

# BRÈVES INTERVENTIONS AUPRÈS DES FILLES ET DES FEMMES SUR LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES

## 50 IDÉES POUR LE DIALOGUE, LE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES ET L'EMPOWERMENT

### DIALOGUE POUR UN CHANGEMENT

- Les brèves interventions sont des conversations collaboratives entre une personne et un prestataire de soins de santé ou de services sociaux à propos d'une question de santé. La présente ressource se concentre sur la brève intervention auprès des filles et des femmes sur la consommation de substances au stade de la préconception et lors de la période périnatale.
- La brève intervention met l'accent sur la prévention et la réduction des habitudes préjudiciables ou risquées de consommation de substances et peut aussi traiter les problèmes sous-jacents qui peuvent influencer sur cette consommation (p. ex., la dépression, la violence sexiste). Les brèves interventions peuvent être formelles ou informelles, structurées ou libres, courtes ou longues, et il peut s'agir d'un événement ponctuel ou d'une série de conversations s'étalant sur une certaine période de temps.
- Comme la consommation de substances a de vastes répercussions sur de nombreux aspects différents de la vie, des prestataires de services d'horizons variés dans les domaines des soins de santé et des services sociaux peuvent jouer un rôle important dans le traitement des méfaits potentiels de la consommation de substances et dans l'amélioration de l'état de santé général des filles et des femmes.

## Soins primaires

Des conversations régulières et continues sur la consommation de substances dans le cadre des soins primaires réduisent la stigmatisation et normalisent la notion de consommation de substances comme faisant partie de la vie. Les prestataires de services sont incités à avoir des discussions avec toutes les femmes, pas seulement avec celles qui, selon eux, ont plus de chances d'avoir des problèmes de consommation de substances.

### 1

**ALCOOL, TABAC ET CANCER DU SEIN.** De nombreuses femmes souhaitent apprendre comment réduire leurs risques de contracter un cancer du sein. Le tabagisme actif et l'exposition à la fumée secondaire peuvent tous deux augmenter le risque de cancer du sein. L'alcool est un cancérigène (substance causant le cancer) connu et on a régulièrement montré qu'en consommer augmentait le risque de cancer du sein. Les femmes peuvent réduire ce risque en renonçant au tabac, en diminuant le nombre de cigarettes qu'elles fument ou en ne s'exposant plus à la fumée secondaire. Toutes les femmes peuvent boire moins d'alcool pour réduire leur risque de cancer du sein; celles qui courent le plus de risques de contracter un cancer du sein peuvent choisir d'éviter complètement l'alcool ou de n'en consommer qu'occasionnellement.

### 2

**ALCOOL, DÉPRESSION ET ANTIDÉPRESSEURS.** Comme l'alcool est un déprimeur, il peut aggraver les symptômes de la dépression chez certaines filles et femmes. Donnez des renseignements sur le lien entre l'alcool et l'humeur : p. ex., l'alcool semble améliorer l'humeur à court terme mais, globalement, il peut augmenter les symptômes de la dépression et de l'anxiété. Mélanger des antidépresseurs et de l'alcool peut aggraver les symptômes de la dépression ou les effets secondaires des antidépresseurs. Vous pourriez suggérer aux filles et aux femmes d'éviter de boire de l'alcool jusqu'à ce qu'elles sachent quel effet leur antidépresseur a sur elles. Aidez-les à évaluer leur propre situation et donnez-leur des renseignements sur la manière de réduire les effets de l'alcool (p. ex., boire lentement, manger quelque chose en même temps qu'elles boivent) si elles choisissent de boire à l'occasion.

## 3

**ALCOOL ET SOMMEIL.** Beaucoup de gens consomment de l'alcool pour les aider à s'endormir. Comme l'alcool a des effets sédatifs, il aide les gens à s'endormir plus vite, mais il provoque une détérioration de la qualité du sommeil plus tard dans la nuit : p. ex., diminution du sommeil paradoxal, aggravation des problèmes de respiration comme les ronflements et l'apnée du sommeil, visites plus nombreuses aux toilettes, réveils nocturnes plus fréquents. Aidez les filles et les femmes à trouver d'autres stratégies pour surmonter leurs difficultés à s'endormir.

## 4

**ALCOOL ET SANTÉ CARDIOVASCULAIRE.** Les maladies du cœur sont l'une des causes principales de décès chez les femmes. Une consommation abusive et excessive d'alcool (c'est-à-dire au-delà des limites indiquées dans les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada) peut augmenter la tension artérielle et contribuer à l'apparition de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux. Certaines femmes peuvent demander si la consommation d'un verre de vin par jour prévient ou pas les problèmes cardiovasculaires. Dites-leur qu'il est déconseillé de boire de l'alcool pour réduire le risque de contracter une maladie du cœur, en leur expliquant que les risques de cette pratique sont supérieurs à ses avantages. Discutez d'autres stratégies utilisables pour améliorer la santé cardiovasculaire.

## 5

**TABAC ET ANXIÉTÉ.** Beaucoup de filles et de femmes fument des cigarettes comme « automédication » ou pour aider à apaiser le stress et l'anxiété. Des études concernant le tabagisme et le stress ont montré qu'au lieu d'aider les gens à se détendre, fumer augmente en fait l'anxiété et la tension. La nicotine crée une sensation immédiate de détente, mais celle-ci est temporaire et laisse rapidement la place à des symptômes de sevrage et à des envies de fumer accrues. Aidez les filles et les femmes à trouver d'autres moyens de réduire leur anxiété ou d'en traiter les causes sous-jacentes (p. ex., problèmes familiaux, deuil et perte).

## 6

**TABAC ET SANTÉ OSSEUSE.** Des études ont montré une corrélation directe entre l'usage du tabac et la diminution de la densité osseuse. Les femmes ménopausées qui fument ont une densité osseuse plus faible, ce qui signifie qu'elles présentent un risque plus élevé de se fracturer une hanche que les non-fumeuses. Si les femmes ne sont pas prêtes à cesser de fumer mais qu'elles souhaitent améliorer leur santé osseuse, vous pouvez leur donner des renseignements sur l'alimentation et l'activité physique qui peuvent les aider à réduire le risque.

## 7

**CANNABIS THÉRAPEUTIQUE ET SANTÉ DES FEMMES.** Beaucoup de filles et de femmes s'intéressent aux nouvelles données probantes concernant les utilisations médicinales du cannabis. Les données actuelles laissent penser que le cannabis peut être utile pour des problèmes comme la douleur chronique, les nausées et les vomissements (mais pas pendant la grossesse), ainsi que les spasmes musculaires liés à des troubles comme la sclérose en plaques ou les lésions de la moelle épinière. Aidez les filles et les femmes à évaluer les allégations de santé et tenez-vous au courant des derniers résultats de recherche, notamment sur l'utilisation du cannabis pour les problèmes de santé féminins tels que les crampes menstruelles, l'endométriose et les troubles qui touchent les femmes de manière disproportionnée comme les migraines et la fibromyalgie.

## 8

**ALCOOL, OPIOÏDES SUR ORDONNANCE ET SÉDATIFS SUR ORDONNANCE.** Les femmes se voient souvent prescrire des sédatifs, dont les benzodiazépines comme le Valium et l'Ativan, pour des problèmes tels que l'anxiété et l'insomnie. Les opioïdes comme l'oxycodone, la morphine et la codéine sont habituellement prescrits pour traiter la douleur aiguë et chronique. Mélanger les benzodiazépines et les opioïdes ou les prendre en même temps que de l'alcool peut augmenter le risque d'une surdose de médicaments. Indiquez aux femmes que ces médicaments et l'alcool sont des déprimeurs qui peuvent ralentir la respiration; lorsqu'une femme prend plus que ce que son corps peut supporter, cela peut conduire à une perte de connaissance et à la mort.

# 9

**CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET ASTHME.** Quand on travaille avec des filles et des femmes qui souffrent d'asthme, il peut être utile de discuter de la consommation de substances, notamment d'alcool, de tabac, de cannabis et d'opioïdes. Certaines personnes constatent que n'importe quel type de boisson alcoolisée déclenche chez elles les symptômes de l'asthme tandis que d'autres remarquent que ce sont des boissons bien particulières qui leur font mal (p. ex., le champagne, le vin rouge, la bière) – souvent, c'est une substance précise, comme les histamines ou les sulfites, qui est présente dans la boisson alcoolisée et cause les problèmes. De plus, fumer du tabac ou du cannabis peut déclencher des symptômes et avoir une incidence sur la santé pulmonaire à long terme. Aidez les filles et les femmes à définir ce qui déclenche l'asthme chez elles et rappelez-leur de prendre avec elles leur inhalateur quand elles comptent consommer de l'alcool ou d'autres substances.

# 10

**CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET NUTRITION.** Beaucoup de filles et de femmes souhaitent en apprendre davantage sur la nutrition et sur la façon d'« être à l'écoute de leur corps ». Elles peuvent tenter l'expérience végétalienne ou végétarienne, réduire leur consommation de caféine ou de sucre ou avoir des questions sur les tendances en matière de nourriture et d'alimentation. Dans ce cadre, elles peuvent avoir envie de réduire ou de suspendre leur consommation d'alcool, de tabac et de cannabis pour apprendre à mieux connaître leurs propres besoins et préférences. Encouragez les petits changements, la curiosité et les soins personnels.

## Soins au stade de la préconception

De nombreuses femmes souhaitent prendre des mesures pour améliorer leur santé lorsqu'elles comptent tomber enceintes, ce qui peut être une bonne occasion d'avoir des conversations en toute sécurité et sans aucun jugement sur la consommation de substances.

# 11

**ALIMENTATION SAINE.** Beaucoup de femmes qui prévoient tomber enceintes modifient leur alimentation. Envisagez de donner des renseignements sur la consommation d'alcool et

la grossesse lorsque vous discutez de la caféine, des compléments alimentaires à base de plantes, des vitamines et des aliments à éviter lorsqu'on compte tomber enceinte ou qu'on l'est déjà.

# 12

**CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET FERTILITÉ.** Demandez aux femmes ce qu'elles savent déjà sur la consommation de substances et la fertilité. « Vous m'avez dit que vous fumiez. Que savez-vous concernant les effets du tabagisme sur votre santé en matière de reproduction? » « Connaissez-vous les derniers résultats de recherche et les dernières lignes directrices en ce qui a trait à l'alcool et à la grossesse? Souhaitez-vous en apprendre davantage? » Beaucoup de femmes ignorent les effets de la consommation de substances sur la fertilité, notamment que le tabac peut nuire à la fertilité des hommes et des femmes et qu'une forte consommation d'alcool peut avoir des conséquences sur l'ovulation et perturber les cycles menstruels chez les femmes. Les études sur la santé des femmes et le cannabis se multiplient à grande vitesse et c'est un domaine sur lequel de nombreuses femmes peuvent désirer en savoir plus.

# 13

**ALCOOL ET PLANIFICATION DE LA GROSSESSE.** Si une femme envisage ou planifie de tomber enceinte, discutez des options concernant la consommation d'alcool. (1) Elle peut cesser de boire avant de tomber enceinte (le plus sûr); (2) elle peut ne pas boire alors qu'elle essaie de concevoir un enfant ou qu'elle n'utilise plus de méthode de contraception efficace (le plus sûr); (3) elle peut ne pas boire entre l'ovulation et les règles à chaque cycle menstruel ou (4) elle peut cesser de boire si elle pense qu'elle pourrait être enceinte.

# 14

**RENONCEMENT AU TABAC AVEC UN PARTENAIRE.** L'usage du tabac peut réduire la fertilité à la fois chez les femmes et chez les hommes. Idéalement, les femmes devraient essayer d'arrêter de fumer avant de tomber enceintes. Si les femmes sont prêtes à renoncer au tabac, demandez-leur si elles pensent qu'il serait utile que leurs partenaires s'investissent pour les soutenir ou si leurs partenaires pourraient souhaiter aussi cesser de fumer.

# Soins prénataux

Poser des questions sur le type, la fréquence et la quantité en ce qui concerne la consommation de substances fait souvent partie de manière systématique du processus de soins prénataux pour les médecins, les sages-femmes, les infirmières, les intervenants des services d'approche sur la grossesse et les prestataires de soins prénataux, en particulier au cours du premier rendez-vous. Il existe aussi d'autres occasions de poursuivre la brève intervention sur la consommation de substances tout au long de la grossesse et lors du passage à la période postnatale.

## 15

**TABAC ET RÉDUCTION DES MÉFAITS DURANT LA GROSSESSE.** Faites connaître une ressource comme « Se préparer à arrêter » ([www.expectingtoquit.ca/french](http://www.expectingtoquit.ca/french)) aux femmes enceintes qui fument et qui pourraient ne pas être prêtes à renoncer au tabac. Elle offre des conseils sur la manière de réduire les méfaits du tabagisme et sur les réponses qu'elles peuvent donner aux gens qui leur disent qu'elles ne devraient pas fumer parce qu'elles sont enceintes. Insistez sur le fait qu'il existe de nombreuses voies pour renoncer au tabac et pour vous annoncer quand elles sont prêtes. Montrez-leur comment avoir des conversations avec la famille et les amis sur le tabagisme et la réduction ou l'abandon de l'usage du tabac.

## 16

**CANNABIS ET NAUSÉES.** Comme le cannabis a déjà été utilisé contre les nausées durant la grossesse et est souvent prescrit pour traiter les nausées et les vomissements dans les cas de cancer et d'autres problèmes de santé, certaines femmes risquent de poser des questions sur son usage pour lutter contre les nausées au cours de la grossesse. Vous pouvez donner des renseignements sur les effets potentiels à court et à long terme de la consommation de cannabis pendant la grossesse et indiquer que les données actuelles laissent penser qu'il n'y a pas de quantité de cannabis connue qui pourrait être consommée sans danger durant la grossesse. Les femmes souhaiteront peut-être en savoir plus sur le THC, la principale substance psychoactive du cannabis, et sur la manière dont il passe dans le placenta (quelle que soit la façon dont le cannabis est consommé). Discutez d'autres moyens de lutter contre les nausées au cours de la grossesse.

## 17

**POLYTOXICOMANIE ET RÉDUCTION DES MÉFAITS DURANT LA GROSSESSE.** Beaucoup de femmes enceintes parviennent à réduire ou à cesser leur consommation de substances pendant la totalité ou une partie de leur grossesse. Pour les femmes qui modifient leur consommation de substances, il peut être utile de connaître les méfaits relatifs de diverses substances et l'incidence potentielle sur le fœtus. Faites-leur savoir que l'alcool et le tabac sont les deux substances qui peuvent être les plus néfastes pour la santé du fœtus et, à long terme, pour les nourrissons qui y sont exposés dans l'utérus. Cela peut aider les femmes à établir un ordre de priorité dans les changements qu'elles apportent à leur vie. Si les femmes consomment des substances illicites, certains méfaits potentiels peuvent être combattus par des pratiques moins risquées (p. ex., aiguilles et autre matériel propres), des rapports sexuels protégés et des mesures de soutien comme le dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).

## 18

### **RENONCEMENT AU TABAC ET PRÉVENTION DES RECHUTES DURANT LA PÉRIODE POSTNATALE.**

De nombreuses femmes cessent de fumer durant leur grossesse, mais les taux de rechute après l'accouchement sont très élevés. Rappelez aux femmes qu'elles ont réussi à réduire leur consommation de tabac pendant leur grossesse et demandez-leur si elles souhaitent continuer à recevoir du soutien après la grossesse. Parmi les sujets abordés pourraient figurer la santé des femmes et les avantages continus du renoncement au tabac, les facteurs de stress dans leur vie après l'accouchement et les autres stratégies d'adaptation, les effets de la fumée secondaire sur la famille, la découverte de nouvelles motivations pour maintenir l'abstinence tabagique après la naissance du bébé ou les ressources qui pourraient être utiles (y compris le soutien par messages textes et en ligne).

## 19

**OPIOÏDES SUR ORDONNANCE ET ALLAITEMENT.** Il n'est pas dangereux d'allaiter tout en prenant la plupart des opioïdes sur ordonnance, notamment la méthadone et la buprénorphine. Décider d'allaiter ou pas tout en prenant des opioïdes sur ordonnance dépend de la nature des médicaments que les femmes utilisent, de la dose ou de la quantité qu'elles prennent et du fait qu'elles les prenaient ou pas durant la grossesse.

## 20

**ALCOOL ET ALLAITEMENT.** Lors du partage d'information sur l'allaitement, les femmes souhaiteront peut-être savoir si la consommation d'alcool est sans danger ou pas quand elles allaitent. Alors que l'alcool passe dans le sang de la femme et dans son lait maternel à des taux semblables, la quantité d'alcool dans le lait maternel culmine 30 à 60 minutes après la consommation et l'alcool disparaît du lait avec le temps. Aidez les femmes à décider si elles veulent ou pas éviter complètement l'alcool, comment « tirer leur lait et le jeter » en fonction de leur calendrier d'allaitement ou comment s'arranger autrement au besoin.

## 21

**CANNABIS ET FUMÉE SECONDAIRE.** Aidez les femmes à se préparer pour après la naissance du bébé. La fumée secondaire du cannabis contient un grand nombre de produits chimiques qu'on retrouve dans la fumée du tabac.

Encouragez les femmes à réfléchir à des moyens de réduire a quantité de fumée à laquelle leurs bébés sont exposés : p. ex., en fumant loin de leurs enfants ou en dehors de la maison ou en consommant sous d'autres formes sans fumer (p. ex., teintures, vaporisateurs, vapotage).

## 22

**CANNABIS ET RANGEMENT SÉCURITAIRE HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.** Incitez les consommatrices de cannabis à s'assurer qu'elles rangent leurs produits en lieu sûr hors de la portée des enfants. (Le cannabis présent dans des produits alimentaires, comme des biscuits et des brownies, peut être particulièrement tentant pour des enfants curieux.) Faites savoir aux femmes qu'elles doivent immédiatement faire appel à un médecin si leur enfant ingère du cannabis sous forme solide ou liquide. Voici quelques-uns des symptômes : problèmes pour marcher ou s'asseoir, difficulté à respirer et tendance à s'endormir.

## CONVERSATIONS HABILITANTES

La brève intervention n'a pas besoin d'être compliquée – des études montrent que simplement interroger les filles et les femmes sur leur consommation de substances peut suffire à motiver bon nombre d'entre elles à la réduire ou à la modifier. Cherchez le moyen de démarrer une conversation ou de tirer parti de ce que les filles et les femmes sont déjà en train de vous demander ou de vous dire. Voici quelques suggestions :

- **Permission.** Demandez la permission – c'est une marque de respect qui donne aux filles et aux femmes la possibilité de dire « non » si elles préfèrent ne pas discuter de leur consommation de substances à ce moment précis. « Est-ce que je peux vous parler de la consommation de substances et des questions de santé? » « J'interroge toutes mes patientes sur la consommation d'alcool lorsque je les rencontre pour la première fois car c'est un facteur important pour notre état de santé général. Est-ce que vous ne voyez pas d'inconvénient à ce que je le fasse maintenant? »
- **Ouverture de la conversation.** Renseignez-vous sur ce qu'elles savent déjà. Laissez-les diriger la conversation. « Qu'est-ce que vous savez déjà sur l'alcool et la grossesse? » « Quelle est la place du tabac et du cannabis dans votre vie en ce moment? »
- **Information.** Partagez de l'information, que ce soit sous forme de document imprimé ou de ressource en ligne, pour étoffer les connaissances existantes, pour répondre aux préoccupations et pour permettre à la conversation de se poursuivre. « Il peut être utile de réfléchir à la manière dont nous pourrions rester en sécurité quand nous comptons sortir et consommer de l'alcool. » « Si vous envisagez d'avoir un bébé prochainement, voici quelques idées pour vous préparer et penser à votre santé. »
- **Suivi.** Prenez note de ce que les filles et les femmes ont à dire et vérifiez ce qu'elles ont compris. « Qu'est-ce que vous en pensez? » « Savez-vous où vous pouvez vous procurer des condoms? »
- **Aiguillage.** Si elles le souhaitent, donnez-leur des renseignements sur des programmes et des soutiens qui leur conviennent et examinez tout obstacle potentiel qui pourrait empêcher d'y accéder. « Il y a beaucoup d'endroits où vous pouvez obtenir davantage d'information. Est-ce que je peux vous présenter quelques options? » « Voici quelques renseignements sur un programme que certaines de mes patientes ont trouvé utile. »

## D'autoévaluation: Sujets pour la brève intervention sur la consommation de substances – alcool, tabac, cannabis et opioïdes sur ordonnance

Il existe un large éventail de sujets que les prestataires de services peuvent intégrer à la brève intervention et au soutien liés à la consommation de substances. La liste suivante peut être utilisée par les prestataires de services pour déterminer quels sujets s'appliquent à leur domaine de pratique et pour réfléchir aux contextes dans lesquels ils pourraient utiliser la brève intervention et le soutien (p. ex., les admissions, le traitement de problèmes de santé précis, le soutien parental).

### L'ALCOOL

#### ✓ Cochez les sujets qui s'appliquent à votre pratique

- Consommation d'alcool et état de santé général et bien-être
- Problèmes de santé particuliers (généraux), p. ex., accident vasculaire cérébral, maladie du cœur, maladie du foie, cancer
- Problèmes de santé particuliers (pour les femmes), p. ex., cancer du sein, effets de l'alcool ressentis par les femmes à des niveaux de consommation moindres
- Réduction des méfaits, p. ex., directives de consommation d'alcool à faible risque, connaissance des limites personnelles, apprentissage de l'« écoute » de son corps
- Effets du mélange avec d'autres médicaments et drogues (en particulier d'autres déprimeurs comme les sédatifs ou les opioïdes)
- Bien-être mental, p. ex., effets sur l'anxiété et la dépression, capacité à faire face au stress et aux situations difficiles
- Nutrition, alimentation et troubles du comportement alimentaire
- Contraception et prévention de l'ETCAF
- Grossesse – « L'idéal est de ne pas consommer » – risques de fausse couche, naissance d'un enfant mort-né, faible poids à la naissance, bébé prématuré, ETCAF
- Rôle parental – équilibre entre consommation d'alcool et responsabilités de soins aux enfants, modèle de comportement et discussion de la consommation d'alcool avec les enfants
- Allaitement – échancier, planification
- Violence sexiste, p. ex., dynamique relationnelle et consommation d'alcool, sécurité personnelle, agression sexuelle
- Autre :

### LE TABAC

#### ✓ Cochez les sujets qui s'appliquent à votre pratique

- Problèmes de santé particuliers (généraux), p. ex., cancer, maladie pulmonaire, maladie du cœur et accident vasculaire cérébral, santé de la vessie
- Problèmes de santé particuliers (pour les femmes), p. ex., règles irrégulières, baisse de la fertilité
- Réduction des méfaits – réduction de la consommation de tabac, diminution de l'exposition à la fumée secondaire, ressources disponibles (y compris les médicaments) lorsque la personne se sent prête à renoncer au tabac
- Bien-être mental, p. ex., capacité à faire face au stress et aux situations difficiles, violence sexiste
- Activité physique et nutrition, avec notamment la crainte de prendre du poids invoquée comme motif de ne pas renoncer au tabac
- Contraception – risque accru de crises cardiaques, d'accident vasculaire cérébral ou de caillots lors de l'utilisation de certaines formes de contraceptifs hormonaux
- Grossesse – effets sur la santé du fœtus, stratégies de renoncement au tabac ou de réduction de la consommation, thérapie de remplacement de la nicotine, exposition à la fumée secondaire
- Rôle parental – fumée secondaire, modèle de comportement et discussion de l'usage du tabac avec les enfants
- Allaitement – stratégies de réduction des méfaits
- Dynamique relationnelle – tabagisme du partenaire et effets sur la consommation personnelle
- Bien-être des autochtones – tabac traditionnel ou sacré ou tabac commercial – tabac utilisé comme médicament dans de nombreuses cultures des Premières Nations
- Autre :

## LE CANNABIS

### ✓ Cochez les sujets qui s'appliquent à votre pratique

- Consommation de cannabis et état de santé général et bien-être
- Consommation thérapeutique ou récréative de cannabis, différentes façons de consommer
- Évaluation des allégations de santé, cannabis considéré comme « naturel », THC (tétrahydrocannabinol) ou CBD (cannabidiol)
- Effets particuliers sur la santé, p. ex., mémoire à court terme, attention, habiletés motrices, temps de réaction
- Réduction des méfaits, p. ex., directives visant à réduire les risques, fumée secondaire, cannabis synthétique à éviter, cannabis et conduite automobile
- Contraception - prévention des préjudices potentiels pour le fœtus
- Grossesse - effets sur le fœtus, décisions concernant le cannabis thérapeutique durant la grossesse, risques pour la santé associés à la consommation contre les nausées, exposition à la fumée secondaire
- Rôle parental - équilibre entre consommation et responsabilités de soins aux enfants, modèle de comportement et discussion de la consommation de cannabis avec les enfants, fumée secondaire, rangement sécuritaire hors de portée des enfants
- Autre :

## LES OPIOIDS SOUS ORDONNANCE

### ✓ Cochez les sujets qui s'appliquent à votre pratique

- Opioides sur ordonnance considérés comme l'une des solutions dans la gestion de la douleur
- Effets à court et à long terme, p. ex., somnolence, nausées, constipation, tolérance, sevrage, dépendance et risque de surdose
- Effets particuliers sur la santé (pour les femmes), p. ex., changements hormonaux (qui peuvent affecter les règles et l'appétit sexuel), infertilité, « maux de tête par surconsommation de médicaments »
- Effets du mélange avec d'autres médicaments et drogues (en particulier d'autres déprimeurs comme l'alcool ou les sédatifs tels que les benzodiazépines)
- Bien-être mental - effets à long terme sur la dépression, l'anxiété et les facultés cognitives
- Mauvaise utilisation et capacité à faire face au stress, aux situations difficiles de la vie et à la violence sexiste
- Grossesse - effets sur le fœtus, traitement par agoniste opioïde, sevrage néonatal aux opiacés
- Allaitement - sécurité, surveillance, sommeil partagé
- Rôle parental - modèle de comportement et discussion de la consommation et de la mauvaise utilisation d'opioïdes avec les enfants, rangement sécuritaire hors de portée des enfants
- Autre :

## QUESTIONS D'AUTOÉVALUATION POUR LES PRESTATAIRES DE SERVICES

1. Quels sujets relatifs à la consommation de substances puis-je régulièrement aborder dans ma pratique quotidienne?
2. Comment le fait d'aborder la question de la consommation de substances s'inscrit-il dans mon modèle de soins ou la philosophie de mes programmes?
3. Dans quelle mesure mon rôle et ma relation particuliers avec les filles et les femmes influencent-ils les sujets où je suis le mieux placé pour discuter?
4. Est-ce qu'il m'est possible de parler de plusieurs substances ou problèmes de santé dans mes conversations avec les filles et les femmes?
5. Y a-t-il des sujets que je pourrais mieux aborder si j'avais un soutien organisationnel supplémentaire? P. ex., plus de temps, du personnel, une liste à jour des ressources communautaires.

# Santé matière de sexualité

Lors de contextes portant sur avec la santé sexuelle, les prestataires de services peuvent encourager la réflexion, les prises de décisions saines et l'acquisition de compétences en ce qui concerne la consommation de substances, la contraception et les pratiques sexuelles (p. ex., connaissance des limites personnelles en matière de consommation d'alcool, négociation de l'utilisation de condoms, accès à des outils de réduction des méfaits comme les condoms et les aiguilles propres pour prévenir la transmission des ITSS) et ils peuvent aussi donner des renseignements sur la consommation de substances, la fertilité et la santé des femmes en matière de reproduction.

## 23

**CONSOMMATION D'ALCOOL, VOMISSEMENTS ET CONTRACEPTION ORALE.** Discutez de la façon dont les méthodes contraceptives, en particulier la contraception orale, peuvent être moins efficaces si les femmes vomissent. Si vous craignez d'être perçu comme jugeant les femmes dont la consommation d'alcool se solde par des vomissements, vous pouvez donner tout un éventail de raisons qui font que les femmes peuvent vomir, p. ex. : « Si vous vomissez – à cause d'une intoxication alimentaire, de la grippe intestinale ou d'une forte consommation d'alcool – votre contraceptif oral pourrait ne pas être efficace. Le mieux est d'utiliser une autre méthode de contraception ou d'envisager le recours à un contraceptif d'urgence ou à la "pilule du lendemain". » Il peut s'ensuivre une conversation sur la connaissance des limites personnelles en matière de consommation d'alcool et une offre de partage de renseignements supplémentaires sur la santé concernant la consommation d'alcool et d'autres substances.

## 24

**CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET FERTILITÉ.** Donnez des renseignements sur le fait que l'alcool, le tabac et les opioïdes font partie des substances qui peuvent compliquer la conception. Voici quelques questions que vous pourriez poser pour démarrer la conversation : « Prévoyez-vous avoir des enfants prochainement? » « Connaissez-vous les derniers résultats de recherche et les dernières lignes directrices en ce qui a trait à l'alcool et à la grossesse? Souhaitez-vous en apprendre davantage? » « Vous m'avez dit au cours d'un rendez-vous antérieur que vous fumiez. Que savez-vous déjà concernant les effets du tabagisme sur votre santé en matière de reproduction? »

## 25

**CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET COUNSELING SUR LA CONTRACEPTION.** Lorsqu'ils posent des questions pour savoir si les femmes et leurs partenaires souhaitent attendre un enfant ou éviter une grossesse, les prestataires de services pourraient leur donner des renseignements sur l'efficacité de diverses méthodes. Si les femmes ont des doutes sur la grossesse ou désirent utiliser une méthode de contraception moins efficace, elles pourraient trouver utile de réfléchir à leur consommation de substances au cours de leur processus de prise de décision.

## 26

**VIH ET TABAC.** Les fumeuses vivant avec le VIH pourraient souhaiter en apprendre davantage sur les stratégies de réduction ou d'abandon de l'usage du tabac et sur les effets du tabagisme sur la santé des personnes atteintes par le VIH. Même si les femmes ne sont pas prêtes à renoncer au tabac, demandez-leur s'il pourrait être utile que vous les interrogiez de nouveau sur leur envie de cesser de fumer lors d'un rendez-vous ultérieur.

## 27

**CONTRACEPTIFS HORMONAUX ET TABAC.** Les femmes qui utilisent des contraceptifs hormonaux présentent un risque accru de souffrir de problèmes de santé comme les accidents vasculaires cérébraux, les caillots et les crises cardiaques. Aidez les femmes à prendre des décisions qui leur conviennent par exemple réduire ou abandonner l'usage du tabac, employer des contraceptifs hormonaux qui contiennent moins ou pas du tout d'œstrogènes ou choisir une autre méthode de contraception.

## 28

**BIEN-ÊTRE MENTAL.** La consommation de substances et le sexe peuvent être des activités divertissantes, relaxantes et agréables. Pour certaines personnes, ils peuvent aussi devenir un moyen de faire face au stress et aux situations difficiles de la vie; à long terme, ce sera souvent une source de stress et de problèmes supplémentaires. Offrez aux filles et aux femmes du soutien pour élaborer d'autres stratégies d'adaptation et trouver des ressources complémentaires pour traiter les problèmes auxquels elles pourraient être confrontées.



## 29

**CONSENTEMENT, ACTIVITÉ SEXUELLE ET CONSOMMATION DE SUBSTANCES.** Discutez de ce qu'est le consentement, de qui peut le donner et de quand il peut ou ne peut pas être donné. Parlez de la façon dont l'alcool et d'autres substances peuvent influencer sur la prise de décisions en matière sexuelle à la fois pour les femmes et pour leurs partenaires. Aidez les femmes à acquérir des compétences pour parler et discuter de consentement pendant l'acte, p. ex. : « Êtes-vous à l'aise? » « Est-ce que ça vous va? » « Voulez-vous ralentir? » « Veulez-vous aller plus loin? » Rappelez aux femmes que le consentement doit être sans équivoque et empreint d'enthousiasme des deux côtés et qu'elles et leurs partenaires devraient conserver leur capacité à consentir du début à la fin. Si les gens sont sous l'influence de l'alcool ou d'autres substances (p. ex., s'ils ont perdu connaissance, s'ils ne sont pas conscients de leur environnement, s'ils sont incapables de parler clairement ou s'ils sont silencieux), alors ils ne sont pas en mesure de donner leur consentement.

## Services de lutte contre la violence

La consommation de substances et les expériences passées ou présentes de violence sont souvent reliées et il n'est pas rare que les femmes qui subissent de la violence consomment des substances pour s'adapter à leur situation. Les discussions sur la consommation de substances offrent parfois la possibilité de promouvoir la sécurité des femmes et de favoriser la guérison des traumatismes engendrés par les mauvais traitements et la violence.

## 30

**TRANSITION ET GUÉRISON.** Quitter un partenaire violent représente une transition et beaucoup de femmes commenceront à prendre des mesures pour améliorer leur état de santé et prendre soin d'elles. Demandez aux femmes si elles souhaiteraient avoir du soutien ou de l'aide pour établir ou atteindre leurs propres objectifs. Vous pouvez discuter avec elles de diverses options, comme aller se promener, prendre des vitamines, faire des étirements et réduire leur consommation de substances.

## 31

**PROMOTION DE LA COMPASSION ET DES SOINS PERSONNELS.** Certaines femmes peuvent se sentir découragées à l'idée de modifier leur consommation de substances car elles pourraient avoir le sentiment « qu'il est trop tard » ou « que le mal est fait ». Écoutez leurs préoccupations et rappelez-leur qu'il n'est jamais trop tard pour faire des changements positifs. Parlez-leur d'une ressource comme « Votre corps vous pardonnera » ([www.expectingtoquit.ca/french](http://www.expectingtoquit.ca/french)) qui discute des effets positifs du renoncement au tabac après 30 minutes, 12 heures, 48 heures et ainsi de suite.

## 32

**PROMOTION DE DIFFÉRENTES VOIES VERS LA GUÉRISON ET LE RÉTABLISSEMENT.** Beaucoup de femmes peuvent trouver utiles les programmes en douze étapes comme les AA tandis que d'autres peuvent penser que des groupes uniquement composés de femmes ou axés sur les femmes leur seraient bénéfiques. Certaines femmes pourraient être intéressées par des programmes comme 16 Steps for Discovery and Empowerment (16 étapes vers la découverte et pour renforcer le pouvoir d'agir) élaborés par Charlotte Kasl qui discute du fait que, souvent, la consommation de substances est pour les femmes une stratégie d'adaptation et de survie. Permettre aux femmes de trouver le programme ou le groupe qui leur convient le mieux offre de nouveaux horizons en matière d'autoefficacité et de prise de décisions.

## 33

**CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET MATERNAGE.** Dans les programmes à long terme, partagez de l'information sur la manière de réduire l'effet de la fumée secondaire de tabac ou de cannabis sur les enfants. Aidez les femmes à réfléchir à l'incidence de la consommation actuelle ou passée de substances sur le rôle parental et à la façon de consommer de manière responsable. Montrez-leur comment avoir des conversations sur la consommation de substances avec les enfants qui soient adaptées à chaque âge et donnez-leur des conseils à ce sujet.

# 34

**DÉFENSE DES INTÉRÊTS ET ORIENTATION DANS LE SYSTÈME.** Offrez aux femmes de les aider à accéder au soutien et aux services d'aide pour la consommation de substances. Toutes les femmes n'ont pas besoin ou envie d'un traitement pour la consommation de substances, mais elles pourraient être intéressées par des ressources en ligne ou vouloir savoir comment accéder à une thérapie de remplacement de la nicotine (p. ex., timbre, gomme) ou encore trouver utile d'avoir quelqu'un qui défend leurs intérêts lorsqu'elles discutent de leurs préoccupations concernant les médicaments sur ordonnance avec leur prestataire de soins de santé.

# 35

**PROMOTION DE LA COMPRÉHENSION DES LIENS QUI EXISTENT ENTRE LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET LES EXPÉRIENCES DE VIOLENCE.**

Chez certaines femmes, la consommation de substances fait partie d'une dynamique de la violence : p. ex., leur partenaire les a menacées de leur faire du mal si elles consommaient ou, au contraire, si elles ne consommaient pas de drogue ou les a empêchées d'accéder à un traitement pour des problèmes de consommation de substances. Vous pouvez utiliser une ressource comme le modèle de pouvoir et de contrôle pour l'abus de substances des femmes (disponible en anglais à [www.ncdsv.org](http://www.ncdsv.org) et traduit ci-dessous en français) pour les aider à comprendre cette dynamique et à y donner un sens.

## Filles et jeunes femmes

Beaucoup de filles et de jeunes femmes consomment de l'alcool, du cannabis et d'autres substances. Au lieu de viser l'abstinence complète, les prestataires de services peuvent donner un soutien axé sur la réduction des méfaits, l'acquisition de compétences et les forces individuelles. Pour de nombreuses filles et jeunes femmes, la consommation de substances est liée à des questions comme la sexualité, le bien-être mental, les troubles de l'alimentation et les problèmes de poids, ainsi que les agressions sexuelles.

# 36

**DIRECTIVES DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE.** Aidez les filles à modérer leur consommation d'alcool en discutant des Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada ([www.ccsa.ca](http://www.ccsa.ca)). Parmi les sujets possibles de discussion peuvent figurer des conseils pour une consommation d'alcool plus sûre (p. ex., ne pas boire avec l'estomac vide), des explications sur ce qu'est une consommation standard, la consommation d'alcool avec modération (c'est-à-dire une à deux consommations) et la connaissance de leurs limites personnelles (p. ex., selon la taille du corps, le patrimoine génétique). Beaucoup de filles seront surprises d'apprendre que la « consommation abusive » est définie comme étant trois consommations ou plus.

# 37

**CONDUITE AUTOMOBILE ET SÉCURITÉ.** De nombreuses filles se sont déjà trouvées dans des situations où un chauffeur ivre ou drogué était au volant de l'automobile où elles étaient montées ou leur proposait de les ramener en voiture. Alors que la plupart des gens connaissent les dangers de la conduite en état d'ébriété, ils peuvent avoir des doutes en ce qui concerne le cannabis. Même si certaines personnes croient que le cannabis n'a aucun effet sur la conduite (ou qu'elles conduisent mieux quand elles en ont consommé), il diminue en fait les facultés cognitives et augmente les temps de réaction. Aidez les filles à trouver d'autres solutions pour rentrer chez elles en toute sécurité, le cas échéant.

# 38

**CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET AGRESSION SEXUELLE.** La consommation excessive d'alcool dans certaines situations (p. ex., dans les bars, dans les fêtes, lors de rendez-vous) peut rendre certaines filles plus vulnérables à l'égard de rapports sexuels non désirés. Veillez à ce que les filles sachent que le comportement d'un auteur d'agression n'est JAMAIS de leur faute. Discutez de moyens que les filles peuvent employer pour qu'elles et leurs amies restent en sécurité : p. ex., décider par avance avec leurs amies quelle quantité elles souhaitent boire puis se soutenir mutuellement pour respecter ces décisions. Vous pouvez également encourager les filles à aider d'autres filles qui pourraient être dans une situation dangereuse en leur proposant de l'aide ou en demandant à un ami de les aider.

# 39

## CONSOMMATION DE SUBSTANCES, TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ET PROBLÈMES DE POIDS.

Des études ont montré qu'il existait une forte corrélation entre la consommation de substances, le bien-être mental et les troubles de l'alimentation. Par exemple, des filles pourraient ne pas renoncer au tabac ou diminuer leur alimentation et faire de l'activité physique en excès quand elles comptent consommer de l'alcool, pour ne pas risquer de prendre de poids. Contribuez à soutenir les filles pour qu'elles développent une saine idée d'elles-mêmes et une image corporelle positive ainsi que des habiletés d'adaptation et des aptitudes à résoudre les problèmes. Encouragez l'esprit critique à propos des messages médiatiques et sociétaux et de ce qu'ils véhiculent sur l'aspect physique et la consommation de substances.

# 40

## VALEURS PERSONNELLES SUR LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES.

Aidez les filles à développer leurs propres valeurs sur la consommation de substances. Voici quelques questions possibles propices à la réflexion : (1) Quelle est ma relation avec l'alcool et d'autres substances? (2) Qu'est-ce que je pense des autres personnes qui consomment des substances? (3) Quand est-ce que je consomme de l'alcool et d'autres substances? Lorsque je suis stressée? Fatiguée? Triste? (4) Comment puis-je connaître ma limite? (5) Suis-je à l'aise de dire à des amis qu'il se peut que je n'aie pas envie de boire ou de consommer?

# 41

## EFFETS SUR LA SANTÉ POUR LES JEUNES FEMMES.

Donnez des renseignements sur la façon dont la consommation d'alcool et d'autres substances peut avoir des conséquences particulièrement préoccupantes pour les femmes : p. ex., lien entre l'alcool et le risque de cancer du sein, consommation d'alcool durant la grossesse pouvant être à l'origine de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale.

# 42

**DIALOGUE AVEC LA FAMILLE.** Montrez comment avoir des conversations sur la consommation de substances avec les parents, les frères et sœurs et les autres membres de la famille.

# 43

**MÉLANGE DE L'ALCOOL ET DE LA CAFÉINE.** Les jeunes sont les plus susceptibles de consommer des boissons alcoolisées contenant de la caféine ou de mélanger l'alcool et les boissons énergisantes. Informez les filles des méfaits possibles du mélange de l'alcool avec la caféine afin qu'elles puissent prendre des décisions éclairées. La caféine peut masquer les effets déprimeurs de l'alcool ce qui peut donner l'impression aux filles qu'elles sont plus conscientes ou moins ivres qu'elles ne le sont en réalité. De plus, la caféine maintient les gens éveillés, les poussant à continuer à boire plus longtemps qu'ils ne le feraient habituellement.

# 44

## RECONNAISSANCE DES SIGNES DE L'INTOXICATION PAR L'ALCOOL.

Aidez les filles à apprendre les signes de l'intoxication par l'alcool, notamment une respiration lente ou irrégulière, une absence de réaction, des convulsions, des vomissements répétés, une basse température corporelle et une peau pâle, moite ou bleutée. Si elles sont avec des amis et que quelqu'un perd connaissance, encouragez-les à appeler un adulte responsable, à envisager d'appeler le 911, à rester avec la personne, à la coucher sur le côté (position latérale de sécurité) et à la maintenir au chaud.

## Femmes et leurs partenaires

Les partenaires exercent une forte influence sur la consommation de substances des femmes et beaucoup d'entre eux aimeraient les aider à modifier leur consommation, souhaitent eux-mêmes changer dans ce domaine ou les deux. La participation des partenaires dans la brève intervention dépend des femmes elles-mêmes et du fait de savoir si elles trouvent que cette participation les aide ou si elles préféreraient que leurs partenaires accèdent aux services ou changent de leur côté. Rappelez-vous que les partenaires peuvent être des hommes, des femmes ou des personnes de genre divers.

## 45

**PARTAGE D'INFORMATION SUR LA SANTÉ.** Si vous donnez des renseignements sur la santé (p. ex., une brochure, un site Web, une application) aux femmes en ce qui a trait à la consommation de substances, encouragez-les à partager ces renseignements et à en discuter avec leurs partenaires après le rendez-vous. Dites-leur que vous répondrez volontiers à toutes les questions que pourraient avoir leurs partenaires : p. ex., sur la quantité d'alcool que vous devriez consommer en une même occasion, sur la meilleure façon de cesser de fumer ou sur la consommation d'alcool durant la grossesse. Acceptez de faire participer les partenaires à une partie du rendez-vous à titre de soutien face aux préoccupations des femmes sur la santé ou, si le partenaire a lui-même des préoccupations importantes, donnez des renseignements sur les ressources communautaires et le soutien qui pourraient l'intéresser.

## 46

**DÉFINITION D'OBJECTIFS COMMUNS EN MATIÈRE DE SANTÉ.** Dans le cadre de la brève intervention et du soutien auprès de femmes qui désirent modifier ou réduire leur consommation de substances, aidez-les à définir des objectifs et un plan pour les atteindre. Demandez aux femmes si elles voudraient que leurs partenaires participent ou si ceux-ci pourraient eux aussi souhaiter modifier leur consommation de substances. S'il y a lieu, faites intervenir les partenaires des femmes dans la discussion.

## 47

**IDÉES D'AMÉNAGEMENT DES DIVERTISSEMENTS.** Comme la consommation d'alcool et d'autres substances fait partie intégrante de tant de facettes de la vie – depuis la bière consommée après le travail jusqu'aux pauses-cigarette en passant par les soirées entre filles et les soirées tranquilles avec des amis autour d'un verre de vin –, beaucoup de gens peuvent souffrir des conséquences sociales de la modification de leur consommation de substances. Aidez les femmes et leurs partenaires à trouver des moyens socialement acceptables de refuser un verre ou un joint, à trouver d'autres façons de passer du temps avec les amis (p. ex., aller prendre un café) ou à s'arranger pour apporter leurs propres boissons non alcoolisées à une fête. Changer ensemble peut permettre d'alléger une partie de la pression sociale et favoriser des changements positifs et durables.

## 48

**AUTOÉVALUATION AU STADE DE LA PRÉCONCEPTION (POUR LES HOMMES).** Encouragez les hommes à évaluer leur propre consommation de substances, y compris de médicaments sur ordonnance, d'alcool, de tabac, de cannabis, de stéroïdes, de compléments alimentaires à base de plantes et d'autres drogues et médicaments. La consommation de substances a non seulement un effet sur la fertilité, mais elle peut aussi avoir des conséquences sur l'état de santé général, le bien-être et la capacité à assumer le rôle de parent. Les hommes pourraient souhaiter apporter d'autres changements à leur mode de vie pour se préparer à la paternité.

## 49

**PAUSE DURANT LA GROSSESSE.** Certaines personnes pourraient vouloir envisager de faire une « pause » dans leur consommation d'alcool et d'autres substances pour montrer leur soutien à leur partenaire enceinte. Que ce soit durant un mois, trois mois ou l'ensemble de la grossesse, voir que leurs partenaires ont cessé leur consommation de substances peut être utile et encourageant pour de nombreuses femmes.

## 50

**PRÉPARATION AU RÔLE DE PARENT.** Incitez les femmes enceintes et leurs partenaires à prendre du temps pour réfléchir au rôle de la consommation de substances dans leur vie une fois que le bébé sera né. Certaines personnes pourraient ne pas souhaiter modifier leur consommation de substances et elles peuvent prévoir consommer de manière responsable. D'autres pourraient voir le rôle de parent comme une transition et envisageront d'apporter des changements à long terme à leur consommation de substances.

*Cette ressource est un extrait de : Nathoo, T., Poole, N., Wolfson, L., Schmidt, R., Hemsing, N. et Gelb, K. (2018). Portes ouvertes à la conversation : brèves interventions auprès des filles et des femmes sur la consommation de substances. Vancouver (C.-B.) : Centre d'excellence pour la santé des femmes.*

La présente ressource peut être téléchargée à partir de [www.bccewh.bc.ca](http://www.bccewh.bc.ca)