

# Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

## Vivre avec la dépendance

### Semaine nationale de la sensibilisation aux dépendances

Que nous utilisons les termes dépendance, toxicomanie ou accro, ceux-ci sont tous utilisés pour caractériser une perte de contrôle d'un certain comportement. Ces termes renvoient également à l'état de manque qui est ensuite ressenti lorsqu'une personne décide de mettre fin au comportement. Cela dit, il importe de préciser que le fait de ressentir des symptômes de sevrage ne veut pas dire pour autant que vous avez une quelconque dépendance.

#### Qu'est-ce que la dépendance ou la toxicomanie?

Voici les termes qui sont le plus souvent employés pour décrire la toxicomanie ou dépendance (tiré du Centre de toxicomanie et de santé mentale CAMH) :

- État de besoin intense;
- Perte de contrôle à l'égard de la consommation ou de sa fréquence;
- Compulsion de consommer malgré les conséquences.

#### Quels sont les signes qu'un problème de consommation peut être présent?

- La personne qui a un problème de consommation est incapable de s'empêcher de consommer;
- Les individus utilisent la consommation comme une solution rapide et une façon d'apaiser une souffrance;

- La consommation d'une personne commence à affecter sa motivation, concentration et cause des pertes de mémoire;
- Les personnes dépendantes vont commencer à mentir à leur entourage sur leur consommation;
- La consommation d'une personne nuit à ses relations;
- La dépendance commence à créer des problèmes d'ordre physique, émotif, familial, social, financier ou judiciaire à l'individu;
- L'état dépressif ou anxieux peut également être un signe indicateur d'un problème de consommation chez une personne.

Voici un test rapide pouvant vous mettre la puce à l'oreille d'une perte de contrôle de la consommation, principalement développé pour l'alcool, mais également applicable pour les autres substances :

[americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/cage-questionnaire-assessment](https://americanaddictioncenters.org/alcoholism-treatment/cage-questionnaire-assessment)



## Pourquoi parler de dépendance?

Il importe de parler de dépendance afin de réduire ses effets néfastes sur la santé. Voici quelques informations pertinentes afin de minimiser les conséquences négatives liées à la consommation :

### La consommation d'alcool par semaine

La consommation d'alcool entraîne différentes conséquences négatives. Plus vous consommez d'alcool par semaine, plus les conséquences s'accumulent.

#### 0 verre par semaine

Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.

**Aucun  
risque**

Durant la grossesse,  
c'est zéro alcool

#### 1 ou 2 verres standards par semaine

Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.

**Risque  
faible**

#### 3 à 6 verres standards par semaine

Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.

**Risque  
modéré**

#### 7 verres standards ou plus par semaine

Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC.

#### Au delà de 7 verres standards par semaine

Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.

**Risque  
de plus  
en plus  
élevé**

### Un verre standard équivaut à :

#### Bière

341ml (12 oz) de bière  
à 5 % d'alcool

#### Cooler, cidre, prêt-à-boire

341ml (12 oz) de boisson  
à 5 % d'alcool

#### Vin

142ml (5 oz) de vin  
à 12 % d'alcool

#### Spiritueux (whisky, vodka, gin, etc.)

43ml (1,5 oz) de spiritueux  
à 40 % d'alcool



Centre canadien sur  
**les dépendances et  
l'usage de substances**



## Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque :

- Choisissez des produits de faible puissance, c'est-à-dire ceux à faible teneur en THC ou qui contiennent une proportion plus élevée de CBD par rapport au THC.
- La consommation occasionnelle, par exemple pendant une journée ou moins par semaine, est meilleure pour vous que la consommation régulière.
- Ne conduisez pas de véhicule ou ne faites fonctionner des machines lorsque vous avez les facultés affaiblies par le cannabis. Attendez au moins 6 heures après la consommation. N'oubliez pas que la combinaison d'alcool et de cannabis affaiblit davantage vos facultés.
- Retardez la consommation de cannabis jusqu'au plus tard possible dans la vie et ce, idéalement après que vous aurez atteint l'âge adulte.
- Adoptez des modes de consommation sans fumer du cannabis en choisissant ceux qui comportent moins de risques, tels que le vapotage ou l'ingestion.
- Évitez les produits de cannabis synthétiques tels que K2 ou Spice.
- Si vous fumez du cannabis, évitez de l'inhaler profondément ou de retenir votre respiration.
- Les effets s'accumulent. Plus vous prenez de risques, plus vous êtes susceptible de nuire à votre santé.
- Ne pas consommer de cannabis demeure la meilleure façon de protéger votre santé (à moins que la consommation soit recommandée sur le plan médical).
- Évitez la consommation si vous êtes enceinte ou si vous ou des membres de votre famille avez des antécédents de psychose ou de problèmes liés à l'utilisation de substances.



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

camh



**CRISM-ICRAS**

Canadian Research Initiative  
in Substance Misuse

Initiative Canadienne de  
Recherche en Abus de Substance

## Service de Toxicomanie Cochrane-Nord



Les Services de Toxicomanie Cochrane Nord (STCN) sont une agence de traitement communautaire. Cette agence offre des services pour les gens touchés de près ou de loin par des problèmes de dépendance à la drogue, à l'alcool et au jeu. L'agence compte plus de 14 employées et employés, 4 emplacements de bureaux et une gamme de services cliniques et programmes communautaires touchant la dépendance aux substances et le jeu.

Pour plus d'information, consultez :  
[www.addictionservicestoxicomanie.com/](http://www.addictionservicestoxicomanie.com/)



Vous pouvez également aller consulter notre répertoire de ressources en matière d'abus de substances sur notre site web. Voici le lien pour y accéder : [centrelabellecentre.ca/paef-ressources](http://centrelabellecentre.ca/paef-ressources)

Mot de passe : **Labelle**



Pour ce mois-ci, nous présenterons le profil de Jean-Pierre Bergevin, psychologue clinicien au Centre Labelle. Jean-Pierre est membre de l'équipe du Centre Labelle depuis son tout début. Détenteur d'un doctorat en psychologie clinique de l'Université de Montréal, Jean-Pierre offre des services d'intervention psychosociale à la clientèle du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). De plus, Jean-Pierre offre son appui dans l'évaluation psychosociale.

## Recette : Courge spaghetti aux oignons, aux tomates et aux olives

Voici une recette délicieuse de courge spaghetti pour les journées plus froides.

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 1 h 10 min

**Nombre de portions :** 4

### Ingrédients :

- 1 courge spaghetti d'environ 1,4 kg (3 lb)
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 2 oignons, émincés
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises entières
- 60 ml (1/4 tasse) d'olives vertes et noires dans l'huile, dénoyautées et émincées
- 180 ml (3/4 tasse) de fromage feta coupé en dés
- 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais, émincé
- Sel et poivre



### Préparation :

- 1) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
- 2) Sur un plan de travail, couper la courge en deux sur la longueur et retirer les graines. Saler et poivrer. Placer sur la plaque, partie coupée vers le bas, et cuire 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la courge soit tendre à la pointe d'un couteau. Laisser tiédir.
- 3) Effiloche la chair à l'aide d'une fourchette.
- 4) Dans un bol, mélanger la courge avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer. Réserver au chaud.
- 5) Entre-temps, dans une poêle, dorer les oignons dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, les tomates et les olives. Couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient légèrement éclatées. Retirer du feu. Ajouter le fromage. Rectifier l'assaisonnement. Servir sur un lit de courge spaghetti et parsemer de basilic.

Bon appétit!

# Bibliographie

Camh. (2023). Toxicomanie. [Site web]. Repéré à : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/toxicomanie>

Centre de toxicomanie et de santé mentale. (2018). Le cannabis et votre santé : 10 façons de réduire les risques lors de la consommation. [Site web]. Repéré à : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/medicaments-et-produits-sante/cannabis-10-facons-reduire-risques.html>

Portage 50. (2020). 7 signes que tu as peut-être un problème de dépendance aux drogues ou à l'alcool. [Site web]. Repéré à : <https://portage.ca/fr/7-signes-que-tu-as-peut-etre-un-probleme-de-dependance-aux-drogues-ou-a-lalcool/>

Ricardo. (2023). Courge spaghetti aux oignons, aux tomates et aux olives. [Site web]. Repéré à : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4859-courge-spaghetti-aux-oignons-aux-tomates-et-aux-olives>