



# Promouvoir le bien-être des élèves : Aborder la santé liée à l'utilisation de substances

Megan Francoeur, IA, B.Sc.Inf. (elle/elle)

Ornéllia Kidjo, IA, B.Sc.Inf. (elle/elle)

Santé publique Ottawa

L'équipe des dépendances et de la santé liée à l'utilisation de substances



# Reconnaissance du territoire



# Votre bien-être est important

- **Centre de détresse d'Ottawa et de la région** : réponds aux appels 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 par l'intermédiaire de spécialistes de l'écoute téléphonique qui offrent un soutien confidentiel. Vous pouvez joindre le centre au 613-238-3311.
- **La ligne de crise en santé mentale** : réponds aux appels des personnes de 16 ans et plus 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Vous pouvez joindre la ligne au 613-722-6914.
- **Tel-Aide Outaouais** : offre un soutien téléphonique en santé mentale en français 24 h sur 24. Les résidents d'Ottawa peuvent appeler au 613-741-6433 et les résidents de Gatineau au 819-775-3223.
- **Ligne d'aide en cas de crise de suicide** : Appelle ou texte 9-8-8 (tous les âges, 24 h sur 24).
- Pour plus d'informations sur les soutiens :  
**[SantépubliqueOttawa.ca/SantéMentaleetBien-être](https://SantepubliqueOttawa.ca/SantéMentaleetBien-être)**



# Ordre du jour

- Aperçu du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (données 2023 sur l'utilisation de substances)
- La santé liée à l'utilisation de substances et le Spectre de l'utilisation de substances
- Temps D'EN parler : la réduction de la stigmatisation
- Ressources pour soutenir les élèves



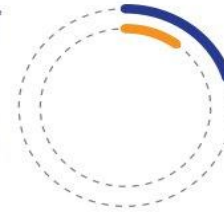
# Le Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) 2023



## Les personnes se sentent-elles bien?



37 % des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année à Ottawa ont déclaré que leur santé mentale était « passable » ou « mauvaise ». Il s'agit d'une amélioration par rapport à 2021, mais ce chiffre reste nettement plus élevé qu'avant la pandémie.



L'utilisation d'opioïdes non médicaux au cours de l'année écoulée a doublé, passant de 10 % en 2021 à 20 % en 2023, les élèves de 7<sup>e</sup> et de 8<sup>e</sup> année étant tout aussi susceptibles de déclarer en avoir utilisé que les élèves des autres niveaux du secondaire.



18 % des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année à Ottawa ont déclaré avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, les filles étant considérablement plus susceptibles de déclarer de telles pensées que les garçons (26 % comparativement à 9 %\*).

## Les personnes sont-elles affranchies de la stigmatisation?



41 % des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année étaient d'accord pour dire que c'est un signe de faiblesse d'utiliser de l'alcool ou des drogues au point que cela affecte négativement leurs relations familiales, leurs amitiés, leur sommeil, leurs notes ou leur santé, les garçons étant considérablement plus susceptibles d'être d'accord avec cette affirmation que les filles.

## Les personnes ont-elles accès à des traitements et à des services?



31 % des élèves de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année ont consulté un médecin, une infirmière ou un infirmier, ou une conseillère ou un conseiller au sujet de leur santé mentale au cours des 12 derniers mois.

## Les personnes sont-elles traitées sur un pied d'égalité avec les autres?



On a observé une augmentation considérable par rapport à 2021 dans le pourcentage d'élèves déclarant se sentir proches d'autres personnes à leur école (76 % en 2023, par rapport à 65 % en 2021).



Les élèves favorisés sur le plan socioéconomique étaient considérablement plus susceptibles de déclarer se sentir proches d'autres personnes à leur école que les élèves défavorisés sur le plan socioéconomique.




Deux fois plus de filles que de garçons ont déclaré ne pas se sentir en sécurité à l'école.

Santé publique Ottawa. Aperçu des résultats d'Ottawa du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario 2023. Janvier 2025. Ottawa, ON : Santé publique Ottawa 2025.




# Le tableau de bord communautaire sur la santé mentale, les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances

[SantePubliqueOttawa.ca/TableauDeBordBien-Etre](https://SantePubliqueOttawa.ca/TableauDeBordBien-Etre)



 [Retour à la table des matières](#)

## Santé mentale, dépendances et santé liée à l'utilisation de substances dans la communauté

 <b>Les personnes se sentent-elles bien?</b>	 <b>Les personnes sont-elles affranchies de la stigmatisation?</b>	 <b>Les personnes ont-elles accès à des traitements et à des services?</b>	 <b>Les personnes sont-elles traitées sur un pied d'égalité avec les autres?</b>
--	--	--	--

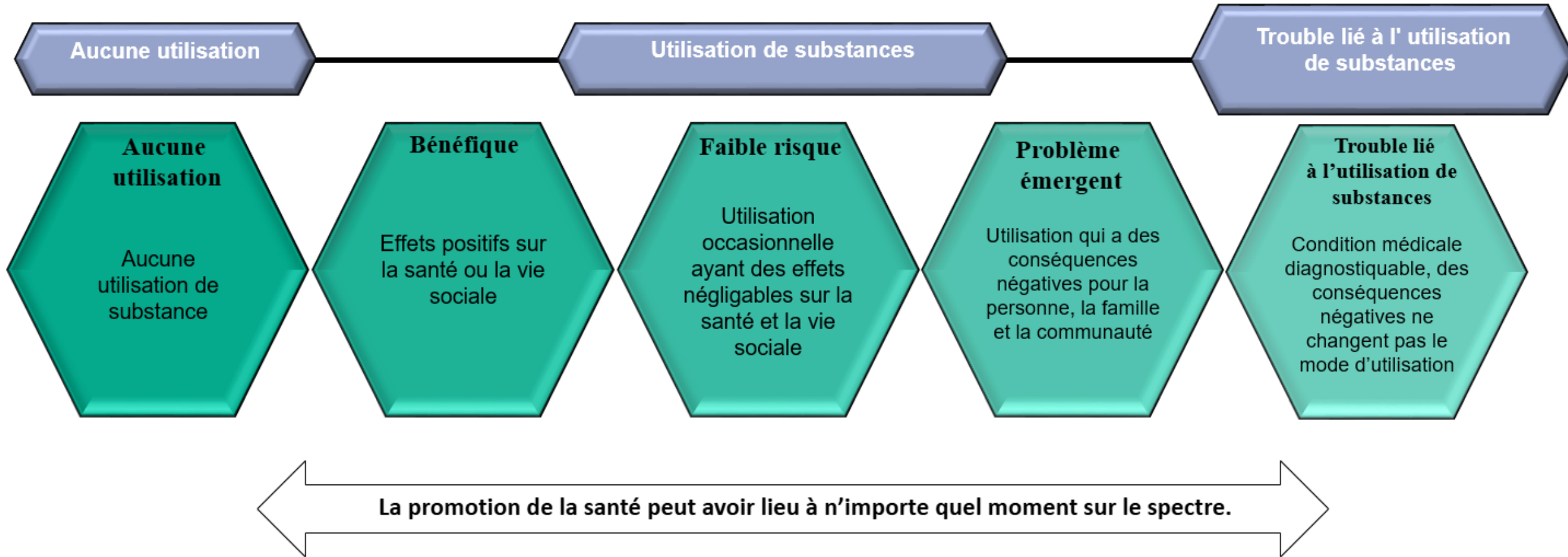
**État de santé mentale autodéclaré**

- Utilisation autodéclarée de substances
- Jeux de hasard et d'argent autodéclarés

# Que signifie le terme « santé liée à l'utilisation de substances » ?



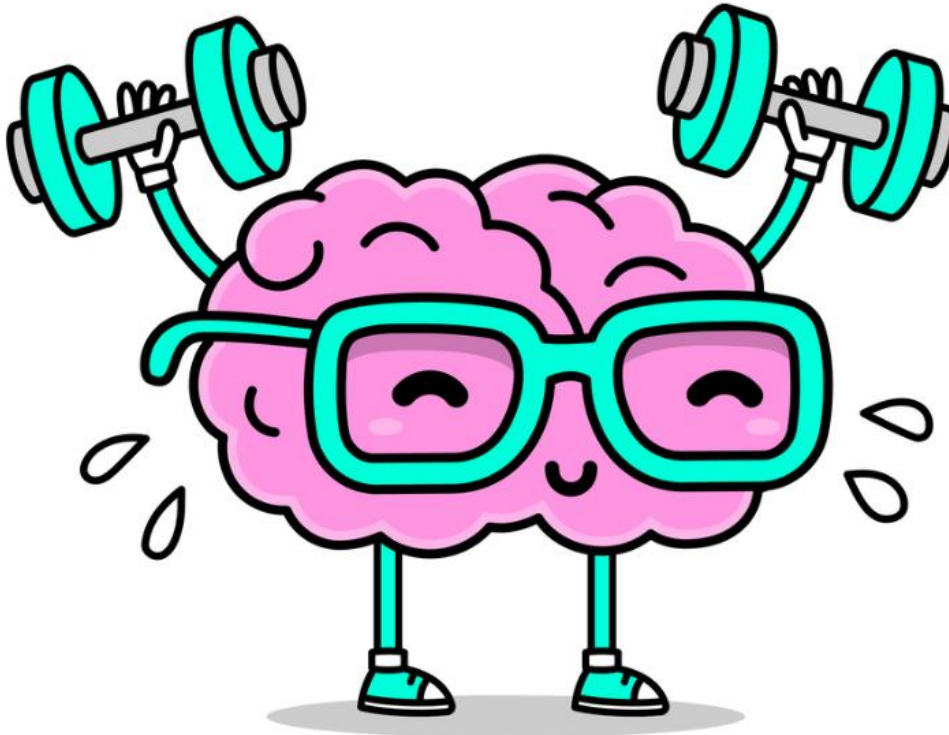
# Le Spectre de la santé liée à l'utilisation de substances



Santé publique Ottawa et Association communautaire d'entraide des pairs contre les addictions (2021), le **Spectre de la santé liée à l'utilisation de substances**, Plan stratégique 2019-2022 de Santé publique Ottawa.



# Activité portant sur le Spectre

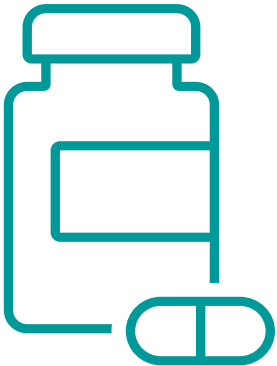


# Aucune utilisation

- Semble différente d'une personne à l'autre.
- Mettez en pratique des façons de dire « non »
  - « Non merci »
  - Changer de sujet
  - Utiliser l'humour
  - S'en aller
- Respectez les choix des autres et soyez leur allié
- Réfléchissez à des situations ou événements déclencheurs (secteurs de la ville, certains amis, types de stress, etc.)
- Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour vous dans le passé ?
- Envisagez des options à faible risque.



# Utilisation bénéfique



Gardez vos substances et médicaments en lieu sûr

Utilisation de substances



Utilisation de substances

## Faible risque

Utilisation occasionnelle ayant des effets négligables sur la santé et la vie sociale

# Utilisation à faible risque

- N'est pas synonyme d'utilisation sans risque.
- [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) (Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023).
- [Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque](#) (Centre de toxicomanie et de santé mentale ; en anglais).

## Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Aider les personnes au Canada à prendre des décisions éclairées concernant l'alcool et à envisager de réduire leur consommation

Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque (RUCMR)

# Problème émergent

- Les gens ne choisissent pas d'utiliser une substance de manière problématique.
- PERSONNE ne veut plus de problèmes.

Utilisation de substances

## Problème émergent

Utilisation qui a des conséquences négatives pour la personne, la famille et la communauté

# Trouble lié à l'utilisation de substances

Les troubles liés à l'utilisation de substances ne sont pas un choix ni une faiblesse morale.

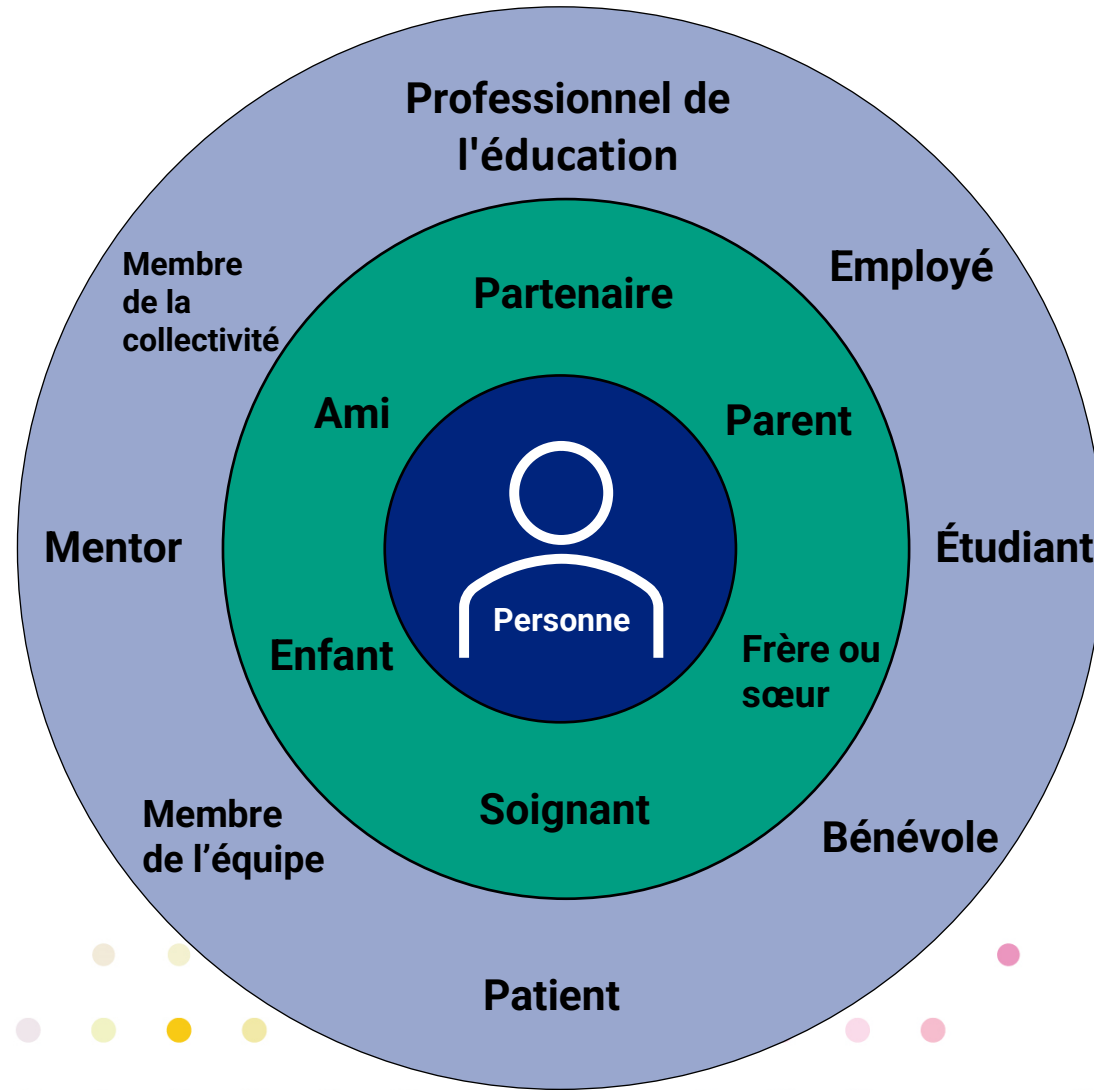


**temps D'EN parler**

**Trouble lié  
à l'utilisation de  
substances**

Condition médicale  
diagnostiquable, des  
conséquences  
négatives ne changent  
pas le  
mode d'utilisation

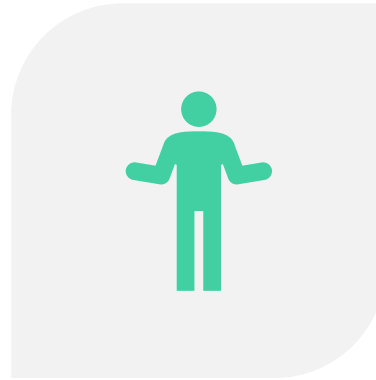
# Tant de rôles pour une seule et même personne...



# Comment la stigmatisation peut-elle affecter les élèves ?



EMPÊCHER LES ÉLÈVES D'OBTENIR L'AIDE ET LE SOUTIEN DONT ILS ONT BESOIN.



AMENER LES ÉLÈVES À CACHER LEURS DIFFICULTÉS OU SE SENTIRE INCAPABLES D'EN PARLER OUVERTEMENT AVEC LES AUTRES.



AGGRAVER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ET DE LA SANTÉ LIÉE À L'UTILISATION DE SUBSTANCES.



# Le langage axé sur la personne



# Activité portant sur le langage axé sur la personne



# Ressource sur le langage axé sur la personne

Respectueux	Stigmatisant
Personnes qui utilisent des substances Personnes qui utilisent occasionnellement des substances (dans certains contextes) Personnes vivant une expérience concrète d'usage de substances	Consommateurs de drogues / Drogués Consommateurs récréatifs / Consommateurs abusif de drogues récréatifs
Personnes qui ont un trouble lié à l'usage de substances Personnes vivant une expérience concrète de trouble lié à l'usage de substances	Accro, Junkie, Pot Heads, Crack Heads
Personnes qui ont des difficultés avec leur usage de substances Personnes qui souffrent d'un trouble lié à l'usage de substances	Toxicomanes Consommateurs abusifs de drogues
Personnes qui utilisent des substances par injection	Injecteurs
Personnes atteintes d'un trouble lié à l'usage d'alcool	Alcooliques, Personnes avec l'alcoolisme
Personnes qui ont utilisé des substances Personnes qui ont utilisé des substances par le passé Personnes ayant vécu une expérience concrète d'usage de substances	Ex-toxicomane, anciens drogués / accros Dire d'une personne qu'elle est « sale » ou « propre »
Personnes en rétablissement/rétablissement à long terme	Toxicomane en rétablissement
Récurrence de l'usage de substances Récurrence de symptômes de trouble lié à l'usage de substances	Rechute, Chute, Glisser, Se remettre à consommer
Usage de substances Trouble lié à l'usage de substances (dans certains contextes)	Abus de substances/drogues Mauvais usage de substances / drogues Habitude des substances / des drogues



Pour plus de détails, visitez le site Web de l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions :

[capsa.ca](http://capsa.ca)

## Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de l'utilisation de substances

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles quelqu'un peut consommer des substances. Tout le monde ne subit pas des effets négatifs de la consommation de substances. La dépendance et les troubles liés à la consommation de substances sont des problèmes de santé qui se traitent et non un choix.



### Conseil 1 : Faites le point sur vous-même.

Réfléchissez à vos propres sentiments, préoccupations et expériences. Mettez-vous à la place de l'autre personne. Comment vous sentiriez-vous si vous receviez cette information? Cela peut vous aider à décider de la meilleure approche (c.-à-d. parler face à face, écrire une lettre, parler par téléphone, envoyer un message texte ou un courriel).

*« À quel point suis-je prêt à tenir cette conversation?  
Comment puis-je me préparer?  
Quels sont la meilleure façon, le meilleur endroit et le meilleur moment? »*



En savoir plus



### Conseil 2 : Choisissez un endroit calme où les deux personnes peuvent se sentir en sécurité et à l'aise.

Évitez les moments ou les endroits où vous pourriez ressentir du stress ou ne pas avoir d'intimité.

*« Je me demandais si je pouvais te parler de quelque chose qui me tient beaucoup à cœur. Ce moment te convient-il? »*



### Conseil 3 : Parlez gentiment.

Parfois, nos paroles peuvent humilier l'autre et lui faire sentir qu'il ou qu'elle ne mérite pas d'être aidé(e). Utilisez un langage qui respecte la valeur et la dignité des personnes comme le [langage axé sur la personne](#).



### Conseil 4 : Dites ce que vous remarquez sans porter de jugement.

*« Je sais que les choses n'ont pas été faciles ces derniers temps, j'ai remarqué... »  
(dites ce que vous avez vu ou remarqué).*



### Conseil 5 : Montrez que vous vous en souciez.

*« Je me soucie de toi. Je me demandais si tu voulais parler de ta situation, et de la façon dont je pourrais t'accorder mon soutien. »*

29/03/2022

1

Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de la santé liée à l'utilisation de substances

## Conseils pour parler à quelqu'un au sujet de l'utilisation de substances

# Outils de mobilisation des connaissances des jeunes de Santé publique Ottawa



**Connexions Jeunesse Ottawa (CJO)** est un programme d'entraide par les pairs qui contribue à l'amélioration de la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances des jeunes d'Ottawa.

**Arrêt Overdose Ottawa** est un guichet unique où l'on peut trouver des données et des renseignements importants sur la façon de prévenir les surdoses et la crise de drogues toxiques et d'y répondre.

**Temps D'EN parler pour les jeunes** est une série de vidéos et de guides d'activités qui permettent aux gens d'avoir des conversations importantes et d'agir en vue d'améliorer la santé mentale et le bien-être.

**Santé scolaire en ligne** est une plateforme de SPO conçue pour le personnel scolaire. Elle contient, entre autres, un éventail de ressources pour soutenir la prestation du programme-cadre d'éducation physique et de santé de l'Ontario.

# Connexions Jeunesse Ottawa

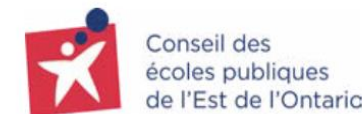
## GUIDE DE MISE EN ŒUVRE

TROUSSE POUR LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME  
D'ENTRAIDE PAR LES PAIRS CONNEXIONS JEUNESSE OTTAWA












- Un programme complet et coordonné pour l'engagement des jeunes et une approche de pair-à-pair.
- Élaboré par SPO, les conseils scolaires d'Ottawa, les partenaires communautaires et, surtout, les jeunes.
- Conçu pour être utilisé dans les écoles et les communautés d'Ottawa.







### PARTENAIRES DU PROJET



ArretOverdoseOttawa.ca

# FÊTER PLUS SÛREMENT

 <p>Tableau de bord fournissant un aperçu des surdoses à Ottawa</p>	 <p>Le tableau de bord communautaire sur la santé mentale, les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances</p>	 <p>La stratégie d'Ottawa</p>
 <p>Santé liée à l'utilisation de substances</p>	 <p>Temps d'EN parler : santé mentale, de dépendances et de santé liée à l'utilisation</p>	 <p>Formations en ligne</p>
 <p>Services de réduction des méfaits et naloxone</p>	 <p>Abonnez-vous aux alertes de substances</p>	 <p>Aiguilles et seringues jetées dans nos communautés</p>
 <p>Services et ressources de santé mentale, dépendances et de santé liée à l'utilisation de substances</p>	 <p>Trouvez votre chemin guidé de ressources communautaires</p>	 <p>Trousse d'entreprise : santé mentale, dépendances et santé liée à l'utilisation de substances</p>

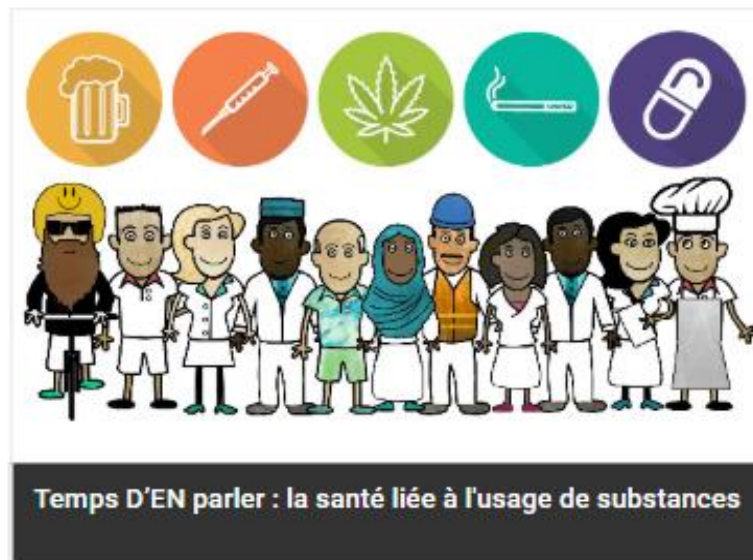
 <p>Reste avec des amis en qui tu as confiance et veille les uns sur les autres</p>	 <p>Tu ne peux consentir que pour toi-même</p>	 <p>Prévois un moyen sûr de rentrer chez toi</p>	
 <p>Vas-y doucement et bois de l'eau</p>	 <p>Ne consomme qu'une drogue à la fois</p>	 <p>Tu dois savoir repérer une intoxication et une surdose</p>	 <p>Intoxication à l'insu d'une personne</p>

# Outils de réduction de la stigmatisation

[SantepubliqueOttawa.ca/TempsDenParler](http://SantepubliqueOttawa.ca/TempsDenParler)



## temps D'EN parler





# Bienvenue sur Santé scolaire en ligne!

Une nouvelle plateforme conçue spécifiquement pour les enseignants et éducateurs! Un éventail de ressources a été créé ou repertorié pour soutenir la prestation du programme-cadre d'éducation physique et de santé de l'Ontario et améliorer votre expérience d'enseignement.



Soutien et ressources pédagogiques



Immunisation et surveillance



Directives pour maladies infectieuses



Éclosions et augmentation de l'absentéisme



Affections médicales prédominantes

Santé liée à l'utilisation de substances, dépendance et comportements associés



Loi favorisant un Ontario sans fumée



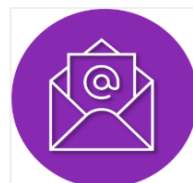
Poux de tête



Ressources pour parents et responsables



Ressources en ligne supplémentaires



Abonnement au bulletin et archives

## Programme de sensibilisation aux jeux de hasard chez les jeunes (PSJJ)

Promouvoir des choix sains et éclairés



Pour réserver un atelier, envoyez un courriel à Nick Renaud :  
**[Nick.Renaud@YMCAAGTA.ORG](mailto:Nick.Renaud@YMCAAGTA.ORG)**

- Gratuit — financé par le gouvernement de l'Ontario et offert par le YMCA
- Présentations en classe ou virtuelles :
  - Sensibilisation générale au jeu (3e à 8e année)
  - Les jeux d'argent : Quand les jeux d'argent rencontrent les jeux de hasard (6e à 8e année)
  - Jeux de hasard, argent et prise de décision : Littératie financière et jeux de hasard (4e à 8e année)
  - Impact des médias (4e à 8e année)
  - Stigmatisation et jeux de hasard (6e à 8e année)

# Services et ressources pour les jeunes

[SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre](https://SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre)

## Prenez soin de votre santé mentale



### Adolescents et jeunes adultes –

Counseling et systèmes de navigation supplémentaires sont accessibles à tous.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un immédiatement, des **lignes de crise** sont disponibles.

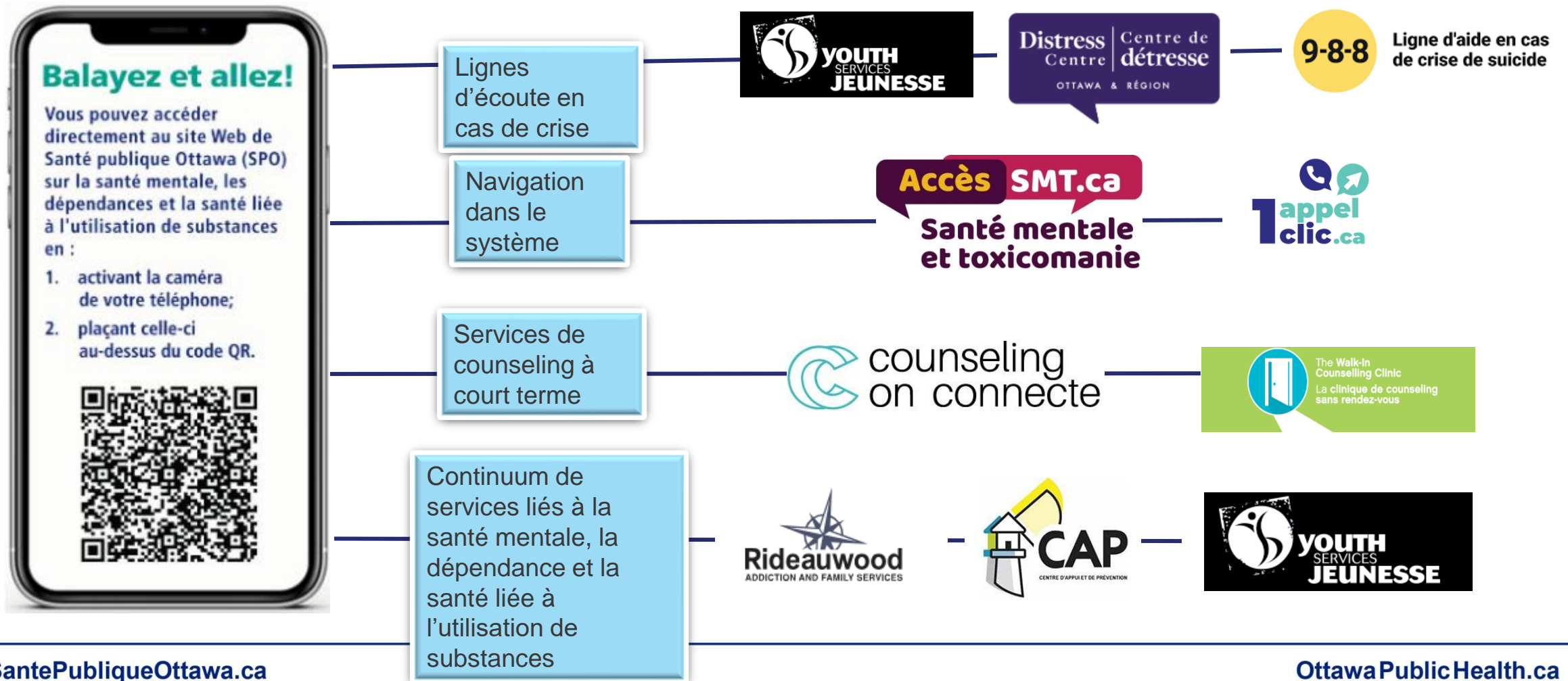
Santé mentale +

Dépendances et santé liée à l'utilisation de substances +

Autres ressources +

# Exemples de services liés à la santé mentale, les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances pour les jeunes

[SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre](https://SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleEtBien-Etre)



# Ressources à imprimer

Dépliant : Balayez et allez!

(PDF- 235 KB)

**Alcool**

**Cannabis**

**Les habitudes de jeu**

**Opioïdes, stimulants et autres**

**Fêter plus sûrement**

**La stigmatisation**

**Ressources multilingues**

**Tabagisme et vapoter**

**Conseils pour réduire les risques pour votre santé lorsque vous utilisez de la nicotine**

La nicotine crée une dépendance. Plus on devient dépendant, plus il est difficile d'arrêter. Les produits contenant de la nicotine que vous utilisez et la façon dont vous les utilisez font également une différence. Les cigarettes sont les produits qui créent le plus de dépendance, tandis que la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) engendre le moins de dépendance. Évitez les risques pour la santé en évitant la nicotine. Si vous décidez d'utiliser de la nicotine, nous vous recommandons d'essayer d'arrêter ou de suivre les conseils ci-dessous pour réduire les risques pour votre santé. Vous pouvez également discuter de vos options avec un fournisseur de soins de santé ou visiter la page [SantePubliqueOttawa.ca/TabagismeEtVapoter](http://SantePubliqueOttawa.ca/TabagismeEtVapoter) pour obtenir d'autres ressources et services.

**Réduisez votre utilisation de nicotine**

Limitez le nombre de fois que vous utilisez des produits contenant de la nicotine. Essayez d'en consommer moins qu'une fois par jour. Si vous en utilisez tous les jours, essayez de ne pas en utiliser plus d'une fois toutes les quelques heures et d'attendre plus longtemps entre les utilisations.

**Connaissez vos envies**

Les envies arrivent, mais elles passent! Essayez des choses comme marcher, mâcher de la gomme sans sucre ou faire des exercices de respiration pour gérer vos envies. Essayez différentes choses jusqu'à ce que vous trouviez ce qui vous convient le mieux. Si vous vapotez, choisissez des cartouches de dispositifs électroniques contenant moins de nicotine. Choisissez des produits qui contiennent moins de nicotine. Les produits contenant plus de nicotine augmentent le risque de dépendance.

**Évitez les produits qui brûlent ou qui contiennent du tabac.**

L'utilisation de tout type de produit du tabac commercial est nocive. Les produits du tabac chauffés (parfois appelés bâtonnets chauffants) ou des capsules utilisées dans les appareils Heat-Not-Burn réduisent votre exposition à certains produits chimiques (c.-à-d. le monoxyde de carbone). Pour réduire

davantage les risques pour votre santé, vous pouvez passer à des produits qui ne contiennent pas de tabac, comme la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) ou les cigarettes électroniques.

**Évitez le « double usage »**

L'utilisation de tabac commercial et de cigarettes électroniques, c.-à-d. le double usage, augmente votre exposition à des produits chimiques nocifs. Bien que le vapotage est peut-être moins nocif que la cigarette, il n'est pas sans danger et incertain pour autant. La plupart des produits de vapotage contiennent de la nicotine. Si vous comptez utiliser de la nicotine, passez complètement de la cigarette à la cigarette électronique (avec moins de nicotine) pour réduire votre exposition et augmenter vos chances de ne pas fumer.

**Évitez d'utiliser des produits de vapotage provenant de sources illégales ou non réglementées et ne modifiez pas le produit.**

Si vous vapotez, utilisez des appareils de vapotage dont la vente est autorisée au Canada. N'achetez pas et n'utilisez pas de produits provenant de sources illégales ou non réglementées. Ces produits ne subissent pas des contrôles de sécurité et ne font pas l'objet de supervisions. Ne modifiez pas les produits de vapotage et n'ajoutez pas de substances qui ne sont pas destinées au fabricant. Cela peut entraîner de graves lésions pulmonaires. En ce qui concerne les appareils électroniques, suivez les instructions du fabricant sur l'utilisation et le chargement de la batterie.

**Utilisez la thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) pour vous aider à cesser d'utiliser d'autres produits contenant de la nicotine.**

Les produits de TRN sont le moyen le plus sûr d'utiliser de la nicotine. La TRN peut vous aider à gérer vos envies de nicotine pendant que vous essayez d'abandonner d'autres produits contenant de la nicotine. Les produits de TRN comprennent le timbre, la gomme, la pastille, le vapocalcaire oral et le inhalateur. Ils ne sont pas associés aux effets négatifs sur la santé comme les cancers, les maladies pulmonaires ou cardiaques, qui sont causés par la cigarette et d'autres formes de tabac commercial.

**Où puis-je obtenir de l'aide ?**

Si vous ou un ami avez besoin d'aide pour réduire votre utilisation ou arrêter de fumer, parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un enseignant(e), d'un entraîneur ou d'une entraîneuse, ou d'un conseiller ou d'une conseillère en orientation ou en dépendance. Si vous n'êtes pas prêt à parler à une personne que vous contactez, que vous éprouvez des symptômes liés au vapotage ou que vous êtes préoccupé par votre santé, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou consultez la page [SantePubliqueOttawa.ca/TabagismeEtVapoter](http://SantePubliqueOttawa.ca/TabagismeEtVapoter) pour obtenir d'autres services et ressources.

**LE VAPOTAGE N'EST-IL QU'UNE FORME DE VAPEUR D'EAU INOFFENSIVE?**

Des émissions nocives tels que le acétaldéhyde, le formaldéhyde et le glycérol

Des produits chimiques cancérigènes

Des composés organiques volatils

**SAIS-TU CE QUE TU CONSOMMES PAR INHALATION?**

Les produits chimiques cancérigènes

Des composés organiques volatils

Le fait que l'inhalation de vapeurs n'est pas sans danger, car les ingrédients de ces produits sont des produits chimiques contenus dans les produits de vapotage, ils deviennent encore plus nocifs pour être inhalés!

Si vous avez plus d'informations sur le vapotage, veuillez consulter [SantePubliqueOttawa.ca/Vapotage](http://SantePubliqueOttawa.ca/Vapotage)

**Youth Education Modules / Modules d'éducation des jeunes**

Using commercial tobacco, marijuana and the Smoke-Free Ontario Act (SFOA)

Points essentiels sur le tabac commercial, le vapotage, le cannabis et la Loi favorisant un Ontario sans fumée (LFOSF)

Consultez [SantePubliqueOttawa.ca/SansFumee](http://SantePubliqueOttawa.ca/SansFumee) pour accéder au cours et pour en savoir plus sur la façon dont la LFOSF s'applique aux personnes sur la propriété de l'école.

Click OttawaPublicHealth.ca/health to access the course and to learn more about how the SFOA applies to school property.

Consultez [SantePubliqueOttawa.ca/SansFumee](http://SantePubliqueOttawa.ca/SansFumee) pour accéder au cours et pour en savoir plus sur la façon dont la LFOSF s'applique aux personnes sur la propriété de l'école.

08/2024



### LA STIGMATISATION : COMMENT FAVORISER LE CHANGEMENT

Apprenez-en plus sur la stigmatisation et sur l'incidence que le langage que nous utilisons à l'égard de la santé mentale, des dépendances et de la santé liée à l'utilisation de substances peut avoir sur notre communauté.



### FÊTER PLUS SÛREMENT

Découvrez les effets des substances couramment utilisées et apprenez à atténuer les risques pour la santé grâce à des conseils pour *fêter plus sûrement*. On y présente des renseignements sur les ressources locales en matière de santé mentale, de santé liée à l'utilisation de substances et de sécurité, et l'on explique comment se procurer de la naloxone.



### FORMATION SUR LA PRÉVENTION DES SURDOSES ET LES INTERVENTIONS EN CAS DE SURDOSES

Informez-vous sur les types de drogue, l'intoxication et la prévention des surdoses. On discute de la façon d'utiliser la naloxone et de l'intervention en cinq étapes en cas de surdose d'opioïdes. On traite également du bilan après une surdose et des mesures de soutien offertes.



### MODULES D'ÉDUCATION DES JEUNES

Apprenez-en davantage sur le tabac commercial, le vapotage, le cannabis et leurs effets sur la santé. Des informations sur les réglementations sans fumée et sans vapeur seront partagées en plus de ressources et de services en matière de santé mentale et de santé liée à l'utilisation de substances.



## Modules d'éducation des jeunes

Points essentiels sur le tabac commercial, le vapotage, le cannabis et la *Loi favorisant un Ontario sans fumée (LFOSF)*

Consultez [SantePubliqueOttawa.ca/SansFumee](https://SantePubliqueOttawa.ca/SansFumee) pour accéder au cours et pour en savoir plus sur la façon dont la LFOSF s'applique aux personnes sur la propriété de l'école.





Nous apprécions vos commentaires :



## Avez-vous des questions ?

Megan Francoeur

*Infirmière en santé publique*

[SubstanceHealthSante@Ottawa.ca](mailto:SubstanceHealthSante@Ottawa.ca)