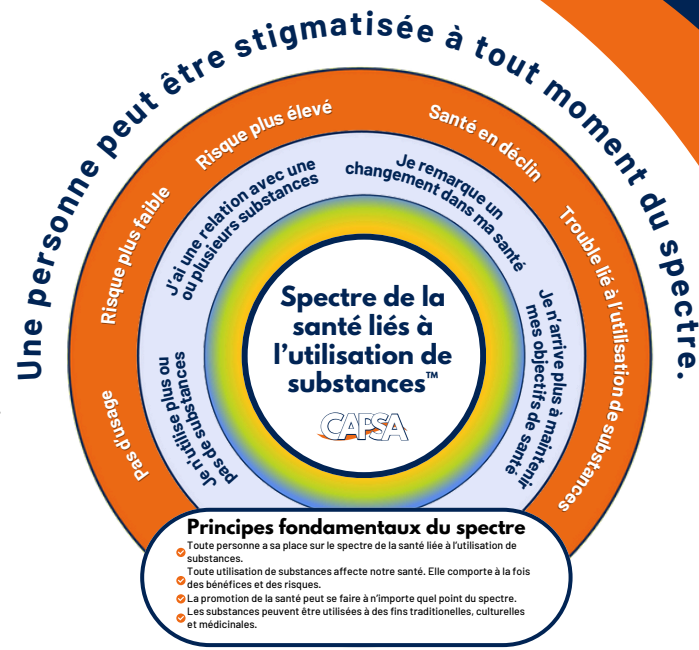


# Qu'entendons-nous par la santé liée à l'utilisation de substances ?

CAPSA a créé le principe de la santé liée à l'utilisation de substances en 2020 afin de s'éloigner des modèles d'utilisation de substances basés sur la maladie et d'élargir notre conception que les effets sur la santé liés à l'utilisation de substances existent le long d'un spectre, y compris l'absence d'usage. Contrairement à la santé mentale et à la santé physique, nous avons axé les pratiques exemplaires, les politiques, la rhétorique et la recherche sur l'usage de substances par rapport à la maladie (c'est-à-dire la dépendance/toxicomanie, plus justement appelée trouble lié à l'usage de substances ou TLUS), ce qui conduit la plupart des gens à ne pas associer l'usage de substances et leur santé, que ce soit de manière positive ou négative.

## Le spectre de la santé liés à l'utilisation de substances™

Visuellement, la santé liée à l'utilisation de substances peut être représentée le long d'un spectre avec différents niveaux de risques et bénéfiques, comme indiqué ci-dessus.



### Principes fondamentaux du spectre

- Toute personne a sa place sur le spectre de la santé liée à l'utilisation de substances.
- Toute utilisation de substances affecte notre santé. Elle comporte à la fois des bénéfices et des risques.
- La promotion de la santé peut se faire à n'importe quel point du spectre.
- Les substances peuvent être utilisées à des fins traditionnelles, culturelles et médicinales.

## Principes fondamentaux du spectre de la santé liés à l'utilisation de substances™

Peu importe où une personne est sur ce spectre, il y a certaines choses qui sont vraies.

- 1 **Chaque personne a une place sur le spectre de la santé liés à l'utilisation de substances™.** Peu importe combien, combien peu, le nombre ou le type de substance que vous utilisez.
- 2 **L'utilisation de substances a des bénéfiques.** Les substances peuvent apporter un soulagement ou une guérison de la douleur physique ou mentale. Ils peuvent être utilisés à des fins cérémonielles. Ces utilisations peuvent promouvoir la santé.
- 3 **L'utilisation de substances comporte des risques.** Les substances affectent notre santé. Par exemple, l'alcool, même en petites quantités, peut causer plus de 200 conditions de santé liés au cœur, au foie, aux poumons, au cerveau et à l'estomac. Comprendre ces risques nous aide à prendre des décisions éclairées au sujet de notre santé.
- 4 **La promotion de la santé peut avoir lieu à n'importe quel moment sur le spectre.** Comme la santé mentale et la santé physique, il existe des stratégies pour maintenir ou améliorer la santé (pas seulement traiter la maladie) quand il s'agit de l'usage de substances. Il peut s'agir d'éducation du public, de campagnes médiatiques, de soutien par les pairs, de dépistages de santé et de stratégies pour atteindre des objectifs de santé autodéterminés (p. ex. modération, abstinence et réduction des méfaits, par exemple).
- 5 **La stigmatisation peut être vécue à toute place sur le spectre.** Les personnes qui n'utilisent pas de substances, pour quelque raison que ce soit, peuvent être exclues des événements sociaux où d'autres personnes utilisent des substances. Les personnes ayant un TLUS peuvent être blâmées pour leur maladie comme s'il s'agissait d'un choix. D'autres peuvent être exclus de l'information ou du soutien parce qu'ils n'ont pas été diagnostiqués comme atteints d'un trouble. Ce sont toutes des formes de stigmatisation et de discrimination.

À ce jour, des cadres de santé liés à l'utilisation de substances ont été adoptés par des organismes de santé, des chercheurs, des décideurs, des écoles, des universités et des employeurs à travers le pays. Les principes de la santé liée à l'utilisation de substances ont été présentés aux Nations Unies et comme preuves à l'appui des Normes nationales sur la santé mentale et la santé liée à l'utilisation du Canada et du projet de loi S-232 – Une approche de l'utilisation de substances axée sur la santé

