

UN SOUTIEN POUR VOUS ET VOTRE FAMILLE DURANT LA COVID-19

Nous vivons tous du stress et de l'anxiété au cours de notre existence. Présentement, face à la COVID-19, nous sommes confrontés, simultanément, à plusieurs facteurs de stress comme l'incertitude financière et d'emploi, la solitude de l'isolement, nos enfants privés d'école et s'ennuyant à la maison – des situations sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Il est important que les parents prennent conscience de leurs propres habitudes de consommation de substances et réalisent qu'ils ont peut-être recours à l'alcool ou au cannabis comme moyen de faire face au stress. Par conséquent, leurs jeunes peuvent ainsi présumer qu'il est normal de se servir des substances pour faire face à des sentiments négatifs ou inconfortables. Plus que jamais, il est crucial de trouver des moyens pour vous et votre famille de rester en santé et calme tout en maintenant votre équilibre mental.

Découvrez des perspectives positives et des stratégies d'adaptation pour vous et votre famille face aux défis de la COVID-19 à [Jeunesse sans drogue Canada](https://jeunesse sans drogue canada.org).

DES MESURES PRATIQUES POUR GARDER LES JEUNES EN SÉCURITÉ

Alors que les écoles sont fermées durant la pandémie, les familles passent la plupart du temps ensemble. Il se peut que vous soyez inquiets que vos jeunes aient facilement accès à des substances que vous avez à la maison. Il est important que vous preniez des mesures afin de placer en un endroit sûr l'alcool, le cannabis et les médicaments d'ordonnance. Qui plus est, il est également important d'avoir des conversations réfléchies avec vos jeunes au sujet des effets de l'usage de substance sur la santé.

Découvrez comment à jeunesse sans drogue canada.org



L'ALCOOL

Selon un sondage du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS), 25% des Canadiens (35-54 ans) déclarent que leur consommation d'alcool a augmenté durant la pandémie. Croyez-vous que c'est votre cas? Vos jeunes pensent-ils que c'est correct de boire quand on est stressé? Il est important de savoir que l'usage excessif d'alcool et de cannabis peut affaiblir votre système immunitaire, vous rendant ainsi plus vulnérable face à la COVID-19.

Vous pouvez influencer positivement vos jeunes en adoptant une approche saine face à l'alcool – consultez les grandes lignes des directives de consommation à faible risque. Découvrez comment à jeunesse sans drogue canada.org

LES MÉDICAMENTS D'ORDONNANCE

Un étudiant du secondaire sur 10 en Ontario avouait l'an dernier se servir d'antidouleurs qui ne leur avaient pas été prescrits et la plupart se les étaient procurés à même l'armoire à pharmacie de leur résidence familiale. Placez vos médicaments d'ordonnance et ceux en vente libre comme le sirop pour la toux en un endroit sûr.

Rapportez tous les médicaments périmés ou inutilisés à la pharmacie quand ce sera sûr de le faire. Pour en savoir plus : jeunesse sans drogue canada.org



LE CANNABIS

La fumée de cannabis contient des substances toxiques et cancérigènes et des irritants qui sont connus pour leurs effets négatifs sur la santé pulmonaire; par conséquent, fumer régulièrement du cannabis peut provoquer une toux, une respiration sifflante et une oppression thoracique. Fumer du cannabis peut également affaiblir le système immunitaire, ce qui peut rendre une personne plus vulnérable aux infections. Fumer ou vapoter du cannabis peut aggraver les symptômes respiratoires de la Covid-19 et ne prévient pas, n'atténue pas ou ne traite pas les symptômes de la maladie.¹

La brochure «Parler cannabis» contient des informations et des outils pratiques pour vous aider à parler avec vos jeunes. Commandez votre copie ici : jeunesse sans drogue canada.org

VAPOTER

« La COVID-19 risque moins de provoquer de graves symptômes chez les jeunes que chez les adultes, mais si elle est combinée à l'utilisation de substances contenues dans les produits du vapotage ou du tabac ou dans le cannabis, elle peut représenter un grave danger pour la santé. »
Docteurs Nicholas Chadi et Richard Bélanger

Le vapotage et le tabagisme (cigarette ou cannabis) affaiblissent les modes de défense habituels des poumons et nuisent à la santé cardiovasculaire.

Les jeunes fumeurs ou vapoteurs peuvent être plus vulnérables aux complications du coronavirus, comme la pneumonie ou la détresse respiratoire aiguë, ce qui peut nécessiter l'hospitalisation et/ou le traitement aux soins intensifs.

C'est le bon moment pour parler avec vos jeunes du vapotage et du tabagisme. Notre brochure «Les jeunes et le vapotage» peut vous aider : jeunesse sans drogue canada.org

LES DROGUES DE RUE

Nous connaissons déjà les effets néfastes des drogues de rue dont la composition peut inclure du fentanyl ou d'autres additifs mais dans le contexte de la COVID 19, il est important de se rappeler que le fentanyl et d'autres opioïdes peuvent ralentir votre respiration, de sorte que la COVID-19 peut accroître le risque de décès par surdose si vous consommez des opioïdes.²

Si votre enfant fait un usage problématique d'opioïdes, ayez toujours de la Naloxone à portée de la main et assurez-vous de bien connaître les signes d'une surdose d'opioïdes. Notre brochure «Parlons opioïdes» peut vous aider : jeunesse sans drogue canada.org

1 COVID-19 et fumer ou vapoter du cannabis : quatre choses à savoir. CCDUS 2020
2 Nora D. Volkow, MD, Collision of the COVID-19 and Addiction Epidemics, 2020

PARLER AVEC VOS JEUNES DE L'USAGE DE SUBSTANCES DURANT LA COVID-19

Il n'y a pas de meilleur moment que le moment présent. Vous n'avez peut-être pas toutes les réponses à ses questions mais il reste important d'être à l'écoute de votre jeune pour qu'il puisse exprimer en toute liberté ses sentiments de stress et d'anxiété et que vous puissiez en parler ensemble.

- Préservez votre calme et une approche aimante même si les conversations s'enflamment.
- Soyez honnête
- Adoptez l'adage « Ça va bien aller »
- Adaptez vos conversations selon l'âge de chacun de vos jeunes.
- Influencez positivement votre jeune en adoptant des approches saines pour faire face au stress
- Privilégiez du temps en famille

Nous sommes là pour vous aider et vous épauler. jeunesse sans drogue canada.org

INFORMER, APPUYER, ENCOURAGER!

JSD informe les parents sur l'usage de substances et les appuie grâce à des informations factuelles et des outils pratiques; nous encourageons les parents à avoir des conversations fréquentes et ouvertes avec leurs enfants.