



La peur de vieillir fait partie de nous, car souvent, notre société idéalise la jeunesse et met les vieux de côté comme des déchets. Personne ne nous montre les bons côtés qu'il y a de passer le cap de 67 ans, à part peut-être le fait de pouvoir prendre sa retraite.

La conso n'est pas autant ce qui est dangereux quand tu vieillis, c'est plutôt la surconsommation et le mode de vie qui vient avec qui peuvent t'être fatal. Ton corps te donne des signes de faiblesse quand il n'en peut plus! Alors, il faut être à l'écoute de soi!

L'équilibre de l'esprit et du corps est essentiel pour être heureux. Moi j'ai trouvé l'équilibre dans le yoga et la bicyclette. Il n'est jamais trop tard pour bien faire. Personnellement, j'ai commencé à 36 ans, après une détox, à prendre soin de moi.

J'ai décidé de parler des problèmes de santé les plus fréquents qui peuvent apparaître lorsque tu consommes une drogue à long terme.

La conso intensive et à long terme par injection peut te mettre à risque de contracter plusieurs infections comme le VIH et le VHC, des problèmes de rein,

Le syndrome du poumon à crack

des abcès aux bras et aux jambes, sans oublier les psychoses. En 2013, il n'existe toujours pas de vaccin contre le VIH ou de remède miracle pour l'éradiquer de ton corps.

Pour l'hépatite C, il y a un traitement. L'important c'est d'être suivi par un médecin

afin de pouvoir accéder au traitement en temps et lieux. N'oublie pas, l'hépatite C c'est asymptomatique et si tu attends trop tu peux avoir de mauvaises surprises.

Pour prévenir les abcès, tu peux te faire des injections sécuritaires, des rotations de tes lieux d'injection et, si tu n'as plus de veines, changer ta façon de consommer (tu peux inhaler ou sniffer). Ne t'injectes pas dans un abcès, tu pourrais empirer les choses. N'attends pas avant d'aller consulter si tu as une infection, les conséquences peuvent aller jusqu'à l'amputation d'un membre.

Pour la psychose il y a des traitements psychiatriques qui ont fait leurs preuves. Parfois les psychoses sont causées par la dope, juste le fait de prendre un break pourrait faire que tu te sentes mieux.

Et pour finir, voici les conséquences pour ce qui est de l'inhalation de crack et de pot. La conso à long terme de crack peut t'amener à avoir de sérieux problèmes pulmonaires. Certains signes pulmonaires sont caractéristiques de l'usage de crack. Il s'agit du « syndrome du poumon à crack » : des lésions pulmonaires accompagnées de dyspnée (difficultés respiratoires), de douleurs



violentes et de fortes fièvres qui t'amènent à coup sûr à l'urgence. Va consulter si tu ressens ces symptômes.

Pour les poteux aguerris qui fument un 3½ par jour depuis des années, c'est simple : là aussi les poumons en prennent un coup!

Le pot contient 50% plus de goudron qu'une cigarette¹ et le THC qu'il contient atteint particulièrement les poumons, les organes sexuels et les neurones². Tu te mets à risque d'avoir un cancer de la cavité buccale et de développer des maladies pulmonaires.

Alors, pour le mot de la fin, comme le vieux sage disait tout le temps « La modération à bien meilleur goût »

« Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. Il ne dépend que de nous »

– Dalai Lama

¹ <http://www.cqld.ca/livre/fr/qc/08-cannabis.htm>

² <http://www.etape.qc.ca/drogues/cannabis.htm>

Josée Charland
Infomane à Montréal

Illustration © **BBD**
Illustration © **Patrick de Keyser**