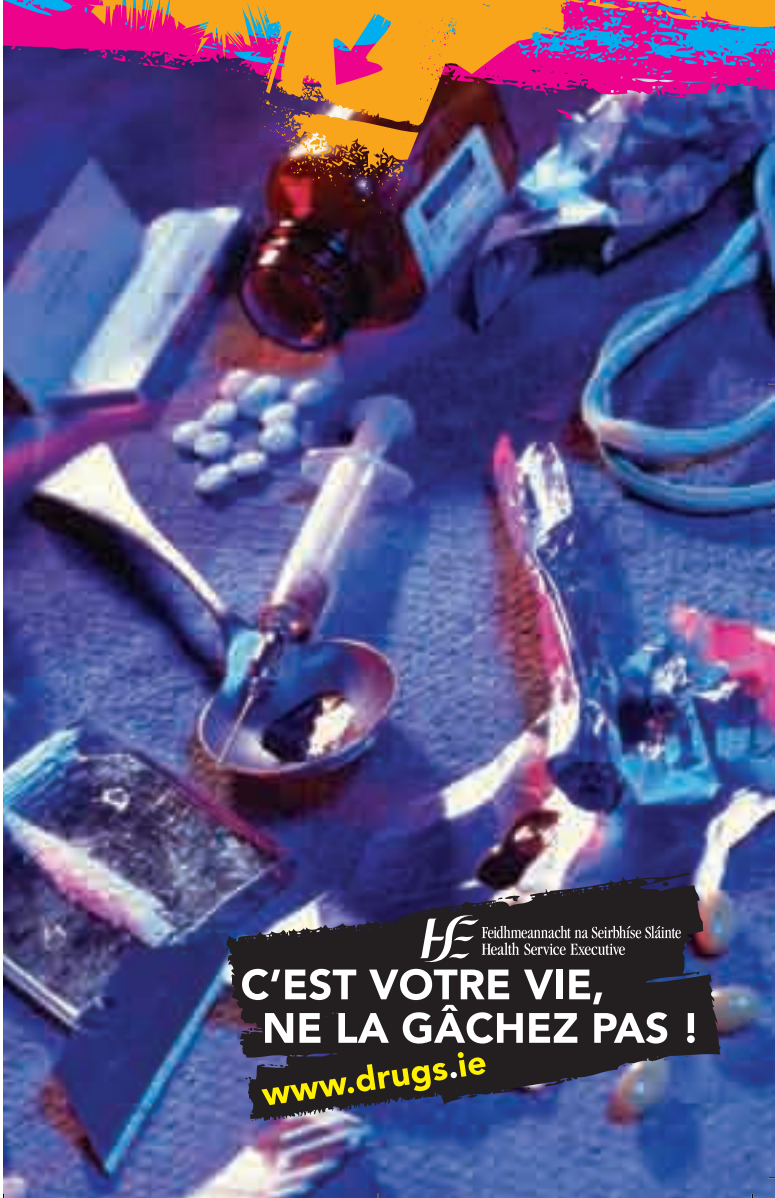


# La drogue : connaissez les faits



**HSE** Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

**C'EST VOTRE VIE,  
NE LA GÂCHEZ PAS !**

[www.drugs.ie](http://www.drugs.ie)



- *Que savez-vous sur la drogue ?*
- *Que feriez-vous si vous vous doutiez que l'un de vos proches se droguait ?*
- *Que feriez-vous si on vous proposait de la drogue ?*
- *Comment réagiriez-vous si vous découvriez que l'un de vos amis vendait de la drogue ?*
- *Si vous êtes parent, comment réagiriez-vous au cas où vous trouveriez une substance suspecte dans la poche ou dans le sac de votre enfant ?*

**Les recherches indiquent que, fréquemment, les personnes ne sont pas suffisamment informées ou sont mal informées sur la drogue.**

**Connaitre les faits permet de parler de la drogue plus facilement, plus ouvertement et de façon informée. Ce livret donnera :**

- *Des faits sur certains mythes répandus.*
- *Des renseignements pour savoir où se renseigner davantage et trouver du soutien et de l'aide.*
- *Des informations sur divers types de drogues illicites.*

**HSE** Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

**C'EST VOTRE VIE,  
NE LA GÂCHEZ PAS !**

**[www.drugs.ie](http://www.drugs.ie)**

# Comprendre la drogue

## Usage de drogues : qu'entend-on par cette expression ?

Les gens prennent de nombreux types de drogues. Ces drogues peuvent être licites ou illicites, bénéfiques ou nuisibles. Toutes les drogues présentent des effets secondaires et des risques, mais certaines présentent davantage de risques que d'autres, surtout pour ce qui est des drogues illicites.

Les facteurs suivants font que la toxicomanie peut devenir problématique :

**Le type de drogue** pris

---

**La personne** qui se drogue  
(surtout leur humeur et leur personnalité)

---

**Les raisons** pour lesquelles la  
personne se drogue

---

**Le lieu** et

---

**La manière**  
dont la personne se drogue

---

Chaque type de drogue présente des problèmes différents, en fonction de la personne. On doit donc aborder ces problèmes de diverses manières. Pour commencer à comprendre le problème, on doit savoir ce qui se passe dans la vie de la personne qui se drogue et quelles sont les drogues qu'elle prend. Dans ce livret, nous examinons le problème de l'usage des drogues illicites. Les drogues illicites les plus communément prises sont le cannabis, l'ecstasy, l'héroïne et la cocaïne.

# Pourquoi se drogue-t-on?

Les raisons diffèrent de personne à personne.

Il y a évidemment des drogues licites avec lesquelles on est en contact chaque jour. Par exemple, on peut prendre des médicaments en cas de maladie, de l'alcool pour se détendre ou du café pour rester éveillé.

Les drogues illicites sont le thème de ce livret. On peut expérimenter avec des drogues illicites par curiosité, parce que l'on a des amis qui en prennent ou pour échapper aux soucis et à l'ennui. On peut prendre certaines drogues pour changer d'humeur. On peut se droguer pour le plaisir ou pour être à la mode.





On peut continuer à se droguer pour le plaisir, ou parce que cela fait partie de notre vie sociale ou de notre culture. On parle alors d'usage récréatif de drogues.

Parfois, l'usage de drogues peut devenir une partie importante de la vie, en raison de problèmes affectifs, psychologiques ou sociaux. Certaines drogues peuvent entraîner une addiction ou créer une dépendance, qui fait que l'on perd tout contrôle de l'usage de la drogue et que l'on pense ne plus pouvoir fonctionner sans cette drogue.

Certains prennent plusieurs drogues à la fois – on parle alors de « polytoxicomanie ». Il peut être dangereux de prendre plusieurs drogues à la fois, car les effets et les effets secondaires sont cumulatifs. Ceci est également vrai de la prise simultanée de drogues illicites et licites comme l'alcool ou les médicaments. La consommation d'alcool et la prise de cocaïne augmentent le risque d'arythmie cardiaque, d'attaques cardiaques, voire de décès.

# La drogue : connaissez les faits

**Il n'y a pas de solution facile aux problèmes causés par l'usage de la drogue, mais la connaissance des faits peut faciliter l'abord des problèmes liés à la drogue**

**Mythe :** « Toutes les drogues créent une addiction/dépendance »

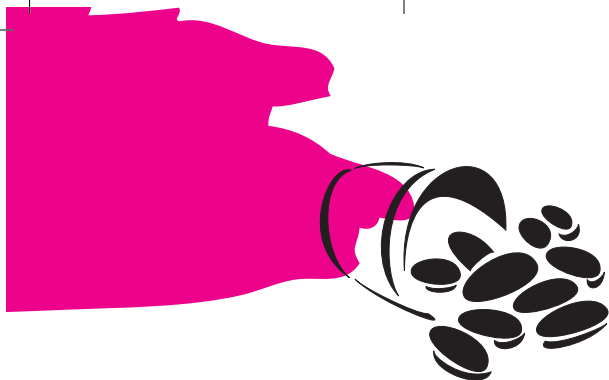
**Fait :** Certaines drogues peuvent créer une addiction ou une dépendance beaucoup plus rapidement que d'autres. Il n'a pas encore été prouvé que l'on devenait dépendant après un ou deux usages ou que tous ceux qui goûtent à la drogue deviennent dépendants. Prendre de la drogue, même une seule fois, peut causer de graves problèmes. La dépendance est tributaire du type de drogue, de la personne qui se drogue, de ses raisons, du lieu et de la manière dont elle se drogue.

**Mythe :** « Seuls les drogués sont un problème »

**Fait :** L'addiction ou la dépendance n'est pas le seul problème que la drogue peut causer. Certaines personnes ont un problème dès la première prise, ou encore, certains problèmes peuvent se manifester à mesure que l'on en prend plus fréquemment. L'usage de drogues peut affecter la santé physique et mentale, la vie familiale, les relations et le travail ou les études. L'usage de drogues illicites peut également entraîner des problèmes avec la loi ou des problèmes financiers.

**Mythe :** « Les drogues illicites sont tout aussi nuisibles les unes que les autres »

**Fait :** Chaque drogue peut avoir différents effets. On considère que certaines drogues, comme l'héroïne, sont plus dangereuses que d'autres, car elles présentent un risque accru d'addiction ou d'overdose ou parce qu'on l'injecte, mais toutes les drogues posent leurs propres risques.



On dit souvent des drogues qu'elles sont « dures » ou « douces », mais la réalité n'est pas aussi simple.

**Mythe :** « Mon fils/ma fille a des sautes d'humeur et semble ne pas s'intéresser à son travail scolaire, il/elle doit se droguer »

**Fait :** Les parents cherchent souvent à savoir comment détecter si leur enfant se drogue. Il faut néanmoins se méfier des listes de signes et de symptômes. Parmi les nombreux signes possibles, les sautes d'humeur ou la perte d'enthousiasme pour les passe-temps ou les études sont notamment un comportement normal chez l'adolescent. Mieux vaut donc d'abord leur parler avant de sauter à des conclusions.

Si vous pensez que votre enfant se drogue, ne paniquez pas. Renseignez-vous sur la drogue qu'il prend : la substance prise, le nombre de prises et les raisons. Vous pourrez consulter un professionnel expérimenté pour vous aider à prendre une décision sur la marche à suivre. Vous pouvez aider votre enfant à adopter une attitude raisonnable face à la drogue, en lui montrant l'exemple en ce qui concerne votre propre usage des drogues, en particulier des drogues licites comme l'alcool ou les médicaments.

**Mythe :** « Ce sont les revendeurs qui incitent les jeunes à se droguer »

**Fait :** La plupart des jeunes entrent en contact avec les drogues illicites par l'intermédiaire d'un ami ou d'une connaissance. Dans de nombreux cas, ils sont « tirés » plutôt que « poussés » : en effet, la personne en fait la demande elle-même, par curiosité.

# Ça fait du bien de parler ... et d'écouter !

Parler de la drogue et de l'usage des drogues peut s'avérer difficile. On peut se sentir mal à l'aise pour en parler, parce qu'on n'est pas suffisamment informé à ce sujet. On peut ne pas se sentir sûr de pouvoir en parler à une autre personne ou de l'influencer. On n'est pas forcé de le faire seul, on peut se procurer davantage d'informations et de soutien.

Si l'une de vos connaissances se drogue ou si vous pensez que la personne se drogue :

- *Écoutez-la – il est important de comprendre et de respecter ses sentiments ;*
- *Restez ouvert(e) à la communication ; et*
- *Recherchez davantage de renseignements avant de faire quoi que ce soit.*

## Où puis-je me renseigner et trouver du soutien ?

Le *Health Service Executive* (HSE) a du personnel formé dans le domaine de l'éducation sur la drogue, dans votre quartier. Des services de conseil et de traitement sont également proposés. Diverses agences bénévoles proposent également des services d'éducation, de conseil et de traitement, dans tout le pays.

Pour vous renseigner sur les services proposés dans votre quartier :

Composez le numéro vert suivant :

**1800 459 459**

(Lundi – vendredi, 9 h 00 – 17 h 00)

Internet : **www.drugs.ie**

Texter **Drugs au 51900**





### Si vous ou une personne que vous connaissez a besoin d'aide :

Si vous trouvez la personne somnolente ou inconsciente :

- *Gardez votre calme*
- *Contactez les urgences au numéro suivant : **999 or 112.***
- *Assurez-vous que les voies respiratoires sont libres*
- *Tournez-la sur le côté et essayez de ne pas laisser la personne seule. En la retournant, prenez soin d'éviter tout contact avec des seringues ou des objets pointus.*
- *Remettez toute poudre, tout comprimé ou autre que vous trouverez aux ambulanciers.*

### Si vous pensez qu'une personne a pris de la drogue et a besoin d'aide :

- *Contactez votre docteur qui est répertorié sous la rubrique « General Practitioner (GP) », dans l'annuaire.*
- *Rendez-vous au service des accidents et des urgences (« A & E ») de l'hôpital le plus proche.*
- *Téléphonez aux urgences en composant le **999 ou le 112.***

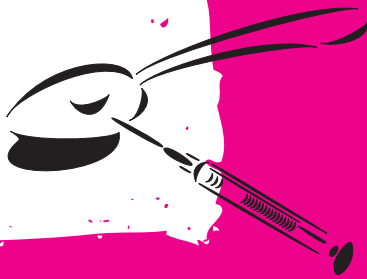
# Ce qu'il faut savoir sur les drogues

Il y a cinq types de drogues qui peuvent changer l'humeur ou le comportement. La plupart de ces drogues sont couvertes par la loi sur le mésusage des drogues. Ces drogues sont dites « contrôlées » et sont répertoriées en diverses catégories (*schedules*).

Ces catégories regroupent les drogues en fonction de leur utilité et de ce qui est nécessaire pour en contrôler l'usage. Par exemple, la catégorie 1 couvre les drogues qui n'ont pas d'usage médical : les drogues comme le LSD et les « drogues de synthèse », comme l'ecstasy.

Cette classification est différente au RU où les drogues sont regroupées par classes (A, B, ou C) en fonction de la manière dont la loi les aborde.





- **Les dépresseurs**, comme l'alcool : on peut en prendre pour se détendre, calmer son anxiété et induire le sommeil.
- **Les sédatifs** et les tranquillisants mineurs comprennent les drogues à base de benzodiazépine comme le Valium. On les prescrit souvent comme calmant ou pour aider à dormir la nuit. Elles ont les effets généraux des dépresseurs, mais peuvent entraîner une addiction de manière différente.
- **Les opiacés**, également dénommés analgésiques narcotiques, sont des analgésiques puissants qui induisent des sensations d'euphorie (bonheur et somnolence). Les opiacés comprennent la morphine, l'héroïne et la méthadone.
- **Les stimulants** sont des drogues qui font qu'on se sent plus éveillé, alerte, énergique et confiant. Les stimulants comprennent la cocaïne et les amphétamines.
- **Les hallucinogènes** sont des drogues qui provoquent des visions étranges et intenses que l'on appelle hallucinations. Ces drogues comprennent le LSD (acide) et les champignons hallucinogènes.

On dit parfois que les dépresseurs et les sédatifs sont des « downers » et que les drogues stimulantes sont des « uppers ». Les drogues n'appartiennent pas toutes qu'à un seul type. Par exemple, le cannabis peut avoir des effets déprimants, mais aussi euphorisants et l'ecstasy a des effets stimulants et hallucinogènes.



# Le cannabis

Parmi les noms familiers : « hash », « blow », « shit », « dope », herbe (« grass »), « weed ».

Le cannabis est une plante naturelle et on l'utilise sous trois formes. La résine, le type le plus commun, se présente sous forme de morceaux ou de blocs solides de couleur foncée. Les feuilles et les tiges de la plante que l'on appelle herbe ou « weed » sont moins communes. Le troisième type, l'huile de cannabis, est rare en Irlande.

En général, on coupe le cannabis avec du tabac pour rouler un joint ou un « pétard » et le fumer, mais on peut aussi le cuisiner et le manger.

**Effets :** Lorsqu'on se « défonce » au cannabis, on est détendu, bavard et heureux. Pour certaines personnes, le temps passe moins vite et on peut aussi remarquer une meilleure appréciation des couleurs, des sons et des goûts. On peut ressentir de fortes envies alimentaires, on dit alors avoir les « munchies ».

**Effets secondaires :** Le cannabis peut affecter l'humeur et la concentration et peut fatiguer et fortement diminuer la motivation. Si on n'est pas accoutumé au cannabis ou si l'on prend un type de cannabis plus fort que celui auquel on est habitué, on peut ressentir de l'anxiété, de la panique ou de la confusion. On peut souffrir d'illusions ou d'hallucinations.

**Risques :** De nombreuses personnes considèrent que le cannabis est une drogue relativement inoffensive. Les recherches montrent cependant que les usagers de longue date peuvent avoir des difficultés à contrôler leur usage de drogue et peuvent devenir dépendants. La consommation de cannabis augmente le risque de maladie cardiaque et de cancer, comme le cancer du poumon et peut également affecter la fertilité. Chez les personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale sous-jacents, le cannabis peut déclencher des épisodes de schizophrénie. En Irlande, le cannabis est la deuxième drogue détectée après l'alcool, dans les systèmes de conduite en état d'ébriété.



# L'ecstasy

Parmi les noms familiers : « E », « doves », « mitsubishis », « yokes », « shamrocks ».

L'ecstasy est généralement fabriqué dans des laboratoires clandestins dans certains pays d'Europe. On en prend principalement sous forme de comprimés portant divers logos et signes. Parfois, les comprimés d'ecstasy peuvent contenir d'autres drogues et substances.

**Effets** : Sous l'influence de l'ecstasy, on peut se sentir plus alerte et plus en harmonie avec son environnement. On se sent heureux, calme et l'on éprouve des sentiments chaleureux envers les autres. Les sons, les couleurs et les émotions sont plus intenses. On a davantage d'énergie, ce qui permet de danser pendant de longues périodes.

**Effets secondaires** : La température du corps, la tension sanguine et le rythme cardiaque peuvent augmenter. Les autres effets physiques comprennent les douleurs musculaires, la nausée, la raideur des mâchoires et les grincements de dents. On peut transpirer à outrance et ressentir des tremblements et des palpitations. On peut se sentir déshydraté, confus et fatigué.

**Risques** : La plupart des drogues licites sont testées sur des animaux en premier, mais les consommateurs d'ecstasy sont des cobayes humains. Les recherches montrent d'ores et déjà que les usagers réguliers du week-end ressentent une « descente » de mi-semaine, qui peut les fatiguer et les déprimer souvent pendant plusieurs jours. De nombreuses années pourraient se dérouler avant que nous en connaissions les effets à long terme, mais certains usagers sont susceptibles de souffrir de problèmes de santé mentale ultérieurement. Les décès causés par l'ecstasy sont relativement rares, mais peuvent être provoqués par un coup de chaleur, une attaque cardiaque ou une crise d'asthme.



# L'héroïne

Parmi les noms familiers : « gear », « smack », « junk », « H ».

L'héroïne est un dérivé de la morphine et l'une des drogues extraites du pavot. On l'injecte ou on la fume, ou, comme on dit, on « chasse le dragon ».

**Effets :** Se « piquer » à l'héroïne provoque une montée rapide d'excitation suivie par un sentiment de paix et de rêverie. On se sent au chaud, détendu et assoupi. La douleur, l'agression et la libido sont réduites.

**Effets secondaires :** Les effets secondaires de l'héroïne et des autres opiacés (comme la morphine et la méthadone) comprennent la constipation et un affaiblissement respiratoire. Toutefois, la plupart des dangers de l'héroïne sont associés aux risques d'overdose et de l'injection de la drogue.

**Risques :** L'héroïne qui se vend dans la rue est souvent coupée d'autres substances, comme du sucre, de la farine, du talc ou d'autres drogues. Ces substances semblent inoffensives, mais, injectées, elles peuvent provoquer de graves problèmes, notamment caillots, abcès et gangrène ; on peut contracter le VIH, l'hépatite B et C par le partage de seringues. L'usage régulier de l'héroïne entraîne souvent une addiction, surtout par injection.

*On utilise la méthadone comme drogue de substitution pour traiter la dépendance à l'héroïne. La méthadone est distribuée sous forme d'un liquide vert que l'on boit une fois par jour, pour calmer les envies d'héroïne. Le risque le plus grave de la méthadone est le décès par overdose.*



# La cocaïne

Parmi les noms familiers : « coke », « Charlie », « neige » ou « snow ».

La cocaïne est une poudre blanche faite à partir de la feuille de coca, une plante qui pousse principalement en Amérique du Sud. On la prend généralement par inhalation. Le « crack » n'est pas une autre drogue, il s'agit simplement d'une forme plus addictive de cocaïne. Le crack, ou encore « rock », « stone » ou « free base » se fume généralement. La cocaïne peut aussi s'injecter et se manger.

**Effets** : La cocaïne est un puissant stimulant. On se sent plus alerte et énergique, mais aussi on a moins faim et soif. Ces effets peuvent durer jusqu'à 20 minutes après chaque prise. Fumer du crack peut avoir pour effet une montée d'excitation plus courte, mais aussi plus intense.

**Effets secondaires** : En raison de effets forts de cette drogue, les cocaïnomanes en veulent souvent plus. Des doses importantes peuvent épuiser l'utilisateur, l'angoisser, le déprimer et parfois le rendre agressif.

**Risques** : L'inhalation de cocaïne peut considérablement endommager l'intérieur de la paroi nasale. L'usage de cocaïne peut affecter le coeur et les poumons et, à hautes doses, peut provoquer le décès par crise cardiaque ou caillot sanguin. Les cocktails cocaïne-alcool augmentent les risques de crise cardiaque et de décès. L'ingestion de cocaïne peut attaquer les tissus intestinaux. La dépression qui fait suite à une montée d'excitation peut être grave et entraîner des tentatives de suicide. Avec tout usage prolongé ou outrancier, l'excitation causée par la cocaïne peut se transformer en agitation, perte de sommeil et perte de poids. Certaines personnes peuvent souffrir de psychose paranoïaque ou devenir violentes. Les envies irrésistibles de cocaïne, surtout de crack, peuvent pousser à la prise constante de cette drogue et à la perte de contrôle de son usage.



# Les amphétamines

Noms familiers : « speed », « whizz »,  
« uppers ».

Les amphétamines sont un groupe de drogues stimulantes, dont certaines étaient utilisées par le passé pour perdre du poids. Elles se présentent généralement sous forme de poudre blanchâtre qui se vend dans un papier plié, un « wrap ». On les avalent en général, mais on peut aussi en prendre par injection ou inhalation. « La glace » (ice) ou le « cristal » peuvent se fumer.

**Effets** : Ceux-ci dépendent de la manière dont on prend la drogue. Une petite dose par voie orale peut rendre la personne plus alerte et lui donner de l'énergie. Les doses plus importantes que l'on injecte ou fume provoquent une montée de plaisir. L'usage à outrance rend hyperactif et bavard.

**Effets secondaires** : Comme pour toute drogue stimulante, on redescend après toute montée causée par la drogue. Les montées causées par les amphétamines peuvent entraîner des crises de panique, des épisodes de paranoïa et des hallucinations. L'usage à long terme peut s'accompagner d'un état de « psychose liée aux amphétamines » présentant certains symptômes, comme la schizophrénie. La paranoïa peut rendre violent, si l'on se croit menacé ou persécuté.

**Risques** : La psychose liée aux amphétamines peut continuer après l'arrêt de cette drogue. Lorsque l'on est agressif ou violent, on peut se trouver dans des situations dangereuses. Les risques liés à l'injection sont les mêmes que ceux présentés par l'injection d'autres drogues comme l'héroïne.





# Les solvants

Expression familière : « sniffer » de la colle

Les solvants comprennent des produits que l'on trouve dans la plupart des foyers : colle, diluants, dissolvants, essence à briquet et bombes aérosols (déodorants). On peut les inhaler au travers d'un chiffon trempé, d'une manche de manteau ou directement à la bouteille. On pulvérise les aérosols directement dans la bouche. L'abus de solvants est le plus répandu chez les adolescents. Pour la plupart, il ne s'agit que d'une passade, mais qui peut entraîner des problèmes considérables à l'école et à la maison.

**Effets** : L'inhalation de solvants peut provoquer une montée de plaisir ou d'énergie similaire à un état d'ébriété. Les effets passent généralement après une demi-heure. On peut paraître ivre, marmonner, tituber, ricaner et perdre le contrôle. Par la suite, on peut avoir sommeil.

**Effets secondaires** : Le jugement est affecté et l'on peut devenir agressif. Les hallucinations, les vomissements et les évanouissements ne sont pas rares. On a généralement la « gueule de bois », après son usage, avec mal de tête et difficultés de concentration.

**Risques** : Il est rare de trouver la mort par usage de solvant, mais cela peut se produire pour diverses raisons et arriver au premier usage. Sous l'influence de solvants, on peut avoir des accidents. On peut également s'étouffer ou suffoquer si le solvant est pulvérisé sur les poumons ou sur son propre vomi ou sur les matières employées pour inhaler le solvant. De nombreux solvants peuvent aussi entraîner des insuffisances cardiaques.



# Le LSD

Nom familier : acide

Le LSD se présente sous forme de tout petits comprimés, soit des « dots » (points) ou des « tabs » (cachets) dans ou sur des petits carrés de papier ou de carton. Les cachets portent généralement une image ou un logo. On avale ces cachets.

**Effets** : Le LSD est une drogue hallucinogène. Environ une heure après la prise du comprimé, on commence à « tripper », l'environnement semble différent, les couleurs, les sons et les objets paraissent irréels ou anormaux. Pendant un « trip », on peut avoir des visions et entendre des voix et le temps semble ralentir ou s'accélérer. Les effets durent environ 12 heures.

**Effets secondaires** : Il est difficile de prédire le type de trip que l'on peut avoir. Durant un mauvais trip, on peut être terrorisé, penser avoir perdu le contrôle, devenir fou ou mourir. Il est plus probable de faire un mauvais trip si on est déjà déprimé avant la prise de drogue.

**Risques** : Un mauvais trip peut déclencher une maladie mentale chez certaines personnes. Les bons trips peuvent aussi être dangereux, par exemple, si l'on croit pouvoir voler ou marcher sur l'eau. On peut aussi avoir un flash-back, où l'on se sent revenir dans un trip pendant un court moment, durant les semaines ou les mois qui font suite au trip. Ces flash-backs peuvent être troublants.

Les champignons magiques sont de champignons hallucinogènes qui poussent dans la nature. On peut les manger crus ou cuits, ou en faire des infusions. Les effets des champignons hallucinogènes sont similaires à un trip léger, plus court qu'un trip au LSD. Comme pour le LSD, on peut avoir des mauvais trips qui peuvent être effrayants. Il y a aussi le risque d'ingérer des champignons vénéneux par erreur.



## Autres drogues associées à la « dance scene » ou aux night-clubs

### Les poppers

Les noms chimiques des poppers sont le nitrite d'amyle et le nitrite de butyle. Les poppers sont des produits chimiques sous forme liquide qui se présentent généralement en petites bouteilles. On en inhale les vapeurs directement à la bouteille.

**Effets :** Les poppers peuvent entraîner une montée de plaisir qui peut durer cinq minutes environ. La tension sanguine tombe et les battements de cœur s'accroissent. On peut ressentir une augmentation d'excitation sexuelle et un sens accru de l'appréciation de la musique et de la danse.

**Effets secondaires :** Ces drogues peuvent rendre malade ou donner le vertige et parfois déclencher des évanouissements.

**Risques :** Les poppers sont particulièrement dangereux pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou respiratoires. Le liquide peut être toxique, si on l'avale.

### La kétamine

Parmi les noms familiers : « Vitamine K », « Special K », « Kit-Kat ».

La kétamine est un puissant tranquillisant dont on se sert pour anesthésier les animaux. On peut en prendre sous forme de comprimé ou l'inhaler sous forme de poudre. Elle déclenche des hallucinations, cause un comportement agressif, des évanouissements et une cécité temporaire.

### Le GHB

**Noms chimiques :** oxybate de sodium ou Gamma-hydroxybutyrate.

Parmi les noms familiers : « GBH », « ecstasy liquide ». Malgré son surnom d'ecstasy liquide, le GHB est un produit totalement différent de l'ecstasy et a des effets différents. Il s'agit d'un anesthésique qui peut rapidement rendre son usager inconscient.

# La drogue : connaissez les faits !



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

**C'EST VOTRE VIE,  
NE LA GÂCHEZ PAS !**

**[www.drugs.ie](http://www.drugs.ie)**



Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

**On peut se procurer d'autres exemplaires  
de ce livret**

- **Au service de promotion sanitaire de  
votre quartier**
- **HSE infoline 1850 24 1850**
- **[www.healthinfo.ie](http://www.healthinfo.ie)**

Publié par : Health Service Executive

Date de publication : janvier 2008

Date de révision : janvier 2010

Référence de commande : HPM00053