



Utilisation de substances lors d'épisodes de CHALEUR EXTRÊME

Adapté avec la permission de BCCDC Harm Reduction Services @TowardtheHeart.

CHALEUR EXTRÊME

Lors d'épisodes de chaleur extrême, une utilisation de substances plus sécuritaire peut contribuer à prévenir les maladies liées à la chaleur!

Stimulants (cocaïne, crack, méthamphétamine)

- Augmentent la température du corps;
- Rendent plus difficile le refroidissement du corps.

Opioïdes (héroïne, fentanyl)

font qu'il est plus difficile :

- de ressentir les effets de la chaleur;
- de prendre des mesures pour se protéger.

Alcool (liqueurs, bière, vin, panachés)

- Déshydrate;
- Rend plus difficile le refroidissement du corps lorsque la consommation est en grande quantités.

Réduire les risques en cas de chaleur extrême

Prenez conscience des effets des substances sur votre corps lors d'épisodes de chaleur extrême.



Restez avec des amis en qui vous avez confiance et veillez les uns sur les autres.

Ouvrez les fenêtres la nuit et fermez-les tôt le matin, couvrez vos fenêtres pendant le jour.



Si vous buvez de l'alcool :

Respectez les limites que vous vous êtes fixées.



Buvez lentement et mangez avant et pendant que vous buvez.



Choisissez les boissons contenant moins de 5 % d'alcool. Vérifiez sur l'étiquette la quantité d'alcool contenue dans votre boisson.



Évitez de mélanger de l'alcool avec d'autres substances (drogues, médicaments sur ordonnance et caféine).

Buvez une boisson non alcoolisée (eau, jus ou boisson pour sportifs), pour chaque consommation d'alcool.



Besoin d'aide?

Consultez les [Services et ressources en matière de santé mentale, de dépendances et de santé liée à l'utilisation de substances](#) pour en savoir plus sur les ressources, les programmes et les traitements en matière de santé mentale et de santé liée à l'utilisation de substances.

Évitez d'utiliser des substances seul(e) et [ayez de la naloxone à portée de main](#).

NALOXONE

1

N'utilisez qu'une substance à la fois. Prenez des pauses entre l'utilisation de différentes substances.