

Alcool, drogues et milieu gai

information et pistes de réflexion

SÉRO ZÉRO

COORDINATION

Robert Rousseau, directeur général
Action Séro Zéro

RECHERCHE ET RÉDACTION

Christian Joubert, agent de projet

CORRECTION DES TEXTES

Isabelle Vialle-Soubranne, Les points sur les i

INFOGRAPHIE

Anik Rousseau (Nikitchi), Yan!ck Paradis

COMITÉ DE LECTURE

Dr. Pierre Côté, Clinique médicale Quartier Latin
Dany Leblond, Centre de santé et de services
sociaux Jeanne-Mance (CSSS Jeanne-Mance)
Guillaume Perron, Le Mouvement d'Information
et d'Entraide dans la Lutte contre le Sida à Québec
(MIELS-Québec)
Bernard Ouellet, Action Séro Zéro
Éric Châles
Hervé Combaret

REMERCIEMENTS

Denys Castiglio, Centre Dollard-Cormier
Marie-Ève Girard, Chaire de recherche
du Canada en éducation à la santé
Jean-Marc Trépanier,
Clinique médicale Quartier Latin
Dr. Gilles Lambert, Direction de santé publique
de Montréal
Louis-Marie Drolet, ministère de la Santé et
des Services sociaux
Bruno St-Pierre, Mouvement d'Aide et d'Information
Sida Bas-Saint-Laurent (M.A.IN.S Bas-Saint-Laurent)
Les intervenants d'Action Séro Zéro et les hommes
ayant participé aux groupes témoins (focus groups)

Édition produite par :

ACTION SÉRO ZÉRO

Vous pouvez consulter ce document sur le site Internet
d'**ACTION SÉRO ZÉRO** à l'adresse suivante :
www.sero-zero.qc.ca

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2007

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2007

ISBN 2-9805530-6-9

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est
autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

Introduction



Dans un contexte où l'on observe un certain relâchement des comportements sexuels sécuritaires et où le VIH/sida constitue toujours une menace réelle dans la communauté gaie, l'impact de la consommation d'alcool et de drogues sur la sexualité est un aspect à ne pas négliger.

La prise de risque s'explique par un ensemble de facteurs, dont la consommation d'alcool et de drogues.

Il est vrai que le fait de consommer peut être une source de plaisir. Il est aussi vrai qu'une consommation excessive et chronique peut être une source de souffrance.

L'objectif de cette brochure n'est donc pas de t'encourager à consommer ni même de prôner l'abstinence. Elle vise plutôt à te donner les renseignements nécessaires afin que tu fasses des choix éclairés quant à ta consommation d'alcool ou de drogues, si tel est le cas.

Avec cette brochure, nous t'invitons tout simplement à prendre soin de toi !

L'équipe de Séro-Zéro

Alcool, drogues et milieu gai

The background of the page is a dark, blue-tinted photograph showing the silhouettes of several people, likely in a bar or club setting. The lighting is low, creating a moody atmosphere. The figures are mostly in profile or seen from behind, with some appearing to be engaged in conversation or looking towards a common point of interest. The overall tone is somber and contemplative.

Encore aujourd'hui, les bars demeurent des lieux de rencontre importants pour les hommes gais. À cela s'ajoutent les *afterhours*, les *raves*, les saunas, d'autres endroits publics ainsi qu'Internet. Dans ces différents contextes, l'alcool et les drogues peuvent être consommés pour faciliter les rencontres et pour une multitude d'autres raisons...

Bars gais, afterhours et raves

Tu veux danser toute la nuit et *triper* sur la musique. Tu désires puiser l'énergie, sentir les vibrations (*vibs*) de la foule. Tu souhaites avoir le sentiment de faire partie du groupe. Tu veux entrer plus facilement en relation avec les autres et peut-être même avoir des contacts physiques avec d'autres gars. Ce sont là autant de raisons qui peuvent t'amener à vouloir consommer de l'alcool ou des drogues.

Quelques conseils pour une nuit réussie:

Sois entouré d'ami(e)s afin de diminuer les probabilités d'un *bad trip*. Si cela survient, tu as des gens qui sont là pour t'aider au besoin ;

Étale ta consommation tout au long de la soirée au lieu de la prendre tout d'un coup : ainsi, tu peux voir comment tu réagis aux effets ;

Prends tes décisions concernant ta consommation avant de sortir (ex. : quelle quantité de drogue tu consommeras au cours de ta soirée) ;

Essaie d'éviter les mélanges de drogues. Si tu le fais, prends-en de petites quantités afin de voir comment tu réagis à ces mélanges ;

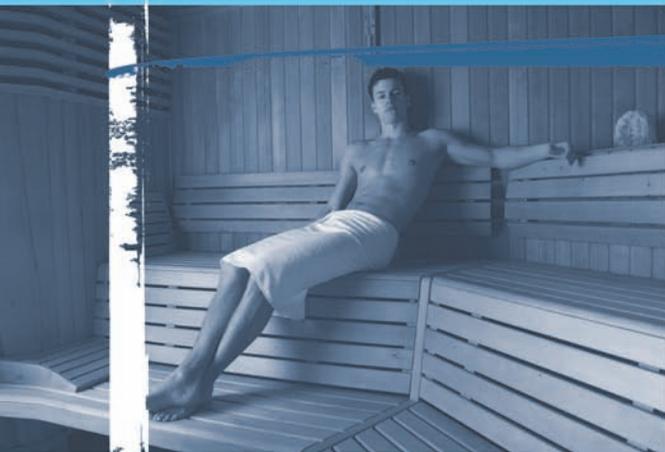
Essaie d'éviter de mélanger de l'alcool et des drogues ;

Assure-toi d'être bien disposé physiquement et psychologiquement ;

Pour t'aider à passer au travers du *down* à la suite de consommation de cocaïne, de *speed*, de *crystal* ou d'ecstasy, repose-toi bien, dors et mange suffisamment ;

Entoure-toi d'ami(e)s, si tu te sens seul ;

N'oublie pas qu'il y a des solutions de rechange, si tu ne veux pas consommer : prendre des boissons énergisantes, dormir un peu avant d'aller dans un *afterhour*, etc.



SAUNA

Tu arrives d'une sortie et tu es plutôt « *faite* ». Disons que tu as bu un peu plus que prévu et qu'un ami t'a offert une ligne de coke au cours de la soirée... Et là, tu te sens pas mal en manque. Tu n'as qu'une seule idée en tête : baiser.

Tu décides donc d'aller au sauna. Tu rencontres un gars que tu trouves vraiment à ton goût. Le gars en question t'invite à le suivre dans sa chambrette : tu y vas sans hésiter. Vous commencez à vous embrasser, à vous caresser et à vous sucer tout en inhalant un peu de *poppers*. Le gars veut maintenant te pénétrer... sans condom.

Que fais-tu ?

En ce moment, tu lis ces lignes et tu penses probablement que tu n'accepterais pas. Or, la réalité est quelques fois bien différente, surtout quand tu as consommé. Tu peux avoir moins d'inhibition, car tu es dans le feu de l'action, tu vis la passion du moment... Tu es alors peut-être moins apte à établir tes limites.

Autres endroits publics et Internet

Tu fréquentes peut-être certains endroits publics, comme les parcs et les toilettes publiques, afin de rencontrer des gars. Pour certains, la sexualité vécue dans des endroits publics est excitante. Pour d'autres, elle peut être une source de stress (crainte de se faire prendre, rapidité d'exécution, etc.).

Aujourd'hui, les salons de clavardage (*chats rooms*) dans Internet sont devenus des moyens populaires pour établir des contacts avec d'autres hommes. Mais, ce n'est pas toujours évident de rencontrer quelqu'un qu'on ne connaît pas. En effet, on ne sait pas si ça va « cliquer » (c'est le cas de le dire) une fois qu'on sera face à face, on ne sait pas ce que l'autre aime sexuellement, etc.

Ainsi, que ce soit dans les endroits publics ou via Internet, il est possible que tu consommes pour te relaxer afin de faciliter les rencontres. De plus, l'alcool et les drogues peuvent te procurer une plus grande confiance en toi et faire en sorte que tu sois moins gêné.

L'important dans tout ça, c'est que tu sois capable de garder la capacité de te fixer des limites en n'acceptant pas, par exemple, une pénétration anale sans condom (donnée ou reçue *top* ou *bottom*).

Pistes de réflexion

Est-ce que je me sens obligé de toujours consommer lorsque je rencontre un mec ? Si oui, pourquoi ?

Quelles sont les raisons qui me poussent à consommer lorsque je sors ?

Est-ce nécessaire de toujours consommer lorsque je sors ?

Mis à part le sexe et le *night-life*, quelles sont les autres sources de plaisir dans ma vie (loisirs, relations avec les autres, travail, etc.) ?

Quels sont mes objectifs de vie à court, moyen et long terme ?

Suis-je réaliste dans les objectifs que je me suis fixés ?

Comment je vois ma vie dans 5, 10 ou 20 ans ?

Quels sont mes rêves ?



Motifs
de consommation

Comme pour un hétéro...

Différentes situations peuvent t'amener à consommer de l'alcool ou des drogues (elles varient d'une personne à l'autre). En voici quelques-unes qui peuvent se cacher derrière ta consommation :

Tu es curieux d'essayer et de vivre de nouvelles sensations ;

Tu désires combler l'ennui, un manque, un vide ;

Tu veux décompresser de ta vie quotidienne ;

Tu souhaites entrer en contact plus facilement avec les autres (besoin de socialiser) ;

Tu vis une situation difficile (deuil, séparation amoureuse, etc.) ou, au contraire, tu vis un moment de joie et tu souhaites célébrer ce bonheur avec ton entourage ;

Tu veux faire comme les autres pour faire partie du groupe ;

Tu veux tout simplement *triper*.

Chacun de nous a ses raisons de consommer.

Toi, quel est le sens de la consommation dans ta vie ?

Toutes ces situations peuvent générer de la souffrance de sorte que la consommation d'alcool ou de drogues peut facilement devenir une béquille, une façon de fuir tes difficultés.

Si tu sens que c'est ton cas et que tu désires remonter à la source de ces difficultés, n'hésite pas à demander de l'aide à un professionnel de la santé (voir section Ressources). Tu peux aussi contacter le CSSS (remplace le CLSC) de ton territoire ou faire appel aux organismes communautaires. Tu verras, ça fait du bien d'en parler.

...mais en tant qu'homme gai ou bisexuel

Tu peux vivre certaines réalités particulières. Par exemple :

Le fait que l'homosexualité et la bisexualité ne soient pas encore pleinement acceptées par la société peut faire en sorte que tu te sentes pointé du doigt, étiqueté, jugé ;

Il est possible que ta famille ou tes ami(e)s t'aient exclu à la suite du dévoilement de ton orientation sexuelle ou encore que tu t'attendes à être rejeté par tes proches ;

Tu ne te sens peut-être pas tout à fait à l'aise avec ton orientation sexuelle ;

Il se peut que tu viennes d'apprendre que tu vis avec le VIH ou encore que tu éprouves des difficultés à apprendre à vivre avec cette réalité ;

Tu as peut-être l'impression de ne pas correspondre à certains critères considérés comme esthétiques dans le milieu gai (ex. : taille du pénis, poids etc.).

Alcool, drogues et leurs effets

Dans le milieu gai, la consommation d'alcool et de drogues, de même que ses impacts, sont souvent banalisés. Les drogues récréatives sont perçues comme étant *in* et, à la limite, inoffensives. Or, bien que ces substances puissent te procurer du plaisir, elles ne sont pas sans conséquence.

L'important, c'est que tu fasses des choix éclairés. Voici pourquoi nous te présentons, dans les pages qui suivent, les principales substances (y compris l'alcool) utilisées dans un contexte récréatif ou sexuel dans le milieu gai. Nous mettrons l'accent sur les principaux effets de ces substances, que ce soit à court, moyen ou long terme.

Les effets sont décrits d'une façon générale et ne s'appliquent pas automatiquement. Tu dois te rappeler que l'effet d'une substance dépend de la substance elle-même, mais aussi des caractéristiques psychologiques et physiques de l'individu ainsi que du contexte dans lequel tu consommes.

EN RÉSUMÉ

Substance

x

Individu

x

Contexte

=

Effets

Substance

Lorsque tu consommes une drogue, tu ne sais jamais exactement ce que tu vas consommer, car rien ne garantit sa composition.

Une analyse effectuée en 2003 sur 100 pilules d'ecstasy a révélé que 44 % contenaient seulement de la MDMA (substance active dans l'ecstasy). De plus, 10 % de ces pilules ne contenaient aucune drogue et 8 % renfermaient des substances inconnues. Pour le reste des pilules, on a retrouvé différentes substances, allant de la codéine aux méthamphétamines.

Tu dois te rappeler également que les effets de la drogue dépendent de la dose que tu vas prendre et de la façon dont tu vas la consommer (ex. : cocaïne sniffée, fumée ou injectée).

Individu

Ton état psychologique peut avoir un impact sur l'effet de la substance que tu consommes. Par exemple, tu risques de *bad triper* si tu bois une grande quantité d'alcool alors que tu vis des moments difficiles.

Ton état physique a aussi un impact sur l'effet de la substance. Par exemple, cet effet ne sera peut-être pas le même selon que tu es fatigué ou en pleine forme. Il est donc important que tu établisses tes limites. Observe tes réactions, évalue le *feeling* que la drogue te procure, ton état une fois le *high* passé, puis n'hésite pas à réajuster ta consommation, s'il le faut.

Contexte

Le contexte dans lequel tu consommes a aussi un impact sur l'effet de la substance. Par exemple, le fait de consommer avec des ami(e)s de confiance peut te permettre de vivre une expérience plus agréable que si tu consommes seul.

Un mot sur les mélanges



Il n'est pas rare que des gens mélangent différentes substances au cours de la même période. Plusieurs raisons peuvent les y amener.

Entre autres :

Vouloir amplifier l'effet des substances (avoir un meilleur *high*) ;

Désirer prolonger les effets agréables des substances ;

Contrebalancer les effets désagréables d'une substance par une autre substance (ex. : utiliser du Viagra, du Levitra ou du Cialis pour contrebalancer la difficulté d'érection entraînée par la consommation de méthamphétamines).

Toutefois, en consommant différentes substances au cours de la même période, tu augmentes les risques d'avoir des effets désagréables et de vivre des complications qui peuvent être graves.





et sur la tolérance

La tolérance se produit lorsque tu consommes une substance pendant une période prolongée. Ton corps s'habitue alors à ses effets. **Résultat ?** Tu as besoin de doses de plus en plus élevées afin de ressentir les mêmes effets agréables que les premières fois. Souvent, la tolérance aux effets agréables s'installe plus vite que la tolérance aux effets désagréables. Concrètement, cela veut dire que tu seras porté à vouloir augmenter les doses, mais en les augmentant, tu ressentiras davantage d'effets désagréables !

Certaines personnes, devenues tolérantes à une substance, choisissent d'arrêter de consommer. Puis, quelques semaines plus tard, elles recommencent. Si c'est ton cas, tu dois porter une attention à la dose que tu consommeras à la suite de ta période d'arrêt, car ton corps pourrait mal réagir s'il est trop rapidement soumis à d'importantes quantités.

À la suite d'une période d'arrêt de consommation, tu devras diminuer les doses que tu étais habitué à prendre dans le passé.

Certaines substances ont un potentiel de tolérance plus élevé que d'autres. Tu trouveras l'information à ce sujet dans la description des substances qui suit. Elles sont regroupées dans trois catégories, soit les déprimeurs, les stimulants et les perturbateurs.

Dépresseurs

Les dépresseurs sont des substances qui ralentissent le fonctionnement de ton cerveau et de ton corps. À faible dose, ils te procurent un sentiment de calme et de bien-être. Dans cette catégorie, on retrouve, entre autres, l'alcool, les nitrites (*poppers*) et les gammahydroxybutyrates (GHB).



Alcool

Comment ça se consomme ?
L'alcool se boit.

Quels sont les effets obtenus ?
Tu te sens euphorique, moins gêné, moins stressé, tu parles davantage et tu as moins d'inhibition.

sexe et alcool

Une consommation modérée d'alcool peut stimuler ton désir sexuel. Cependant, une consommation abusive et chronique (à long terme) peut diminuer ce même désir et entraîner des difficultés érectiles.

Quels sont les effets indésirables possibles ?
Ta capacité de jugement peut s'affaiblir, tu peux avoir de la difficulté à t'exprimer clairement et tu peux manquer de coordination. Tu peux également avoir des comportements agressifs et possiblement des sentiments instables.

Et si tu en consommes trop (overdose) ?
Différentes conséquences peuvent se manifester : tu peux vomir, faire un black-out, un coma éthylique et même mourir. Sans parler des «lendemain de veille».

Quels sont les effets d'une consommation abusive et chronique (à long terme) ?
Tu peux devenir tolérant et dépendant psychologiquement et physiquement. Tu peux affaiblir ton système immunitaire, développer des troubles nerveux, causer des dommages à ton cœur et à ton foie, etc.

Danger !

Lorsque tu consommes de l'alcool, essaie d'éviter de consommer des drogues en même temps. Tu ne peux jamais prévoir les effets de ces mélanges. Par exemple, le fait de mélanger de l'alcool avec du GHB peut provoquer une amnésie.

Alcool + GHB = Danger !



Poppers (aussi appelés *rush*)

Comment ça se consomme ?

Les *poppers* sont disponibles en bouteilles sous forme liquide. On inhale à même la bouteille les vapeurs qui s'en dégagent.

Quels sont les effets obtenus ?

Les effets sont presque instantanés et de courte durée (environ 2 minutes). Tu es euphorique, tu ressens une sensation de chaleur interne et tu as moins d'inhibition.

Quels sont les effets indésirables possibles ?

Tu peux avoir des maux de tête, des nausées et vomir.

Et si tu en consommes trop (overdose) ?

Tu peux ressentir des vertiges violents, provoquer une dépression respiratoire et perdre connaissance.

Quels sont les effets d'une consommation abusive et chronique (à long terme) ?

Tu peux ressentir de la confusion, avoir des hallucinations, le nez qui coule, une inflammation des muqueuses nasales, une croûte jaunâtre autour du nez et de la bouche.

Danger !

Si tu as consommé un médicament pour traiter les troubles de l'érection (Viagra, Levitra ou Cialis) dans les 24 dernières heures, évite les *poppers*. Cette combinaison peut amplifier la dilatation de tes vaisseaux sanguins et diminuer dangereusement ta pression sanguine, causant ainsi des dommages sérieux pouvant entraîner la mort.

Viagra (ou Levitra ou Cialis) + Poppers = Danger !

sexe et popers

Les *poppers* te donnent l'impression d'une augmentation de ta sensualité. Si tu les inhales au début de ta relation sexuelle, tu risques de perdre ton érection. Si tu les inhales juste avant l'orgasme, il sera plus intense. Parce qu'ils dilatent les vaisseaux sanguins, les *poppers* favorisent le relâchement de l'anus, facilitant ainsi la pénétration anale.



GHB

(aussi appelé *liquid ecstasy*, *liquid X*, etc.)

Comment ça se consomme ?

Le GHB est disponible sous forme de poudre, de capsules, de comprimés ou de liquide. Dans le milieu gai, on le retrouve surtout sous forme liquide, qu'on boit.

Quels sont les effets obtenus ?

Les effets débutent de 5 à 30 minutes après la consommation et durent en moyenne entre 1 et 3 heures. Tu te sens euphorique, sexuel, plus relaxe et tu as beaucoup moins d'inhibition.

Quels sont les effets indésirables possibles ?

Tu peux ressentir de la somnolence et manquer de coordination. Tu peux également perdre la sensibilité de ton corps.

Et si tu en consommes trop (overdose) ?

Différentes conséquences peuvent se manifester. Cela peut aller des vomissements à la diminution de ta fréquence cardiaque en passant par le coma.

Les cas d'intoxication mortelle reliés au GHB montrent que d'autres substances avaient été consommées en même temps. Ainsi, pour éviter l'overdose, prends-en de petites quantités à la fois pour voir comment ton corps réagit.

Quels sont les effets d'une consommation abusive et chronique (à long terme) ?

Un usage excessif et prolongé conduit à la tolérance et à la dépendance physique.

Danger !

Si tu consommes du GHB, évite de consommer d'autres déprimeurs (ex. : alcool) en même temps. Cette combinaison peut provoquer une amnésie, voire la mort.

GHB + Alcool = Danger !

Stimulants

Les stimulants sont des substances qui stimulent le fonctionnement du cerveau et du corps. Ils te donnent donc une sensation d'énergie, de toute puissance et de confiance en toi accrue. De plus, ils suppriment l'appétit et le sommeil. Mais attention : les stimulants présentent un fort potentiel de dépendance psychologique. Dans cette catégorie, on retrouve, entre autres, la cocaïne, les amphétamines (*speeds*) et les méthamphétamines (*crystals*).



Cocaïne (aussi appelée poudre, coke, etc.)

Comment ça se consomme ?

La cocaïne est disponible sous forme de poudre ou de « roches » (*crack, freebase*). Sous forme de poudre, elle est sniffée ou injectée. Sous forme de roches, elle est fumée. Dans le milieu gai, la cocaïne est surtout sniffée.

Quels sont les effets obtenus ?

L'état euphorique (*high*) est de courte durée, soit de 30 minutes à 1 heure. Tu te sens heureux, en pleine forme, tu as moins d'inhibition et l'impression d'avoir plus confiance en toi. Si tu fumes ou t'injectes la cocaïne, les effets se font sentir plus vite et sont plus intenses (on parle alors de *rush*, effet décrit en termes d'orgasme sexuel).

Et si tu en consommes trop (overdose) ?

Tu peux développer des troubles psychologiques, avoir des convulsions, ressentir une augmentation de ta température corporelle (qui peut être mortelle), faire une hémorragie cérébrale ou présenter des troubles cardiaques.

Quels sont les effets d'une consommation abusive et chronique (à long terme) ?

Une tolérance et une forte dépendance psychologique sont possibles. Ce risque de dépendance est encore plus élevé si tu fumes ou t'injectes la cocaïne. Tu peux ressentir de l'agressivité et de la paranoïa, perdre du poids et avoir des troubles digestifs. Enfin, plusieurs complications liées au mode de consommation peuvent apparaître (ex. : problèmes aux parois nasales, si tu sniffes).

Danger !

Consommer de l'alcool et de la cocaïne fait en sorte que la drogue reste plus longtemps dans ton organisme. En effet, cette combinaison entraîne la production d'une substance appelée « cocaéthylène » qui accroît l'intensité et la durée de l'effet, mais entraîne aussi des effets toxiques sur le cœur et le foie.

VIIH, virus de l'hépatite B, de l'hépatite C et cocaïne

Il faut éviter de partager ton matériel de consommation (paille [si tu sniffes], matériel d'injection [si tu te piques], pipe à crack ou pyrex [si tu fumes]). Un peu de sang contaminé sur le matériel de consommation peut suffire à transmettre le VIIH, le virus de l'hépatite B (VHB) et de l'hépatite C (VHC).

**Partager ton matériel
de consommation
= Danger !**

sexe et cocaïne

La cocaïne augmente tes perceptions et ton désir sexuel. Elle peut également prolonger et intensifier ton orgasme. Toutefois, tu peux éprouver des difficultés à avoir une érection. À long terme, la cocaïne peut provoquer une diminution de tes pulsions sexuelles.



Speed (aussi appelé *peach*)

Comment ça se consomme ?

Le *speed* est disponible sous forme de comprimés. Habituellement, il est avalé.

Quels sont les effets obtenus ?

L'état euphorique (*high*) dure plusieurs heures pendant lesquelles tu te sens de bonne humeur et en pleine forme. À cause de ses effets, le *speed* est souvent utilisé dans les *raves* et les *afterhours* afin de rester éveillé toute la nuit.

Quels sont les effets indésirables possibles ?

Une fois que le *high* est passé, tu peux ressentir un *down* (idées suicidaires, état dépressif, importantes remises en question, etc.) qui peut durer jusqu'à plusieurs jours. Tu peux aussi ressentir de l'anxiété, avoir la bouche sèche, des crampes abdominales, des troubles du rythme cardiaque et grincer des dents.

Et si tu en consommes trop (overdose) ?

Tu peux développer des troubles psychologiques, avoir des convulsions, ressentir une augmentation de ta température corporelle (qui peut être mortelle), faire une hémorragie cérébrale ou présenter des troubles cardiaques.

Quels sont les effets d'une consommation abusive et chronique (à long terme) ?

Une tolérance et une forte dépendance psychologique sont possibles. Tu peux aussi ressentir de l'agressivité, perdre du poids et avoir des troubles digestifs.

sexe et speed

Lorsque tu consommes du *speed*, tu ressens la plupart du temps une augmentation de ta libido. Dans certains cas, une impuissance passagère est possible. Une consommation abusive et à long terme peut conduire à la diminution de ton désir sexuel et de ton intérêt pour la sexualité.



Crystal (aussi appelé *tina*, *ice*, etc.)

Comment ça se consomme ?

Le *crystal* est une drogue très puissante (deux fois plus puissante que le *speed*). Il est disponible sous forme de cristaux, de granules ou de poudre, qu'on peut fumer, avaler, sniffer ou s'injecter. Dans le milieu gai, le *crystal* est le plus souvent fumé.

Quels sont les effets obtenus ?

Lorsqu'il est fumé, le *crystal* procure un *rush* (court effet décrit en termes d'orgasme sexuel). Par la suite, son effet euphorique (*high*) dure entre 8 et 24 heures. Tu te sens heureux et plein d'énergie : tu ne ressens plus le besoin de dormir ni de manger.

Quels sont les effets indésirables possibles ?

Une fois que le *high* est passé, tu peux ressentir un *down* (idées suicidaires, état dépressif, importantes remises en question, etc.) qui peut durer jusqu'à plusieurs jours. Tu peux aussi avoir des troubles du rythme cardiaque, grincer des dents, avoir la bouche sèche et des nausées. Le *crystal* peut également causer des dommages au foie.

Et si tu en consommes trop (overdose) ?

Les risques d'overdose sont grands. Tu peux développer des troubles psychologiques, avoir des convulsions, ressentir une augmentation de ta température corporelle (qui peut être mortelle), une défaillance respiratoire, faire une hémorragie cérébrale ou présenter des troubles cardiaques.

Quels sont les effets d'une consommation abusive et chronique (à long terme) ?

Une tolérance s'installe rapidement et une forte dépendance psychologique est possible. Tu peux également vivre de l'agressivité et de la paranoïa, perdre du poids, avoir des troubles digestifs. Le *crystal* peut également causer des dommages au système immunitaire.

VIH, virus de l'hépatite B, de l'hépatite C et *crystal*

Il faut éviter de partager ton matériel de consommation (pipe, seringues). Un peu de sang contaminé sur le matériel de consommation peut suffire à transmettre le VIH, le virus de l'hépatite B (VHB) et de l'hépatite C (VHC).

Partager ton matériel de consommation = Danger !

sexe et *Crystal*

Si tu consommes du *crystal*, tu risques de te sentir extrêmement *wild* et *horny*. Tu es prêt à tout sur le plan sexuel, tu veux repousser tes limites au maximum. Ton orgasme est également plus intense. Toutefois, il est possible que tu sois incapable d'avoir une érection. Une consommation abusive et à long terme peut conduire à la diminution de ton désir sexuel et de ton intérêt pour la sexualité.

En supprimant tes inhibitions, le *crystal* peut t'amener à accepter une pénétration anale non protégée et ainsi t'exposer au risque de contracter le VIH.

Perturbateurs

Les perturbateurs sont des substances qui influencent de façon marquée tes sensations, tes émotions ainsi que ta perception de la réalité. Dans cette catégorie, on retrouve, entre autres, le MDMA (ecstasy), la kétamine et le cannabis (*pot*).



Ecstasy

Comment ça se consomme ?

L'ecstasy est disponible sous forme de poudre, de capsules ou, le plus souvent, de comprimés de diverses couleurs avec différents logos. Sous forme de comprimés, elle est avalée.

Quels sont les effets obtenus ?

L'état euphorique (*high*) prend environ 40 minutes à se faire sentir et dure entre 3 et 6 heures. Tu te sens heureux, sensuel, empathique et stimulé (moins qu'avec le *speed* ou la cocaïne). Tu as moins d'inhibition et tu ressens le désir de te rapprocher des autres (physiquement et psychologiquement). Tu as davantage confiance en toi et tes sens sont décuplés.

À cause de ses effets, l'ecstasy est souvent consommée dans les *afterhours* et les *raves*.

Quels sont les effets indésirables possibles ?

Une fois que le *high* est passé, tu peux ressentir un *down* (idées suicidaires, état dépressif, importantes remises en question, etc.) qui peut durer jusqu'à plusieurs jours. Tu peux aussi ressentir de l'anxiété, de la confusion et de la paranoïa, faire de l'insomnie, avoir la bouche sèche, la vision troublée, des palpitations cardiaques, des maux de tête, vomir et grincer des dents.

Et si tu en consommes trop (overdose) ?

Tu peux ressentir un sentiment de panique, une psychose toxique, avoir une grave augmentation de ta température corporelle et des convulsions.

Quels sont les effets d'une consommation abusive et chronique (à long terme) ?

Différents troubles psychiatriques peuvent se développer : hallucinations, crises de panique, anorexie, etc. L'ecstasy peut causer des dommages au foie. Une tolérance rapide et une dépendance psychologique peuvent se produire. Par ailleurs, on ne connaît pas vraiment ses effets sur la mémoire, mais ils sont possibles.

sexe et ecstasy

Si tu consommes de l'ecstasy, tu vas probablement te sentir très sensuel. Par contre, tu éprouveras des difficultés à atteindre l'orgasme.

Ecstasy : quelques conseils

L'ecstasy peut entraîner une déshydratation en diminuant ta sensation de soif : il est donc important que tu boives régulièrement (eau ou jus de fruits), mais sans exagérer. De plus, l'ecstasy peut réduire ton envie d'uriner : tu devras alors te forcer d'aller aux toilettes de temps à autre.



Kétamine

(aussi appelée Spécial K, K, vitamine K)

Comment ça se consomme ?

La K (se prononce « ké ») est une poudre, contenue dans une petite bouteille (*bumper*), habituellement sniffée. Un *bump* correspond à la quantité de poudre sniffée.

Quels sont les effets obtenus ?

Les effets se font sentir environ 4 minutes après la consommation et durent entre 5 minutes et plus d'une heure. Tu te sens euphorique et stimulé, tu as moins d'inhibition et tu as l'impression de flotter.

Quels sont les effets indésirables possibles ?

Tu peux éprouver de la confusion, de l'agressivité et de la paranoïa, avoir des étourdissements, de la difficulté à t'exprimer clairement, des engourdissements aux extrémités et vivre un *bad trip* (appelé « *K-hole* »).

Et si tu en consommes trop (overdose) ?

Tu peux perdre connaissance, puis vomir (ce qui peut être mortel). Aussi, il est possible que tu fasses une dépression respiratoire, un accident vasculaire cérébral (AVC), des convulsions et une psychose toxique.

Quels sont les effets d'une consommation abusive et chronique (à long terme) ?

Des atteintes à ta mémoire sont possibles. Une tolérance importante et une dépendance physique et psychologique peuvent survenir.

VIH, virus de l'hépatite B, de l'hépatite C et kétamine

Il faut éviter de partager ton matériel de consommation (*bumper*). Un peu de sang contaminé sur le matériel de consommation peut suffire à transmettre le VIH, le virus de l'hépatite B (VHB) et de l'hépatite C (VHC).

Partager ton matériel de consommation = Danger !



Pot (aussi appelé, weed, mari, hasch, etc.)

Comment ça se consomme ?

Le cannabis est surtout consommé sous forme de marijuana (*pot*). Il est fumé en cigarettes (joints) ou dans une pipe. Il peut aussi être mangé, mélangé à de la nourriture.

Quels sont les effets obtenus ?

Les effets se font sentir après quelques minutes et durent environ 3 heures. Tu te sens bien et relaxe et tu peux avoir envie de rire. Tes sens sont aussi accentués. Si tu manges du *pot*, les effets mettent davantage de temps à se faire sentir et durent plus longtemps.

Quels sont les effets indésirables ?

Tu as les yeux rouges, la bouche sèche, ton attention et ta concentration peuvent être réduites, tu peux ressentir de l'anxiété et de la paranoïa ainsi qu'avoir des vertiges.

Et si tu en consommes trop (overdose) ?

Le *pot* est la drogue illicite la moins nocive et la moins susceptible d'entraîner une overdose. Malgré tout, tu peux ressentir de la fatigue, de la confusion, de la paranoïa et être désorienté.

Quels sont les effets d'une consommation abusive et chronique (à long terme) ?

Une dépendance, essentiellement psychologique, est possible. Tu peux également endommager ta gorge et tes poumons et ressentir une baisse de motivation.

sida et pot

Le *pot* stimule l'appétit, d'où parfois son utilisation dans le traitement du sida. De plus, il diminue les sensations de douleur.

sexe et pot

Sous l'effet du *pot*, tes sensations sexuelles et sensuelles sont plus intenses. Toutefois, si tu consommes de grandes quantités de pot pendant de longues périodes, ta libido pourrait diminuer.



Alcool, drogues et sexe

Disons-le franchement, quantité de gens ont déjà consommé de l'alcool ou des drogues avant ou pendant une relation sexuelle. En effet, qui n'a pas déjà consommé un verre de vin ou un joint pour faire disparaître le stress, ou des *poppers* pour réduire l'inhibition ?

Ça peut être cool...

C'est vrai que ça peut être agréable de consommer de l'alcool ou de la drogue dans un contexte sexuel.

Ces substances :

Permettent d'établir des contacts et facilitent les relations sexuelles lorsque consommées en quantité modérée ;

Augmentent le désir, relaxent et rendent plus sexuel ;

Elles aident à se laisser aller plus facilement ;

Sont parfois utilisées pour réprimer (« geler ») certaines peurs : peur de ne pas être à la hauteur (pression de performance), peur de ne pas plaire à l'autre, peur du rejet, etc. ;

Peuvent être utilisées pour vivre un *trip* qu'on n'oserait pas vivre à jeun ;

Peuvent servir à briser la routine et à mettre un peu de piquant dans la vie de couple.

... mais

Bien qu'il soit possible de consommer tout en ayant des relations sexuelles sécuritaires, la consommation d'alcool et de drogues peut aussi t'amener à prendre des risques sur le plan sexuel en :

Affaiblissant ta capacité de jugement : tu peux être ainsi porté à faire de fausses présuppositions sur ce qui est sans danger (ex. : tu te dis que de te faire pénétrer sans condom est sans risque pour autant que ton partenaire n'éjacule pas en toi) ;

Nuisant à ton habileté à avoir ou à négocier des relations sexuelles sécuritaires ;

Diminuant ton intérêt à protéger ta santé ou celle de ton partenaire ;

Te donnant l'impression d'être invincible face au VIH et aux autres infections transmissibles sexuellement (ITS), car tu te dis que cela n'arrive qu'aux autres ;

T'incitant à croire que tu es à l'abri d'une surinfection, si tu es séropositif ;

Te disant que si tu n'as qu'une seule relation sexuelle non protégée, ce n'est pas risqué ;

Diminuant ton engagement pour le « sécurisexe » ;

Te fournissant une excuse pour ne pas utiliser le condom.

... T'es plus influençable. Tu ferais des affaires que tu ne ferais peut-être pas si t'avais toute ta tête, pis que tu vas peut-être regretter le lendemain. » - Benoît, 28 ans.

Une autre mise en garde à faire avec l'alcool et les drogues, c'est de se méfier lorsque tu es incapable de vivre ta sexualité sans avoir consommé ces substances. Toujours avoir des relations sexuelles sous l'effet de l'alcool ou des drogues peut faire en sorte qu'un jour, à jeun, tu les trouves ennuyantes, voire difficiles à vivre.

Nous t'invitons donc à te ménager des moments où tu vis ta sexualité sans avoir consommé. Faire l'amour à jeun peut être tout aussi satisfaisant.

Quelques faits

Les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes continueraient à être le groupe le plus touché par le VIH (53 % des cas au Québec à la fin de 2005) ;

Environ 30 % des personnes vivant avec le VIH ignoreraient leur statut sérologique ;

Selon l'enquête Argus, près de 30 % des répondants sexuellement actifs ont eu au moins un rapport sexuel anal non protégé par un condom, au cours des six derniers mois, avec un partenaire considéré comme à risque ;

Toujours selon la même enquête, voici le pourcentage des hommes qui ont consommé au moins une fois les substances suivantes (pendant leurs relations sexuelles ou deux heures avant) :

Substances consommées	% d'homme
Alcool	73,3 %
Pot	38,4 %
Poppers	29,6 %
Cocaïne	20,8 %
Ecstasy	16 %
Speed	15,7 %
GHB	15,2 %
Kétamine	10,8 %
Crystal	9,1 %

Bien que l'alcool et l'ensemble des drogues puissent t'entraîner à prendre des risques sur le plan sexuel, les *poppers*, qui sont souvent utilisés dans un contexte sexuel, semblent particulièrement mis en cause dans la prise de risque.

T'as pris un risque ?

La prophylaxie post-exposition (PPE) peut être prescrite lorsqu'il y a eu un bris de condom au cours d'une relation anale ou encore lorsqu'un homme a eu une relation anale non protégée avec un partenaire séro-positif ou de statut sérologique inconnu.

Le but de la PPE est la prévention de l'infection par le VIH. On doit commencer la PPE dans les heures qui suivent la relation sexuelle (le délai maximum étant 72 heures). La PPE consiste en la prise de médicaments contre le VIH pendant quelques semaines.

Pour avoir accès à la PPE, présente-toi à l'urgence d'un hôpital ou rends-toi dans une clinique spécialisée (ex. : les cliniques médicales l'Actuel et Quartier-Latin, à Montréal).

Étant donné les effets secondaires importants de la PPE (vomissements, diarrhée, grande fatigue, etc.), c'est le personnel médical qui évaluera la prise de risque et la pertinence de la prescrire.

Quelques conseils

Lorsque tu as consommé et que tu te sens moins apte à avoir une relation sexuelle sécuritaire, explore d'autres pratiques sexuelles : caresses, baisers, fellation, *rimming*, etc. La pénétration anale n'est pas une obligation ;

Apporte en tout temps des condoms et du lubrifiant avec toi :
tu ne sais jamais ce que la vie te réserve ;

Trouve des moyens pour te rappeler ta résolution d'avoir une relation sexuelle sécuritaire (ex. : porte un bracelet significatif, inscris un code sur ton poignet, etc.) ;

Si tu prévois ramener quelqu'un chez toi, mets des condoms un peu partout, car tu ne sais jamais où la relation va avoir lieu ;

Rappelle-toi que c'est toi qui as le dernier mot concernant l'utilisation du condom.

Autres pistes de réflexion

Lors d'une relation sexuelle, tu t'attends peut-être à ce que ce soit ton partenaire qui aborde le sujet du port du condom et qui insiste pour que vous l'utilisiez. C'est probablement encore plus le cas lorsque tu as consommé. Est-ce que tu te sens capable d'aborder le sujet si ton partenaire ne le fait pas le premier ?

Est-ce que tu te sens obligé de consommer chaque fois que tu as des relations sexuelles ?
Si oui, pourquoi ?

Si tu prends un risque, comment te sentiras-tu le lendemain ?

Pourquoi vouloir risquer ta santé pour un *trip* de quelques minutes ?

Comment vas-tu vivre les semaines d'attente du résultat d'un test de VIH à la suite d'une relation sexuelle à risque ? Ou encore comment prévois-tu vivre les effets secondaires de la PPE ?

Si tu sais que tu as déjà une ITS, comment vivras-tu la possibilité de transmettre cette infection à une autre personne ?

Y a-t-il d'autres facteurs que ta consommation qui peuvent t'amener à prendre des risques sur le plan sexuel ? Si oui, lesquels ? Par exemple, as-tu peur de déplaire à ton partenaire ? Vis-tu une période d'émotions intenses en ce moment ? Es-tu intimidé par un type de partenaire ou une ambiance particulière ?

**Pour en savoir plus sur les ITS,
voici trois sites pertinents :**

Action Séro Zéro
www.sero-zero.qc.ca

Clinique médicale l'Actuel
www.cliniquelactuel.com

www.masexualite.ca

A composite image featuring a glass of amber liquid, a red pill bottle, and an orange pill bottle with pills spilling out. The text is overlaid on a blue brushstroke background.

Alcool, drogues et médicaments anti-VIH

Lorsque tu prends des médicaments anti-VIH et que tu consommes de l'alcool ou des drogues, il se produit une interaction. En effet, ces substances nuisent à l'efficacité de tes médicaments qui, à leur tour, ont un impact sur les substances que tu consommes.

Alcool

Les dommages que l'alcool peut causer au foie sont bien connus. Le foie étant un organe d'une importance capitale pour l'absorption des médicaments anti-VIH, on peut facilement comprendre que la consommation d'alcool puisse avoir de sérieux impacts sur leur efficacité.

Drogues

Pour différentes raisons, les interactions entre les médicaments anti-VIH et les drogues sont moins bien connues. Cependant, on sait que certaines drogues, comme le *pot*, semblent être moins nocives que le GHB ou la kétamine, pour ne nommer que celles-là, si elles sont combinées à des médicaments anti-VIH.

La plupart du temps, tes médicaments anti-VIH font en sorte que tu as davantage de drogue en circulation dans ton organisme. Cela peut entraîner des effets indésirables, voire une overdose. Par exemple, l'effet des méthamphétamines (*crystal*) est de deux à trois fois plus puissant chez les personnes sous médication anti-VIH (particulièrement la médication incluant le ritonavir).

Adhérence au traitement

L'alcool et les drogues peuvent également nuire à ton traitement anti-VIH en réduisant l'adhérence au traitement. En consommant ces substances, tu peux oublier de prendre tes médicaments ou encore volontairement cesser de les prendre. Le fait de ne pas prendre assidûment tes médicaments peut faire en sorte que ta charge virale augmente et que tes CD4 diminuent. Le VIH peut même devenir résistant à tes médicaments...

Nous te suggérons fortement de parler de ta consommation à ton médecin. Celui-ci pourra t'informer des conséquences possibles et ainsi ajuster ta médication anti-VIH à ton historique de consommation.

Quelques conseils

Si tu prends des médicaments anti-VIH et que tu consommes des drogues, consomme-les par petites doses afin de voir comment tu réagis ;

Informe un ami des substances que tu consommes. Ainsi, quelqu'un sera au courant de ta situation, si tu ne te sens pas bien.

CONSOMMATION RÉCRÉATIVE VS PROBLÉMATIQUE

Consommer à l'occasion ne fait pas nécessairement de toi un gars dépendant à l'alcool et aux drogues. Voici la différence entre une consommation récréative et une consommation qui peut s'avérer problématique.

Consommation récréative

Tu consommes de façon récréative lorsque ta consommation est liée à un événement précis ou à un moment particulier, souvent dans un contexte de socialisation (party avec des amis, etc.).

Tu aimes *triper*, mais seulement une fois de temps en temps. Bref, tu gardes le contrôle sur ta consommation, elle ne te nuit pas et n'occupe pas la première place dans ta vie.

Consommation problématique

Ta consommation devient problématique dès qu'elle commence à avoir des conséquences négatives sur ta vie. Ta consommation peut devenir problématique lorsque, par exemple, tu as besoin de « virer une brosse » chaque fin de semaine ou de fumer un joint tous les soirs.

Un autre indice à surveiller est lorsque ta consommation t'amène à t'isoler de ton entourage.

La consommation d'alcool ou de drogues devient problématique lorsqu'elle commence à nuire à ton bien-être mental, physique, sexuel, social ou économique.

À l'extrême de la consommation problématique, on retrouve la dépendance. C'est un phénomène complexe qui inclut des aspects biologiques, psychologiques et sociaux. La dépendance peut être psychologique, physique ou les deux. Lorsque tu deviens dépendant à une substance, tu perds le contrôle sur ta consommation : c'est plutôt elle qui prend le contrôle sur toi. Tu ne peux plus te passer de consommer une ou plusieurs substances.

« J'avais pus de plaisir parce que tout était axé sur “on va peut-être consommer” ou “on va consommer”... C'était vraiment pas agréable. » - Jean, 40 ans.

Comment se manifeste la dépendance ?

Quelques indices

Tu recherches de l'alcool ou de la drogue et tu en consommes de façon répétée et chronique même si cela a des impacts négatifs sur ta vie (santé, travail, relations avec les autres, etc.) ;

Tu restreins tes activités quotidiennes pour boire de l'alcool ou faire de la drogue ;

Consommer passe avant tes besoins essentiels comme dormir et manger ;

Si tu arrêtes de consommer, tu ressens des malaises physiques ou psychologiques (ce qu'on appelle « les symptômes de sevrage ») ;

Lorsque tu arrêtes ta consommation, tu ressens un besoin intense de consommer (ce qu'on appelle un « *craving* »).

Voici un tableau qui illustre le phénomène de la dépendance: Le cycle de la dépendance



Certaines substances présentent un potentiel de dépendance plus grand que d'autres.
Voir section Alcool, drogues et leurs effets, p. 8

Test d'auto-évaluation sur ta consommation d'alcool et de drogues

Voici un test qui te donnera une idée de ton type de consommation. D'après le nombre de OUI obtenu, tu peux t'interroger sur la possibilité d'avoir une consommation problématique et sur la pertinence de demander de l'aide.

	OUI	NON
Il m'arrive de consommer pour fuir des tracas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mes consommations m'aident à fonctionner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mon entourage me reproche de trop consommer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il m'arrive de me sentir coupable après avoir consommé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consomme pour résoudre mes moindres problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à cacher ma consommation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La réduction de ma consommation me demande des efforts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin de consommer davantage qu'auparavant pour obtenir le même effet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma consommation me crée des problèmes d'ordre :		
Physique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Émotif	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Financier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je consomme à jeun, à mon réveil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma consommation m'amène à m'isoler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il m'arrive d'être agressif après avoir consommé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai de la difficulté à m'abstenir de consommer pendant plusieurs jours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu sens que tu as besoin d'aide, nous te suggérons d'appeler Drogue : aide et référence (voir section Ressources).

Sache aussi qu'il existe des ressources adaptées à la réalité des hommes gais et bisexuels. Informe-toi !

Sources : Domrémy-Montréal, Carrefour Ubald-Villeneuve et Toxquebec.com.
Action Séro Zéro a légèrement modifié le libellé des questions de ce test.

Ressources

Association des sexologues du Québec

Pour t'aider à trouver un sexologue.
www.associationdessexologues.com
514-270-9289

Centre de santé et de services sociaux (CSSS)

Pour connaître le CSSS de ton secteur, tu peux appeler au numéro suivant :
1-800-363-1363 (puis, tu composes le 1)

Clinique médicale l'Actuel

www.cliniquelactuel.com
514-524-1001

Clinique médicale Quartier Latin

www.cliniquequartierlatin.ca
514-285-5500

Drogue : aide et référence

Service confidentiel, anonyme et bilingue offrant de l'information, des références et de l'écoute aux personnes qui consomment, à leur entourage et aux intervenants sociaux.

Entre autres, cet organisme peut t'aider à connaître les ressources disponibles dans ta région et à comprendre les conséquences de l'usage et de l'abus d'alcool, de drogues ou de médicaments.

Service téléphonique disponible 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Montréal : 514-527-2626
Autres régions : 1-800-265-2626

Gai écoute

Service confidentiel et anonyme pour parler de ton orientation sexuelle, des difficultés que tu vis ou encore pour connaître les organismes sensibilisés aux réalités gaies de ta région.

Service téléphonique disponible de 8 heures à 3 heures du matin, 7 jours sur 7.

Montréal : 514-866-0103
Autres régions : 1-888-505-1010

Ordre des conseillers et conseillères d'orientation et des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec

Pour t'aider à trouver l'un de ces professionnels.

www.occoppq.qc.ca
Montréal : 514-737-4717
Autres régions : 1-800-363-2643

Ordre des psychologues du Québec

Pour t'aider à trouver un psychologue.

www.ordrepsy.qc.ca
Montréal : 514-738-1223
Autres régions : 1-800-561-1223

Ordre professionnel des travailleurs sociaux du Québec

Pour t'aider à trouver un travailleur social.

www.optsq.org
Montréal : 514-731-3925
Autres régions : 1-888-731-9420

Regroupement professionnel des sexologues du Québec

Pour t'aider à trouver un sexologue.

www.rpsq.org
rpsq@rpsq.org
Montréal : 514-990-4470

Références

Action Séro Zéro (2004). « Mon livre de lit , pour une sexualité plaisir en santé, vol. 1 », Québec, Bibliothèque nationale du Québec, 96 p.

Actions Traitements (2004). *Antirétroviraux et drogues récréatives: Attention aux interactions...*, [www.actions-traitements.org] (site consulté le 25 mai 2006).

Agence de santé publique du Canada (2005). *Actualités en épidémiologie sur le VIH/SIDA, mai 2005*. Canada, Agence de santé publique du Canada, 122 p. [www.phac-aspc.gc.ca/publicat/epiu-aepi/epi-05/pdf/epi_05_f.pdf] (page consultée le 23 mai 2006).

AIDS Committee of Toronto (2004). *Party Drugs in Toronto's Gay Dance Club Scene, Issues for HIV Prevention for Gay Men*, [www.actoronto.org/partydrugs] (site consulté le 15 août 2006).

Barbeau, D., Brabant, M. et Lauzon, P. (2000). Les mécanismes biopsychologiques intervenant dans la dépendance et ses traitements pharmacologiques. Dans P. Brisson (sous la dir. de), *L'usage des drogues et la toxicomanie* (pp. 175-198). Montréal, Gaëtan Morin Éditeur ltée.

Barrett, S. P., Gross, S., Garand, I. et Robert, O. (2005). «Patterns of Simultaneous Polysubstance Use in Canadian Rave Attendees», *Substance Use and Misuse*, 40 (9-10): 1525-1537.

Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies. Exposé général sur les *LGBTTBIG*, [www.ccsa.ca] (site consulté le 18 mai 2006).

Entrevues réalisées avec des professionnels de la santé : M. Denis Castiglio, psychologue, Centre Dollard-Cormier (3 août 2006), M. Dany Leblond, psychologue, CSSS Jeanne-Mance (29 août 2006) et M. Pierre Côté, M.D., Clinique médicale Quartier Latin (8 septembre 2006). Intervieweur : Christian Joubert.

Groupes témoins réalisés avec 12 hommes gais et bisexuels (4 juillet et 12 juillet 2006) et 9 intervenants d'Action Séro Zéro (13 juillet 2006). Intervieweur : Christian Joubert.

Fondation BBCM. *On te veut toui'là !*

George, C., Alary, M., Otis, J., Demers, E., Mâsse, B., Lavoie, R., Remis, R.S., Turmel, B., Vincelette, J., Parent, R., LeClerc, R. et le groupe d'étude Oméga (2006). "Nonnegligible Increasing Temporal Trends in Unprotected Anal Intercourse Among Men Who Have Sexual Relations With Other Men in Montreal", *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndrome, Philadelphia, Penns.*, vol. 41, n° 3, p. 365-370.

Gouvernement du Québec et Comité permanent de lutte à la toxicomanie (1998). *La toxicomanie chez les personnes homosexuelles : une recension des écrits*. Québec, Bibliothèque nationale du Québec, 32 p.

Gouvernement du Québec. *Parlonsdrogue.com*, [www.parlonsdrogue.com] (site consulté le 23 mai 2006).

Keltner, N.L., Folks, D. (2005). *Psychotropic drugs*. St. Louis, Missouri, Elsevier Inc., 744 p.

Lambert, G., Cox, J., Tremblay, F., Gadoury, M.-A., Frigault, L.R., Tremblay, C., Alary, M., Otis, J., Lavoie, R., Remis, R., Vincelette, J., Archibald, C., Sandstrom, P., équipe M-Track (2006). Argus 2005 : *Sommaire de l'enquête sur l'infection au VIH, les hépatites virales et les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) ainsi que sur les comportements à risques associés chez les hommes de Montréal ayant des relations sexuelles avec des hommes (HARSAH)*. Direction de santé publique de Montréal. Institut national de santé publique du Québec et Agence canadienne de santé publique. Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2006, 4 p. [http://www.argusquebec.ca/resultats/SommaireArgus2005.pdf] (page consultée le 17 août 2006).

Lambert, G., Markowski, F. et Minzunza, S. (2006). *Portrait des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) au Québec - Année 2005 (et projections 2006)*. Gouvernement du Québec. Bibliothèque et Archives nationales du Québec, [http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-329-01.pdf] (document consulté le 3 janvier 2007).

Learned, J. et Szalavitz, M. (2005). *Drug Interactions: HIV Medications, Street Drugs and Methadone*, [www.thebody.com] (site consulté le 25 mai 2006).

Léonard, L. et Ben Amar, M. (2000). Classification, caractéristiques et effets généraux des substances psychotropes. Dans P. Brisson (sous la dir. de), *L'usage des drogues et la toxicomanie* (pp. 121-174). Montréal, Gaëtan Morin Éditeur Ltée.

Léonard, L. et Ben Amar, M. (sous la dir. de) (2002). *Les psychotropes, Pharmacologie et toxicomanie*. Préface de Harold Kalant, Montréal. Les Presses de l'Université de Montréal, 894 p.

Maison Jean Lapointe/Pavillons du Nouveau Point de Vue et Direction des Programmes de formation en toxicomanie de l'Université de Sherbrooke. *La référence québécoise en matière de toxicomanie*, [www.toxquebec.com] (site consulté le 23 mai 2006).

Mattison, A.M., Ross, M.W., Wolfson, T., Franklin, D. et le groupe HNRC (2001). «Circuit party attendance, club drug use, and unsafe sex in gay men», *Journal of Substance Abuse*, New York, vol. 13, p. 119-126.

Maxwell, J. C. (2005). «Party Drugs: Properties, Prevalence, Patterns, and Problems», *Substance Use & Misuse*, 40 (9-10), p. 1203-1240.

Morissette, P. (2006). *Recueil de texte SVS 6460 : Toxicomanie et étapes de vie*, Université de Montréal, automne 2006.

Otis, J. et al. (2001). « Alcool et drogues chez les gais : un problème ? », *Fugues*, Montréal, vol. 18, n° 9, p. 136-138. [http://fugues.vortex.qc.ca/main.cfm?p=100&Article_ID=459] (page consultée le 11 mai 2006).

Patterson, T. L., Semple, S. J., Zians, J.K. et Strathdee, S.A. (2005). « Methamphetamine-Using HIV-Positive Men Who Have Sex with Men: Correlates of Polydrug Use », *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, New York, vol. 82, n° 1, Supplement 1, p. i120-i126.

Santé Canada (2000). *Les drogues : Faits et méfaits*. Ottawa, Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux, 66 p. [http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/alt_formats/hecs-sesc/pdf/pubs/drugs-drogues/straight_facts-faits_mefaits/facts-faits_f.pdf] (page consultée le 23 mai 2006).

Société canadienne du sida. *VIH/sida et hommes gais*, [www.cdn aids.ca] (site consulté le 23 mai 2006).

Stall, R. et Purcel, D. W. (2000). «Intertwining Epidemics: A Review of Research on Substance Use Among Men Who Have Sex with Men and Its Connection to the AIDS Epidemic», *AIDS and Behavior*, New York, vol. 4, n° 2, p. 181-192.

Stella (2006). *Guide Dope*. s.l., Bibliothèque nationale du Québec, 105 p.

Swanson, J. et Cooper, A. (2002). «Dangerous liaison: Club drug use and HIV/AIDS», *IAPAC Monthly*, vol. 8, n° 12, p. 1-14.

ARGUS est une enquête sur l'infection au VIH, les hépatites virales et les infections transmissibles sexuellement ainsi que sur les comportements à risque associés. Elle s'intéresse aux hommes de Montréal qui ont des relations sexuelles avec des hommes. Au total, 1957 hommes ont répondu au questionnaire de l'enquête réalisée en 2005.

Partenaire occasionnel, partenaire régulier vivant avec le VIH, partenaire régulier dont on ne sait pas s'il vit avec le VIH ou non.



SÉRO ZÉRO

www.sero-zero.qc.ca