



Prendre des

AMPHÉTAMINES

pour perdre

du poids...

Ce n'est pas
une bonne idée !

Québec



Au Québec, un peu plus d'une jeune fille
sur dix, âgée entre 14 et 18 ans, a déjà
consommé des AMPHÉTAMINES
(speed, pills, etc.).

Cela signifie que près
de 90% d'entre elles
n'ont JAMAIS pris
d'AMPHÉTAMINES !

En général, les jeunes qui prennent des amphétamines le font pour :

- Avoir du plaisir ou par curiosité
- Faciliter leurs contacts avec les autres
- Gérer des émotions ou des situations difficiles
- Augmenter leurs capacités physiques et mentales

Quelques garçons, mais surtout les filles, prennent aussi des amphétamines pour maintenir leur poids ou maigrir.

Consommation d'AMPHÉTAMINES et perte de poids

Il est vrai que les amphétamines réduisent l'appétit, ce qui peut effectivement entraîner une perte de poids, mais

ATTENTION....



Ne pas manger suffisamment peut causer :

- De la fatigue et de la faiblesse
- Des difficultés de concentration
- Des perturbations de l'humeur
- Une perte de cheveux
- Des apports insuffisants en vitamines et minéraux

Perdre du poids trop rapidement peut entraîner :

- Une perte d'eau et de masse musculaire au lieu de la graisse
- Un ralentissement de la croissance à l'adolescence
- Des déséquilibres hormonaux causant l'irrégularité ou l'interruption du cycle menstruel
- De la constipation et d'autres problèmes digestifs

Quand on ne mange pas assez, le corps fonctionne au ralenti. Quand on recommence à manger normalement, le corps tend à entreposer sous forme de graisse les calories inutilisées et la personne finit presque toujours par reprendre les kilos perdus, et même davantage.

CONSUMER DES AMPHÉTAMINES POUR PERDRE DU POIDS N'EST PAS LA SOLUTION.

C'est quoi les AMPHÉTAMINES ?

Les amphétamines sont des stimulants du système nerveux central. Elles se présentent généralement sous forme de petits comprimés, avec toutes sortes de logos attrayants gravés dessus, pour attirer les jeunes. Ces comprimés sont le plus souvent fabriqués dans des laboratoires clandestins insalubres, à partir de différentes molécules chimiques. Ainsi, il est très difficile d'en connaître la composition exacte. Les amphétamines peuvent donc contenir des substances potentiellement dangereuses pour la santé, comme de la méthamphétamine, du PCP, de l'ecstasy ou de la kétamine.

Les amphétamines sont couramment appelées *speed, pills, peanut, pilule, pilou, amphé, amphet, etc.* On les retrouve aussi en capsule ou simplement en poudre.

Effets des amphétamines :

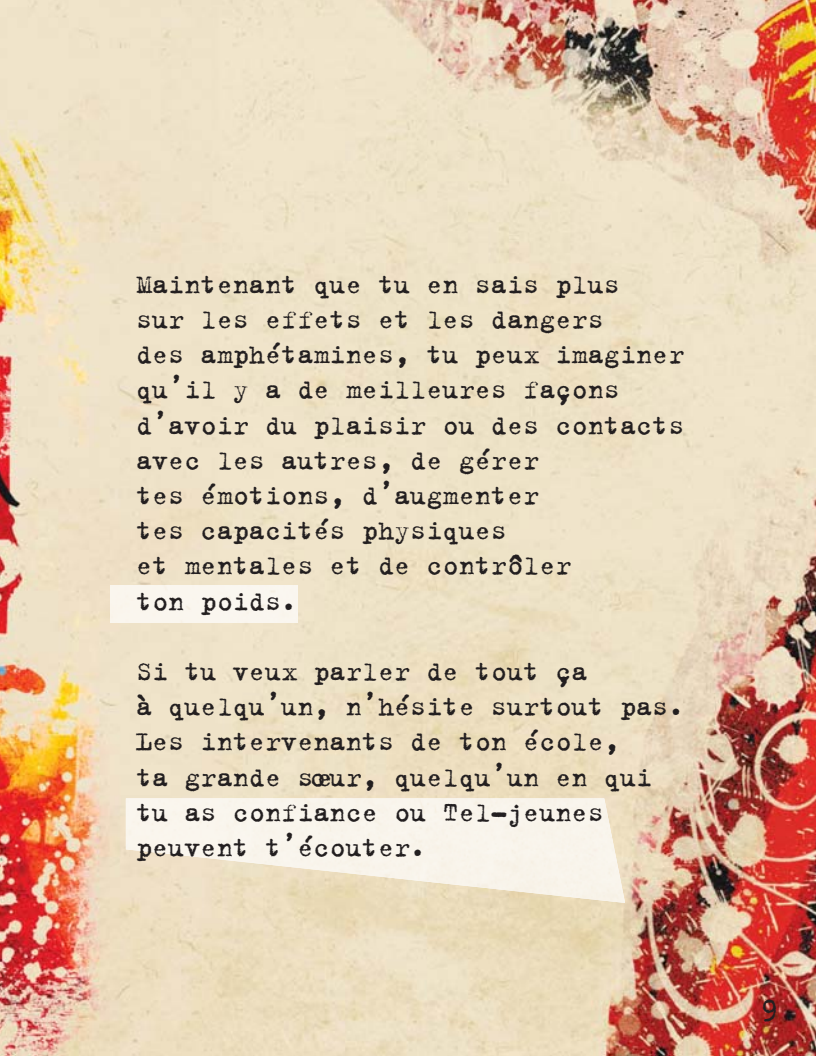
- Les amphétamines procurent une sensation d'énergie et une impression de puissance et de bien-être qui peuvent durer de quatre à huit heures (effets euphorisants).
- Les amphétamines peuvent aussi causer des hallucinations, de la panique, des troubles paranoïdes et des psychoses.



Conséquences de la consommation d'amphétamines :

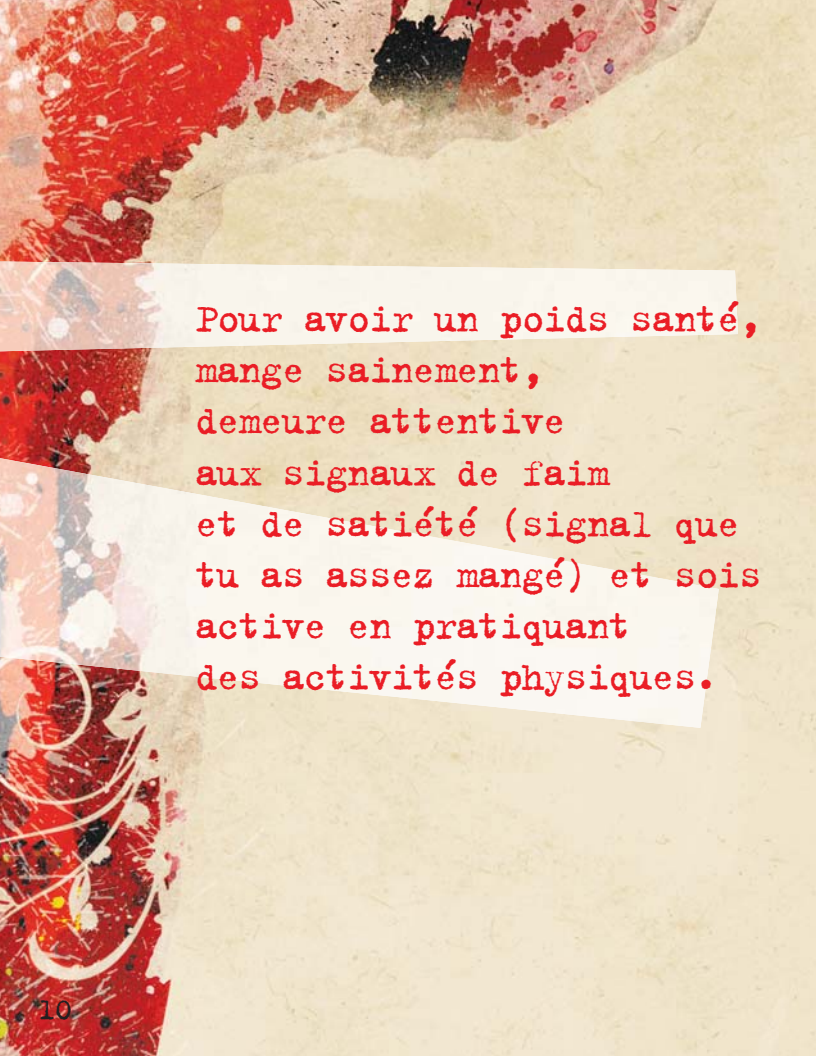
- À la suite des effets euphorisants de la consommation d'amphétamines, on peut ressentir de l'épuisement, de la fatigue, de l'irritabilité et de l'anxiété, avoir une humeur changeante, triste ou dépressive, ou avoir un sommeil agité et moins récupérateur.
- Les amphétamines peuvent entraîner de la fièvre, des éruptions cutanées, une crispation des mâchoires, des tics et des troubles cardiaques.
- Prises à répétition ou à doses élevées, les amphétamines peuvent avoir des conséquences sur le cerveau, la mémoire et la motricité. Elles peuvent aussi provoquer des convulsions et la mort.





Maintenant que tu en sais plus
sur les effets et les dangers
des amphétamines, tu peux imaginer
qu'il y a de meilleures façons
d'avoir du plaisir ou des contacts
avec les autres, de gérer
tes émotions, d'augmenter
tes capacités physiques
et mentales et de contrôler
ton poids.

Si tu veux parler de tout ça
à quelqu'un, n'hésite surtout pas.
Les intervenants de ton école,
ta grande sœur, quelqu'un en qui
tu as confiance ou Tel-jeunes
peuvent t'écouter.

The background is a textured, off-white surface with large, expressive splatters of red and black paint. A white, irregularly shaped rectangular box is positioned in the center, containing red text. The text is written in a clean, sans-serif font and is arranged in seven lines.

Pour avoir un poids santé,
mange sainement,
demeure attentive
aux signaux de faim
et de satiété (signal que
tu as assez mangé) et sois
active en pratiquant
des activités physiques.

Rédaction :

- Hélène Gagnon, conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), à partir des travaux du GRIP-Montréal, en collaboration avec Marie-Claude Paquette, conseillère scientifique à l'INSPQ, pour les informations sur l'alimentation et la perte de poids.

Sources :

- Dubé, G., Tremblay, R. et al. (2007). *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire, 2006*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 165 p.
- Léonard, L., et M. Ben Amar (2002). *Les psychotropes : Pharmacologie et toxicomanie*, Montréal, Les Presses de l'Université de Montréal, 895 p.
- Centre québécois de lutte aux dépendances (2006). *Drogues : Savoir plus, risquer moins*, Montréal, Centre québécois de lutte aux dépendances, 205 p.

Édition :

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Conception graphique : Mc3 Stratégie Création / Illustrations : Simon Giguère

Le présent document peut être consulté et commandé en ligne à l'adresse :
www.msss.gouv.qc.ca section **Documentation**, rubrique **Publications**.

Il peut également être commandé à l'adresse **diffusion@msss.gouv.qc.ca**

ou par la poste : Ministère de la Santé et des Services sociaux
Direction des communications
Diffusion
1075, chemin Sainte-Foy, 16^e étage
Québec (Québec)
G1S 2M1

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Bibliothèque et Archives Canada, 2009

ISBN : 978-2-550-57356-2 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-57357-9 (version PDF)

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

© Gouvernement du Québec, 2009

This document is available in English.

Voici les ressources disponibles
si tu souhaites plus d'information
sur le sujet.

En ligne

- Tasjustevie.com
- Teljeunes.com

Par téléphone

- **Tel-jeunes**
Montréal et environs:
514 288-2266
Ailleurs: 1 800 263-2266
Service sans frais et
confidentiel
24 heures par jour,
7 jours par semaine
- **Drogue:** aide et référence
Montréal et environs:
514 527-2626
Ailleurs: 1 800 265-2626
24 heures par jour,
7 jours par semaine

dependances.gouv.qc.ca

**Santé
et Services sociaux**

Québec

