

Coup d'oeil sur les substances : L'héroïne (les opioïdes)

L'héroïne a été produite et mise sur le marché pour la première fois en 1988 à titre de « petite merveille » utilisée dans la préparation de médicaments contre le rhume et d'analgésiques.¹ Cependant, son usage est illégal au Canada, étant donné ses propriétés addictives et potentiellement mortelles.



Qu'est-ce que l'héroïne ? L'héroïne est une drogue produite à partir de la morphine (opioïde), une substance extraite des graines de pavot à opium. L'héroïne pure est une poudre blanche au goût amer ; d'autres formes d'héroïne peuvent avoir l'apparence d'une pâte foncée et gluante ou d'une substance brune et granuleuse. Elle peut être prise (« sniffée », aspirée), fumée ou injectée dans une veine, un muscle ou en mode sous-cutané. L'héroïne a la réputation de provoquer une montée soudaine d'euphorie (un « rush »), suivie par des sensations de relaxation et de satisfaction ; cependant, elle est illégale et dangereuse pour la santé.



La consommation d'héroïne chez les jeunes : La consommation d'héroïne au Canada serait de l'ordre de 1% pour les jeunes du secondaire,² et le pourcentage chez les jeunes du postsecondaire est encore plus bas (0,1 %).³ D'après les données du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), la plupart des consommateurs réguliers d'héroïne ont plus de 30 ans.⁴



Pourquoi les gens consomment-ils de l'héroïne ? Les personnes qui disent en consommer le font sans doute pour échapper au stress ou à des traumatismes, ou pour faire l'expérience d'une sensation très rapide et intense de plaisir et de relaxation. L'héroïne est une substance addictive, plus forte et moins chère que la plupart des opiacés. L'Association médicale américaine constate que 45 % des consommateurs d'héroïne ont déclaré avoir développé en premier lieu une dépendance aux opioïdes sous ordonnance.⁵



Quels sont les effets de la consommation d'héroïne ? L'héroïne, comme les autres opioïdes, se fixe sur les récepteurs du cerveau qui réagissent à la douleur et au plaisir. Les effets de l'héroïne sont ressentis dans les secondes ou les minutes qui suivent après qu'elle a été prise ou injectée, provoquant des sensations de plaisir et de bien-être (euphorie) pendant quelques minutes. Par la suite, une personne ressentira une période de calme qui peut durer jusqu'à une heure ; les effets supplémentaires peuvent durer jusqu'à 5 heures. Les autres effets comprennent les étourdissements, la confusion, les pertes de conscience intermittentes, la somnolence et une respiration au ralenti.⁶



L'héroïne et la loi : L'héroïne fait partie des substances énumérées dans l'Annexe I de la Loi réglementant certaines drogues et autres substances. Au Canada, produire, posséder, vendre ou donner de l'héroïne sont des actes qui peuvent entraîner des accusations criminelles, des amendes ou à des peines de prison pouvant aller jusqu'à 14 ans. L'obtention légale d'héroïne (ordonnance) ne peut se faire que dans le cadre de la procédure régissant la Liste des médicaments utilisés pour des besoins urgents en matière de santé publique, élaborée pour traiter la consommation problématique d'opioïdes sous supervision médicale.⁶



Coup d'oeil sur les substances : L'héroïne (les opioïdes)

Entre les mois de janvier 2023 et mars 2024, un quart des produits d'héroïne saisis par des organismes d'application de la loi au Canada, et analysés en laboratoire, contenaient du fentanyl, un opioïde beaucoup plus puissant et mortel.⁷



Quels sont les risques associés à l'usage de l'héroïne ? Les risques à court terme comprennent la nausée, les vomissements, le ralentissement de la respiration et les évanouissements. L'héroïne peut provoquer un arrêt de la respiration qui peut être fatal. La consommation à long terme de l'héroïne peut affecter la capacité de ressentir des émotions et de réguler ses humeurs. Elle peut aussi entraîner des difficultés d'apprentissage, des dépressions et des idées suicidaires. L'héroïne peut causer des problèmes sexuels chez l'homme, des cycles menstruels irréguliers chez la femme, et même des arrêts cardiaques. La consommation durant la grossesse peut causer un accouchement prématuré, un faible poids à la naissance, et des convulsions mortelles du nourrisson.⁶



Les risques

Comment peut-on réduire les risques associés à la consommation d'héroïne ? Il est crucial de ne jamais consommer de l'héroïne avec d'autres drogues ou de l'alcool, car ce genre de mélange peut accroître le risque d'effets désastreux et possiblement mortels. Nul ne devrait consommer de l'héroïne seul, dans l'éventualité d'une surdose ou d'un arrêt respiratoire. Il existe des sites de consommation supervisée ou de prévention des surdoses à différents endroits au Canada. Si vous connaissez des consommateurs d'héroïne, assurez-vous qu'ils aient toujours de la Naloxone à portée de la main, dans l'éventualité d'une surdose.



Qu'est-ce que la Naloxone ? La naloxone est un médicament à action rapide disponible soit sous forme de vaporisateur nasal ou d'aiguille injectable. La naloxone neutralise temporairement les effets d'une surdose d'opioïdes. Son utilisation est sans danger pour les personnes de tous âges et elle ne crée pas de dépendance. Cependant, la naloxone n'est active dans le corps que 20 à 90 minutes alors que les effets de la majorité des opioïdes durent plus longtemps. Si une personne fait une surdose d'opioïdes, elle a besoin de soins médicaux même si elle a reçu de la naloxone, car ses effets sont temporaires. Des trousse de naloxone pour emporter sont disponibles gratuitement dans les pharmacies de certaines provinces.⁸



Comment aider mes jeunes à comprendre les risques associés aux opioïdes ? Il est important d'avoir une conversation au sujet de la crise des opioïdes et assurez-vous qu'ils comprennent les risques sévères pour leur santé de consommer quelconque comprimé ou poudre qu'ils peuvent se procurer dans la rue ou en ligne. Si votre jeune consomme déjà des opioïdes, il est crucial qu'il sache comment réduire les risques d'une surdose accidentelle. Élaborez ensemble un plan de sécurité et assurez-vous qu'il soit capable de reconnaître les signes de surdose et comment administrer la naloxone. Il est important que votre jeune réalise que vous serez là pour lui venir en aide quand il ou elle voudra demander de l'aide.



La dépendance à l'héroïne et sevrage : La dépendance à l'héroïne peut survenir en l'espace de quelques semaines et dominer complètement la vie d'une personne. Une personne dépendante de l'héroïne peut dépenser beaucoup plus qu'elle ne peut se le permettre et les conséquences peuvent en être la pauvreté, l'itinérance ou la délinquance en vue de se payer la drogue. Les symptômes de sevrage (insomnie, palpitations accélérées, douleurs, nausées, anxiété, dépression, sudation, sueurs froides) peuvent se manifester très rapidement, soit entre 6 et 12 heures après la dernière dose. Ils peuvent atteindre leur sommet d'intensité entre 1 et 3 jours par la suite, et diminuer graduellement entre 5 et 7 jours de la dernière consommation. Toute personne qui désire cesser d'en consommer devrait demander de l'aide auprès d'un professionnel de la santé.⁶

Liste des références

1. Agence de réglementation et du contrôle des drogues/USA Drug Enforcement Administration, 2021. L'héroïne liquide/Heroin bottle)

2. Santé Canada, 2025. Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2023-2024.

3. Santé Canada 2024. Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements d'enseignement postsecondaire 2021/2022

4. CAMH Centre de toxicomanie et de santé mentale, avril 2024. L'héroïne

5. American Psychiatric Association, 2022. Trouble de l'usage des opioïdes/Opioid use disorder (angl. seulement)

6. Santé Canada, 2023. Au sujet de l'héroïne.

7. Gouvernement du Canada, 2024. Service d'analyse des drogues et laboratoire cannabis.

8. Gouvernement du Canada, 2023. Naloxone