'atteinte. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site suivant : [Centre antipoison de l'Ontario - Prévention des empoisonnements](#).

Si vous surconsommez des médicaments prescrits par votre médecin durant la grossesse ou lorsque vous êtes responsable de votre enfant et cette consommation vous nuit ou nuit à votre bébé, un membre de la communauté ou un prestataire de soins de santé pourrait contacter les services de protection de l'enfance.

L'analyse d'urine pour le dépistage des drogues peut donner un résultat faussement positif, en raison de la consommation d'autres médicaments. Lorsque vous vous soumettez à un dépistage de drogues, il est important de fournir une liste de tous les médicaments d'ordonnance et en vente libre que vous prenez.

Plusieurs approches et services de réduction des méfaits sont disponibles. Pour plus de renseignements, veuillez consulter les sites suivants :

Au Canada :

[Obtenez de l'aide concernant la consommation de substances](#)

En Ontario :

[ConnexOntario - Découvrez les services liés à la santé mentale, à la toxicomanie et au jeu compulsif](#)

[Harm Reduction Network - Connections for People Who Use Drugs](#)

À Toronto :

[Services Provided by The Works](#)