

# Comment éviter l'overdose

L'overdose est trop souvent synonyme de mort.  
Quelques trucs simples permettent de l'éviter.

## Comment éviter l'overdose?

### Prudence avec les mélanges

Évitez de combiner différents produits car cela augmente leurs effets. Si vous combinez, réduisez les doses.

### Testez d'abord

Lorsque vous ne connaissez pas un produit, ou lorsque vous changez de dealer, commencez par une plus faible dose pour le tester.

### Évitez le shoot

Le shoot augmente les risques d'overdose car la drogue pénètre directement dans le sang.

### Prudence après abstinence

Si vous n'avez plus consommé pendant quelques jours, ou si vous reconsommez après une cure ou une sortie de prison, prenez une plus petite dose.

### Tenez compte de votre état physique

Réduisez les doses si vous avez des difficultés respiratoires (asthme, bronchite...)

### Ne vous isolez pas

Assurez-vous de la présence à proximité de quelqu'un qui pourra réagir en cas de nécessité.

# Comment réagir?

## 1 Appelez les secours

Il est vital que ceux-ci viennent rapidement pour une réanimation la plus efficace possible.

Indiquez-leur **l'adresse exacte, décrivez l'état** [si la personne est consciente, si elle respire, si son cœur bat]. NB : Si la personne se réveille, les secours doivent quand même venir!

## 2 En attendant leur arrivée,

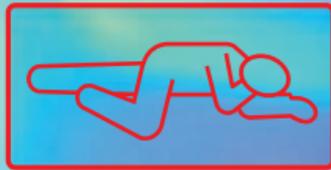
**A Stimulez la personne** : essayez de la réveiller si elle dort, faites votre possible pour la maintenir consciente. Par exemple parlez-lui, secouez-la, aspergez-la d'eau froide, desserrez ses vêtements, ouvrez son col, aérez la pièce, essayez de la faire marcher... Surtout, ne la laissez pas seule.

**B Rappelez-lui de respirer** [inspirer / expirer].

**C Tâchez de savoir ce qu'elle a pris** [quoi, quand, en quelle quantité] pour pouvoir informer les secours.

## Soyez attentif aux situations suivantes

**Si elle ne réagit pas** Couchez-la sur le côté pour éviter qu'elle ne s'étouffe [si possible la tête sur le côté, le bras du dessous plié et écarté du corps, et la jambe du dessus repliée sur celle du dessous].



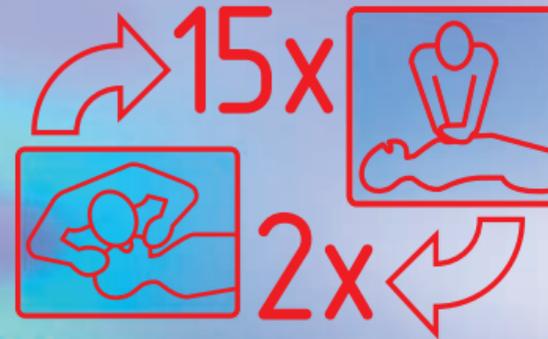
Surveillez sa respiration : regardez si la cage thoracique se soulève, sentez son souffle, écoutez.

**Si elle cesse de respirer** Allongez-la sur le dos. Tenez sa tête en arrière, fermez ses narines [en appuyant contre elles votre joue ou en pinçant le nez], posez votre bouche contre la sienne de manière hermétique, et insufflez de l'air dans sa bouche au rythme de votre propre respiration.



## Si elle ne réagit pas au bouche-à-bouche

Commencez une réanimation cardio-pulmonaire : pressez 15 x sur le sternum [c.à.d. l'os qui se trouve entre les seins] avec le plat de vos mains posées l'une sur l'autre, insufflez de l'air dans sa bouche 2 x, et recommencez l'opération.



## En cas de crise d'épilepsie

Si possible, mettez quelque chose de mou dans la bouche. Evitez qu'elle ne se blesse.

**N.B.** Ne donnez jamais de médicaments, ni à boire ou à manger. N'injectez rien [même de l'eau salée]. Ne pas faire vomir.

Le bouche-à-bouche et le massage cardio-pulmonaire sont des techniques qui s'apprennent. Pour en savoir plus, adressez-vous à la Croix-Rouge tel : 02/ 645 46 61.

## Accompagnez-la à l'hôpital

En cas d'overdose à l'héroïne, veillez à ce que la personne ne quitte pas l'hôpital directement après une injection d'antidote : l'effet de l'antidote n'est que de +/- 30 mn, or celui de l'héroïne est plus long. Elle risquerait sinon de se retrouver à nouveau en overdose sans avoir rien reconstommé.

## Doses mortelles

Il y a un risque mortel avec tous les produits psychotropes [médicaments, ecstasy, cocaïne, héroïne, méthadone...].

Celui-ci varie en fonction de

- l'âge, le poids, l'état de santé et l'expérience du consommateur
- la qualité du produit consommé [certains sont plus concentrés que d'autres en produit actif].

## Rangez vos médicaments.

**Ne les laissez jamais à la portée des enfants.**

# Les signes d'une overdose



## Opiacés [héroïne, méthadone . . .]

Sommeil profond, teint pâle ou bleuâtre, lèvres bleues, respiration lente ou très faible.

## Cocaïne, crack, amphétamines

Etat anxieux, maux de tête, respiration haletante, transpiration abondante, perte de connaissance. Parfois crise d'épilepsie, convulsions, douleur dans la poitrine.

## XTC/ecstasy

Peau rougeâtre, panique, crampes, vomissements, perte de connaissance.

## En général

Altération du rythme cardiaque, perte de connaissance, sommeil profond qui peut entraîner le coma et l'arrêt cardiaque.

**En cas de mélange,  
les signes changent.**

# Numéros utiles

Service d'urgences [ambulance]

le **112** [partout en Europe]

112



**Infor-Drogues 02/227 52 52**  
**Centre anti-poison 070/245 245**

**Ne perdez pas de temps.  
Après 3 minutes sans oxygène,  
les séquelles sont irréversibles.**

Brochure réalisée par Modus Vivendi d'après les Antennes Lama, avec l'aide de la Croix-Rouge de Belgique et d'usagers de drogues. Avec le soutien de la Communauté française de Belgique et de la Commission Communautaire Française. Edit. resp. : F. Hariga, Modus Vivendi, 51 rue de Haerne, 1040 Bruxelles - design by Kaligram  
Dépôt légal : D/2001/8826/1