

LA VÉRITÉ SUR

# L'HÉROÏNE

came  
poudre

H  
smack

cheval

[nonaladrogue.org](http://nonaladrogue.org)

## BUT DE CE LIVRET

O n parle beaucoup de la drogue dans le monde — dans la rue, à l'école, sur Internet et à la télévision. Certaines choses sont vraies, d'autres non.

Ce qu'on entend sur la drogue vient souvent de ceux qui en vendent. D'anciens dealers ont avoué qu'ils auraient dit n'importe quoi pour vendre de la drogue à leurs clients.

Ne soyez pas dupe. Il vous faut des faits pour éviter d'être dépendant de la drogue et pour aider vos amis à rester à l'écart. Cette brochure a donc été préparée à votre intention.

Votre avis sur le sujet nous intéresse ; faites-nous savoir ce que vous en pensez. Vous pouvez consulter notre site Web **drugfreeworld.org** et nous envoyer un e-mail à **info@drugfreeworld.org**.

**Avertissement : Ce livret met l'accent sur le danger de la consommation de certaines drogues. L'intention n'est pas de procurer au lecteur un conseil d'ordre médical ni de le dissuader d'avoir recours à un traitement médical.**

# L'HEROÏNE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'heroïne est une drogue illégale qui crée une forte dépendance. Elle est consommée par des millions de toxicomanes à travers le monde qui sont incapables de surmonter cette dépendance dévastatrice et quotidienne, sachant que s'ils arrêtent d'en prendre, ils devront subir un horrible sevrage.

L'heroïne (tout comme l'opium et la morphine) est fabriquée à partir de la résine de pavot. Laiteux, l'opium sous forme de sève est tout d'abord extrait de la cosse de la fleur de pavot. Cet opium est raffiné pour fabriquer de la morphine, puis à nouveau pour obtenir différentes formes d'heroïnes.

La plupart du temps, l'heroïne est injectée, créant des risques additionnels pour le consommateur, qui doit faire face à une éventuelle contamination par le virus du SIDA ou par d'autres infections, en plus des douleurs liées à la dépendance.



« L'héroïne m'a coupée  
du monde. Mes  
parents m'ont virée.  
Mes copains et mes  
frères ne voulaient  
plus me voir. J'ÉTAIS  
TOUTE SEULE. »  
Suzanne

# LES ORIGINES DE L'HÉROÏNE

L'héroïne a été fabriquée pour la première fois en 1898 par la compagnie pharmaceutique allemande Bayer. Elle a été commercialisée pour traiter la tuberculose et remédier à une dépendance vis-à-vis de la morphine.

## UN CERCLE VICIEUX

Dès 1850, la consommation d'opium est un problème majeur aux États-Unis. La « solution » est alors de fournir aux toxicomanes un substitut moins puissant et supposé « sans risque de dépendance » : la morphine. Mais

la dépendance à la morphine se révèle un problème bien plus important que la dépendance à l'opium.

Tout comme pour l'opium, on propose alors de remplacer la morphine par l'héroïne, un « substitut soi-disant inoffensif » qui se révèle en fait pire que la morphine. L'héroïne, à son tour, va entraîner l'apparition d'un substitut « sans dépendance », aujourd'hui connu sous le nom de méthadone. Développée en 1937 par des scientifiques allemands dans le cadre de leur recherche de nouveaux antidouleurs pour la chirurgie, elle est exportée aux États-Unis sous le nom de « Dolophine » en 1947. Cette drogue, rebaptisée méthadone, va très vite être largement utilisée comme traitement de substitution à l'héroïne. Malheureusement, l'expérience montre qu'elle crée une dépendance encore plus forte.

Vers la fin des années 1990, le taux de mortalité des héroïnomanes était 20 fois plus élevé que celui du reste de la population.



# À QUOI RESSEMBLE L'HÉROÏNE ?

**D**ans sa forme la plus pure, l'héroïne est une fine poudre blanche. Mais on trouve plus souvent de la poudre gris-rose, marron ou noire. La coloration vient des additifs qui sont utilisés pour la diluer, comme du sucre, de la caféine ou d'autres substances. L'héroïne de la rue est parfois « coupée » avec de

la strychnine ou d'autres poisons. Les différents additifs n'ont pas été pleinement dissous et, quand ils sont injectés dans le corps, ils peuvent bloquer les vaisseaux sanguins qui mènent aux poumons, aux reins ou au cerveau. Cela peut provoquer une infection ou la destruction d'organes vitaux.



Le consommateur qui achète de l'héroïne dans la rue ne sait jamais ce qu'il y a réellement dans sa dose. C'est pourquoi les héroïnomanes risquent constamment de faire une overdose.

L'héroïne peut être injectée, fumée, ou sniffée. Quelle que soit la façon dont le consommateur l'utilise, dès sa première prise, il pourra se sentir « planer » et avoir la sensation d'être extraverti, capable de mieux communiquer et doté de plus hautes performances sexuelles, mais pas pour longtemps.

L'héroïne crée une telle dépendance que lorsque la personne est en manque, elle doit alors faire face à de terribles douleurs. La drogue détériore le système immunitaire, laisse la personne malade, squelettique, et pratiquement morte.

## NOMS COURANTS DE L'HÉROÏNE

- poudre
- H
- schnouff
- héro
- cheval
- fée blanche
- smack
- came
- limonade



Dès que j'ai commencé à prendre de l'héroïne, je n'ai jamais pu m'arrêter et dès la première semaine, je suis passée du "sniff" au "shoot". Un mois plus tard, j'étais accro et tout mon argent y passait. J'ai commencé par vendre tout ce que j'avais et finalement tout ce que ma mère possédait. En l'espace d'un an, j'avais tout perdu.

« J'AI VENDU MA VOITURE,  
J'AI PERDU MON BOULOT,  
J'AI ÉTÉ EXPULSÉE DE LA  
MAISON DE MA MÈRE, J'AVAIS  
20 000 EUROS DE DETTES SUR  
MA CARTE DE CRÉDIT,

et j'étais devenue SDF. J'ai menti, volé, escroqué.

« Mais j'ai aussi été violée, battue, agressée, dépouillée, arrêtée, j'ai été malade et désespérée. Je savais que personne ne pourrait survivre comme cela bien longtemps et que j'allais bientôt mourir. À choisir, la mort semblait plus agréable qu'une vie de droguée. » Alison

# STATISTIQUES INTERNATIONALES

On estime à 13,5 millions le nombre de personnes qui prennent des opioïdes (substances similaires à l'opium), dont 9,2 millions d'entre eux sont sous héroïne.

- En 2007, 93 % de l'offre mondiale d'opium provenait d'Afghanistan (l'opium est la matière première de l'héroïne). Sa valeur totale à l'exportation était d'environ 4 milliards de dollars, dont environ les trois quarts revenaient aux trafiquants. Environ un quart revenait aux fermiers afghans qui produisaient l'opium.

- Le président de la Mission Interministérielle de Lutte Contre les Drogues et la Toxicomanie a rapporté en septembre 2008 qu'il existait environ 150 000 consommateurs d'héroïne en France.

- Les opiacés, et surtout l'héroïne, ont été impliqués dans 4 décès sur 5 dus à la drogue en Europe, selon un rapport de 2008 provenant du Centre de Contrôle européen sur les drogues et leur dépendance.

- En Suisse, 193 décès par overdose ont été constatés en 2006, la plupart étant causés par l'héroïne.

- Les opiacés, et surtout l'héroïne, représentent 18 % des admissions au traitement contre l'alcoolisme et la toxicomanie aux États-Unis.

- En France, 46 % des utilisateurs admis dans des centres de traitement spécialisés pour la première fois, prenaient de l'héroïne.



La drogue c'est la mort. Si tu ne fais rien pour en sortir, tu finiras par en mourir. Être toxicomane, c'est être emprisonné. Au début, tu penses que la drogue va t'aider à fuir les choses ou les sentiments qui te tracassent. Mais bientôt, tu te réveilles en ne pensant qu'à ça, la drogue, ta dose.

«Alors tu passes toute ta journée à en chercher ou à en prendre. Tu es défoncé pendant toute l'après-midi. Le soir, tu t'endors grâce à l'héroïne. Et tu ne vis plus que pour ça. Tu es en prison. Tu te tapes la tête contre les murs, sans arrêt, mais tu n'arrives nulle part. À LA FIN, TA PRISON DEVIENT TA TOMBE.» Sabrina

**LES DÉGÂTS IMMÉDIATS :** Les premiers effets de l'héroïne sont une augmentation des sensations, un « rush ». Cela s'accompagne souvent d'une bouffée de chaleur et d'une bouche sèche. Quelquefois, les premières réactions peuvent aller jusqu'à des vomissements ou à de sévères démangeaisons.

Après la disparition de ces effets, le consommateur va somnoler pendant quelques heures. Les fonctions élémentaires du corps, comme la respiration et les battements du cœur, ralentissent.

Quand les effets de la drogue diminuent, le toxicomane est très rapidement en manque. S'il n'arrive pas à s'en procurer, il commence à ressentir de nouvelles sensations physiques et mentales extrêmement éprouvantes pour le corps, jusqu'à la prise de la prochaine dose d'héroïne. Les symptômes du manque sont l'insomnie et

différents maux tels que des douleurs dans les os, de la diarrhée, des vomissements et un sentiment de malaise très prononcé.

L'euphorie intense qu'un consommateur cherche à obtenir ne dure que quelques minutes. S'il prend régulièrement de l'héroïne, il devra augmenter la dose pour se sentir simplement « normal ».

## EFFETS À COURT TERME

- « Rush »
- Détresse respiratoire
- Fonctions mentales embrouillées
- Nausées et vomissements
- Transpiration, somnolence
- Hypothermie (température corporelle inférieure à la normale)
- Coma ou décès (suite à une overdose)

# EFFETS À LONG TERME

Une consommation régulière de cette drogue a des effets dévastateurs. De fréquentes injections peuvent endommager les veines et entraîner une infection des vaisseaux sanguins et des valves cardiaques. L'accoutumance à l'héroïne peut provoquer la tuberculose<sup>1</sup>.

L'arthrite est un autre effet à long terme de la dépendance à l'héroïne.

Le mode de vie d'un toxicomane

L'état de manque provoqué par l'héroïne est une expérience terrifiante.

Il commence à torturer le corps dès les premières heures qui suivent le dernier « fix ».

(lorsque les consommateurs d'héroïne se prêtent leurs seringues) le mène tout droit au SIDA et à d'autres maladies contagieuses. On estime que sur les 35 000 nouveaux cas d'hépatite C (maladie du foie) survenant chaque année aux États-Unis, plus de 70 % proviennent de toxicomanes utilisant des seringues.

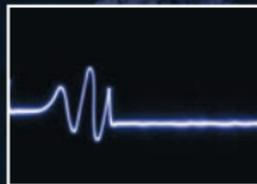
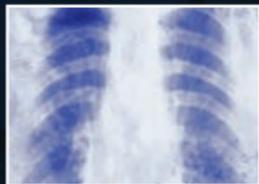
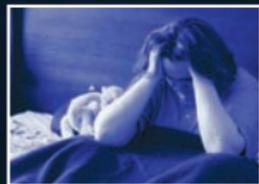
« Certaines personnes pensent que l'héroïne, c'est super, mais elle fait perdre tout ce qu'on a : travail, parents, amis, confiance en soi, maison. On ment, on vole par habitude. On ne respecte plus rien ni personne. » Pete

1. Tuberculose : une maladie infectieuse touchant les poumons et d'autres organes.

## EFFETS À LONG TERME

- Maux de dents
- Inflammation des gencives
- Constipation
- Sueurs froides
- Démangeaisons
- Affaiblissement du système immunitaire
- Coma
- Affections respiratoires
- Paralysies (parésie)
- Capacité sexuelle réduite et impuissance de longue durée chez les hommes
- Troubles menstruels chez les femmes
- Frigidité (femmes)
- Impuissance (hommes)
- Perte de mémoire et affaiblissement des performances intellectuelles
- Introversion
- Dépression
- Pustules sur le visage
- Perte de l'appétit
- Insomnie

Abcès dus à l'utilisation de seringues hypodermiques sur le corps d'un toxicomane de 16 ans.



L'HÉROÏNE provoque des destructions mentales et physiologiques.

# « JE VAIS ESSAYER JUSTE UNE FOIS. »

ATTENTION : UNE SEULE DOSE PEUT RENDRE « ACCRO ».

**B**eaucoup de gens essaient l'héroïne en se disant : « Je vais essayer une fois ou deux. Je pourrai toujours m'arrêter. » Mais pour ceux qui prennent ce chemin, il est presque impossible de revenir en arrière. Voici ce qu'a dit Sam, toxicomane de 15 ans : « Quand tu te shootes pour la première fois, il y a de fortes chances que tu dégueules et que tu sois écoeuré, mais tu vas vite recommencer. Ça va te coller à la peau comme un aimant. Le "flash" du shoot ajouté à l'envie d'en vouloir toujours plus, comme si tu manquais d'air, c'est ça qui va te piéger. »

Le risque de devenir accro n'est pas la pire des conséquences quand on goûte à l'héroïne. Jim a 21 ans et il passe une soirée arrosée à la bière avec ses copains. Il a déjà fait l'expérience de l'héroïne. Alors, quand un de ses amis lui propose d'en sniffer une dose, il accepte. Quinze minutes plus tard, il s'en envoie une autre. Ensuite, c'est le trou noir. Coma profond, durant plus de deux mois. Aujourd'hui, il est dans un fauteuil roulant, sans pouvoir écrire, à peine capable de lire. Quels qu'aient pu être ses rêves et aspirations, ils n'existent plus.



# L'HÉROÏNE « CHIC »

**A**utrefois l'héroïne faisait peur. Mais depuis peu, des gens ont essayé d'en faire une drogue « à la mode ».

Depuis dix ans environ, le charme malsain du « look toxico » (regard absent, teint cireux, cernes sous les yeux, joues creuses, extrême maigreur, cheveux gras) est popularisé et présenté comme « tendance » dans les magazines et les clubs à la mode.

On peut s'en inquiéter quand on sait l'impact qu'ont eu les

rock stars en propageant le LSD chez les jeunes dans les années 1960. De la même façon, certains créateurs de mode, photographes et publicitaires ont influencé toute une génération en présentant l'héroïne comme un produit désirable.

L'exemple de David Sorrenti illustre la sinistre réalité : ce photographe de mode américain, spécialiste des images « héroïne chic » est, dit-on, mort à 20 ans d'une overdose.



# UN TERRAIN TRÈS GLISSANT

Les jeunes fument des cigarettes et boivent de l'alcool de plus en plus tôt. À l'adolescence, presque 40 % d'entre eux ont consommé du cannabis. Par la suite, certains d'entre eux évoluent vers des substances créant une dépendance plus forte.

On ne peut pas dire que tous les jeunes qui ont fumé du cannabis seront demain des héroïnomanes. Mais le danger existe. Par ailleurs, des études réalisées auprès de collégiens montrent que certains jeunes peuvent directement consommer d'autres drogues sans être passés par le cannabis. Quand quelqu'un n'arrive plus à retrouver le flash initial, il se met à prendre de plus grandes quantités de drogue ou à chercher quelque chose de plus fort.

## REGARDONS LA RÉALITÉ EN FACE

Les jeunes sont de plus en plus confrontés aux drogues illégales.

Une étude effectuée en 2006 sur les lycéens québécois a démontré que 0,6 % d'entre eux avait pris de l'héroïne. Cela représente plus de 27 000 élèves.

Parmi les personnes qui se trouvaient dans des centres de réhabilitation début 2006, 96 % avaient déjà consommé de l'héroïne, 77 % en avaient consommé plus de 10 fois et 34 % en avaient consommé au cours du dernier mois, ce qui représente 4 % de plus qu'en 2003.

Le Bureau des Nations Unies contre la drogue et le crime (UNODC) a estimé à 16 millions le nombre de personnes qui avaient consommé des opiacés (opium, morphine, héroïne et opiacés synthétiques) en 2008 dans le monde entier.

# LE NOUVEAU VISAGE DE L'HÉROÏNE

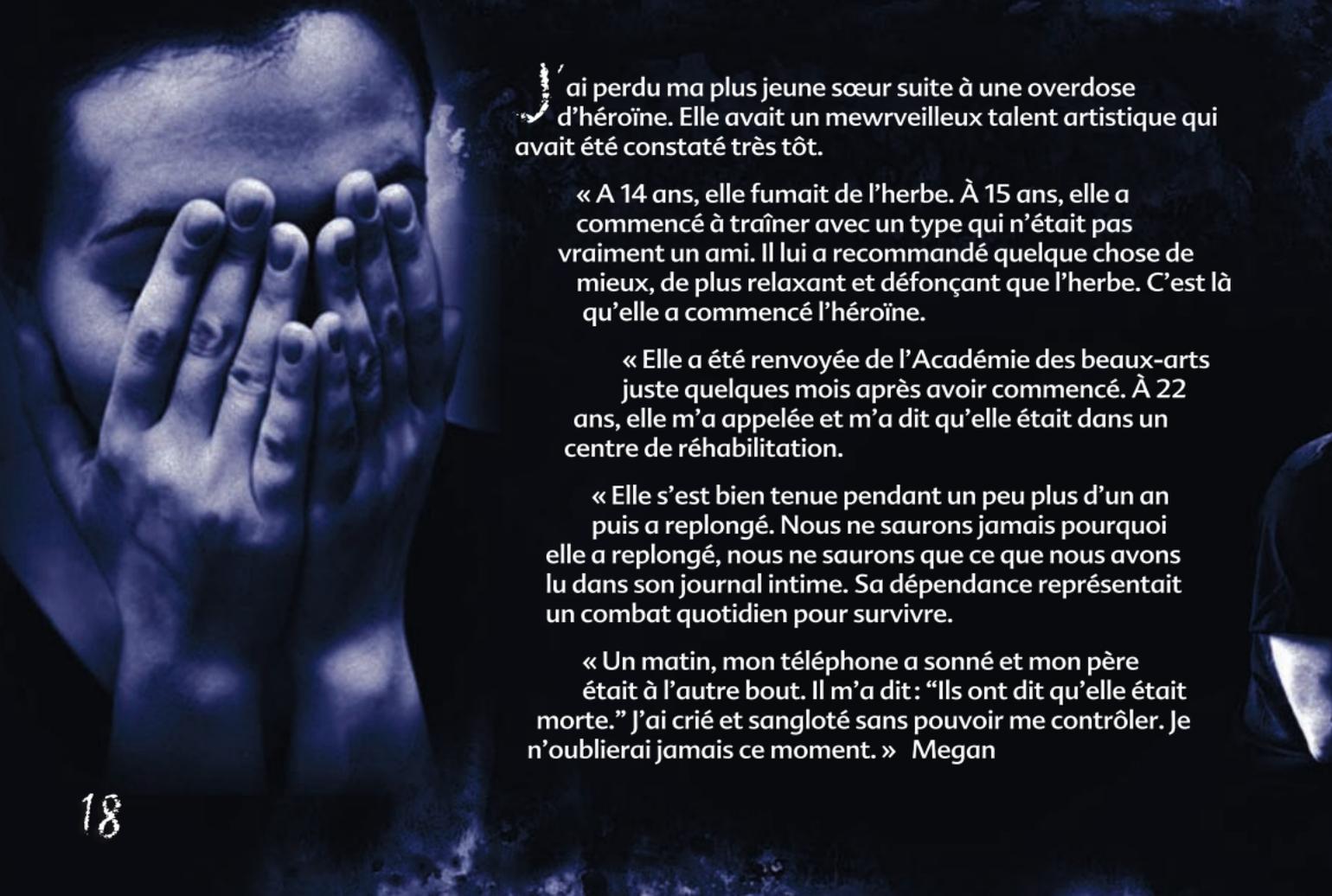
L'« image du jeune héroïnomane « défoncé, apathique » dans une ruelle sale et obscure, est dépassée.

De nos jours, il peut avoir 12 ans, jouer à des jeux vidéo et aimer la musique de sa génération. Il peut se montrer brillant, bon chic bon genre, sans la moindre trace de piqûre dans le bras.

Comme l'héroïne est disponible sous des formes plus faciles à consommer et plus abordables, la tentation est plus forte que jamais. Entre 1995 et 2002, le nombre d'adolescents américains âgés de 12 à 17 ans ayant consommé

de l'héroïne au moins une fois dans leur vie a augmenté de 300 %.

Un jeune qui aurait réfléchi à deux fois avant de se planter une seringue dans le bras va plus facilement fumer ou sniffer. Cette nouvelle consommation est faussement rassurante, elle est plus « clean » et paraît moins risquée. Ce qui est vrai, c'est que l'héroïne sous toutes ses formes est dangereuse et engendre la dépendance.



J'ai perdu ma plus jeune sœur suite à une overdose d'héroïne. Elle avait un merveilleux talent artistique qui avait été constaté très tôt.

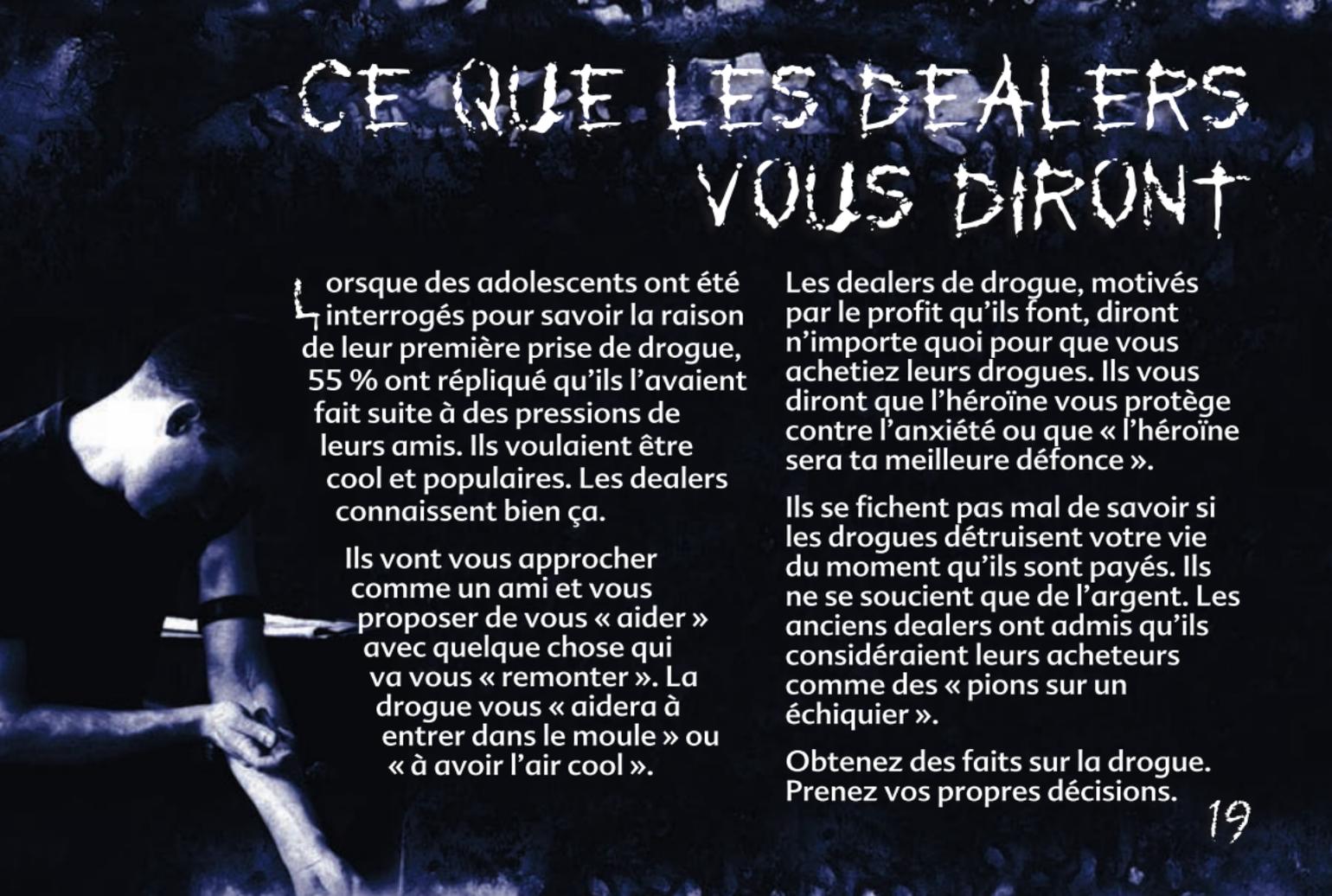
« A 14 ans, elle fumait de l'herbe. À 15 ans, elle a commencé à traîner avec un type qui n'était pas vraiment un ami. Il lui a recommandé quelque chose de mieux, de plus relaxant et défonçant que l'herbe. C'est là qu'elle a commencé l'héroïne.

« Elle a été renvoyée de l'Académie des beaux-arts juste quelques mois après avoir commencé. À 22 ans, elle m'a appelée et m'a dit qu'elle était dans un centre de réhabilitation.

« Elle s'est bien tenue pendant un peu plus d'un an puis a replongé. Nous ne saurons jamais pourquoi elle a replongé, nous ne saurons que ce que nous avons lu dans son journal intime. Sa dépendance représentait un combat quotidien pour survivre.

« Un matin, mon téléphone a sonné et mon père était à l'autre bout. Il m'a dit: "Ils ont dit qu'elle était morte." J'ai crié et sangloté sans pouvoir me contrôler. Je n'oublierai jamais ce moment. » Megan

# CE QUE LES DEALERS VOUS DIRONT



Lorsque des adolescents ont été interrogés pour savoir la raison de leur première prise de drogue, 55 % ont répliqué qu'ils l'avaient fait suite à des pressions de leurs amis. Ils voulaient être cool et populaires. Les dealers connaissent bien ça.

Ils vont vous approcher comme un ami et vous proposer de vous « aider » avec quelque chose qui va vous « remonter ». La drogue vous « aidera à entrer dans le moule » ou « à avoir l'air cool ».

Les dealers de drogue, motivés par le profit qu'ils font, diront n'importe quoi pour que vous achetiez leurs drogues. Ils vous diront que l'héroïne vous protège contre l'anxiété ou que « l'héroïne sera ta meilleure défonce ».

Ils se fichent pas mal de savoir si les drogues détruisent votre vie du moment qu'ils sont payés. Ils ne se soucient que de l'argent. Les anciens dealers ont admis qu'ils considéraient leurs acheteurs comme des « pions sur un échiquier ».

Obtenez des faits sur la drogue. Prenez vos propres décisions.

# La vérité sur la drogue

Les drogues sont essentiellement des poisons. L'effet dépend de la quantité.

Une faible quantité agit comme un stimulant (vous excite). Une plus grande quantité agit comme un sédatif (vous ralentit). Une quantité encore plus grande vous empoisonne et vous tue.

C'est vrai pour toute drogue. Seule la quantité requise pour atteindre ces effets diffère.

Mais la plupart des drogues comportent un autre risque : elles affectent directement le mental. Elles peuvent modifier la perception qu'a l'utilisateur par rapport à ce qui survient autour de lui. Par la suite, les actions de la personne peuvent s'avérer bizarres, irrationnelles, inappropriées, voire destructrices.

Les drogues bloquent toutes les sensations, désirables ou non. Ainsi, tout en apportant une aide à court terme en soulageant la douleur, elles effacent également toute capacité et vivacité en troublant la pensée.

Les médicaments sont des drogues conçues pour accélérer, ralentir ou modifier d'une façon ou d'une autre la manière dont votre corps fonctionne, pour tenter d'améliorer son fonctionnement. Ils sont parfois nécessaires. Mais cela reste des drogues : ils agissent en tant que stimulants ou sédatifs, et en prendre trop peut vous tuer. Aussi, si vous n'utilisez pas ces médicaments selon leur prescription, ils peuvent s'avérer aussi dangereux que des drogues illégales.

**La solution est de s'informer  
et de ne jamais commencer  
à prendre de drogues.**



# POURQUOI LES GENS PRENNENT-ILS DE LA DROGUE ?

Les gens prennent de la drogue parce qu'ils veulent changer quelque chose dans leur vie.

Voici quelques-unes des raisons données par les jeunes :

- Pour se sentir dans le coup
- Pour s'évader ou se relaxer
- Par ennui
- Pour se sentir adulte
- Pour se rebeller
- Pour faire une expérience

Ils pensent que la drogue est une solution. Mais en fin de compte, elle devient le problème.

Aussi difficile que cela puisse être de faire face à ses problèmes, les conséquences de la consommation de drogues sont toujours pires que le problème que l'on essaye de résoudre en en prenant. La solution est de s'informer et de ne jamais commencer à prendre de drogues.



## SOURCES

Rapport International 2008 du Bureau des Nations Unies contre la drogue et le crime

White House Office of National Drug Control Policy

National Institutes of Health (USA)  
Drug Enforcement Administration (USA)

“Research Report Series — Heroin Abuse and Addiction”, National Institute on Drug Abuse (USA)

Department of Health and Human Services (USA)

Center for Substance Abuse Research (USA)

“Treatment Episode Data Set (TEDS) Highlights — 2006”, Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Enquêtes 2005/2006 du Centre de contrôle français sur les drogues et leur dépendance

Bibliothèque nationale de Médecine (USA)

American Council for Drug Education’s Annals of Internal Medicine (avril 1999)

The Lancet (Royaume-Uni)

Laboratoire de la Police Municipale d’Amsterdam

Centre médical de l’Université de Columbia

Organisation Mondiale de la Santé

Centre de contrôle européen sur les drogues et leur dépendance

Institut suisse de prévention de l’alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA)

« Message du Président », Centre National sur la dépendance et les substances illicites de l’Université de Columbia, automne 2008

### PHOTOGRAPHIES :

Pages 5 et 12 : [istock.com/Peeter Viisimaa](https://www.istock.com/PeeterViisimaa);

page 6 : [istock.com/Stephanie Horrocks](https://www.istock.com/StephanieHorrocks);

page 13 : [Stockxpert](https://www.istock.com/Stockxpert);

page 13 : Département américain du Trésor, Bureau des narcotiques/

héroïnomanes;

page 15 : Photo de

Francesca Sorrenti

Des millions de livrets comme celui-ci ont été distribués dans le monde, en 22 langues. Au fur et à mesure que de nouvelles drogues apparaissent et que l’on découvre leurs effets, les livrets existants sont mis à jour et de nouveaux sont créés.

Les livrets sont publiés par la Foundation for a Drug-Free World, association d’utilité publique à but non lucratif basée à Los Angeles, en Californie.

La fondation fournit des documents d’information, des conseils et coordonne la prévention à travers ses différents réseaux. Elle travaille avec des jeunes, des parents, des éducateurs, des associations et des agences gouvernementales — tous ceux qui veulent aider les gens à mener une vie sans drogue.

# CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Ce livret fait partie d'une série de brochures d'information sur les drogues les plus courantes comme le cannabis, l'alcool, l'ecstasy, la cocaïne, le crack, la cristal meth, la méthamphétamine, les drogues par inhalation, l'héroïne, le LSD, ainsi que l'abus de drogues sur ordonnance. Muni de ces informations, le lecteur peut prendre la décision de mener une vie sans drogue.

## **Pour plus d'informations ou pour obtenir d'autres exemplaires de ce livret ou d'autres livrets de cette série, contactez :**



**Foundation for a Drug-Free World**

1626 N. Wilcox Avenue, #1297

Los Angeles, CA 90028 USA

1-818-952-5260

[info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org)

[drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org)

**FRANCE**

Association de prévention

Non à la drogue, Oui à la vie

576 Chemin du Charrel

13400 Aubagne

+33-1 44 74 61 68

[info@nonaladrogue.org](mailto:info@nonaladrogue.org)

[nonaladrogue.org](http://nonaladrogue.org)

**BELGIQUE**

Foundation for a Drug-Free Europe

Rue de la Loi, 91, 1040 Bruxelles

+32-2 280 4049

[info@fdfe.eu/fdfe.org](mailto:info@fdfe.eu/fdfe.org)

**SUISSE**

Association

Dites Non à la Drogue, Oui à la Vie

Case postale 504, 1001 Lausanne

[information@adnad.org](mailto:information@adnad.org)

[nonaladrogue.ch](http://nonaladrogue.ch)

**QUEBEC**

Non à la Drogue, Oui à la vie

665-667 rue Saint-Joseph Est

Québec, Québec, Canada