et toi les drogues, tu en sais quoi?

Recherche de plaisir pour les uns, recherche de performances intellectuelles, physiques ou sexuelles, ou encore cérémonie initiatique pour les autres, l’usage de drogues se définit comme la consommation de substances psychoactives.
Certs médicaments prescrits par un médecin à des fins thérapeutiques peuvent être utilisés comme des drogues. À l'inverse, des drogues sont utilisées en automédication pour lutter contre le stress, l’anxiété ou l’insomnie. Les drogues agissent sur le cerveau et sur le corps, modifient le comportement, le psychisme, l’humeur et l’état de conscience.

L’usage des produits psychoactifs n’entraîne pas obligatoirement de troubles de la santé ou du comportement, il s’inscrit souvent dans un « moment » de la vie. C’est ce qu’on appelle l’usage expérimental ou occasionnel.

Des dangers sont liés à l’usage des drogues. L’usage expérimental ou occasionnel peut se transformer en usage nocif et provoquer des dommages psychologiques, physiques et sociaux pour le consommateur ou pour son environnement.

On parle d’usage nocif ou d’abus lorsque l’on constate :

- une utilisation du produit dans des situations dangereuses pour soi ou pour les autres (la réalisation de tâches complexes comme la conduite d’un véhicule, par exemple),
- des infractions répétées (par exemple la violence) liées à l’usage d’un produit,
- des problèmes personnels, de santé ou sociaux, causés ou amplifiés par l’utilisation des produits (dégénération des relations familiales, affectives, professionnelles),
- l’incapacité de se passer d’un produit pendant plusieurs jours ou pour certaines activités.

Le stade de la dépendance s’installe quand l’usager ne peut plus se passer de consommer un ou plusieurs produits sous peine de souffrance physique ou psychique. Sa vie quotidienne est centrée sur la prise du produit, il est devenu dépendant.

**Que dit la loi ?**

Tous les produits abordés dans cette brochure sont illégaux (à l’exception du tabac et de l’alcool qui sont réglementés). Leur usage et l’injection à l’usage (art L.3421-1 et suivants du code de santé publique), de même que la détention, le transport et le trafic (article 222-34 et suivants du code pénal) sont strictement interdits par la loi du 31 décembre 1970 et passibles de peines d’amende et d’emprisonnement. De plus, la conduite d’un véhicule sous l’emprise de produits illégaux est passible de sanctions spécifiques (article L.235-1 du code de la route). En ce sens, des dépistages salivaires sont pratiqués.

L’orientation sanitaire et sociale (stage de sensibilisation aux dangers de l’usage des produits stupéfiants, l’obligation de soins…) est privilégiée pour les usagers.

**N’ajoutez pas aux risques de sanctions pénales, des risques pour votre santé**

**Toute drogue, licite ou illicite, peut provoquer une dépendance**

Avoir des repères, être le mieux informé possible, connaître les facteurs de risques et les effets, sont de bons atouts pour éviter le pire. Mais, parfois, être informé ne suffit pas.

Soyez vigilants dans vos attitudes et face aux produits que vous pourriez être amené à consommer. N’oubliez pas que l’usage de drogues altère la conscience et fait trop souvent oublier certaines règles de prudence : rapports sexuels non protégés (risque de contamination par le VIH, les hépatites et d’autres infections sexuellement transmissibles), conduite automobile dangereuse… Par ailleurs, toute consommation de substance psychoactive est susceptible d’entraîner ou d’aggraver des problèmes psychologiques.
Avant
- Si vous décidez de consommer, évitez de le faire quand vous êtes seul(e).
- Invitez-vous d’amis qui peuvent vous accompagner sans forcément consommer et surtout vous donner des conseils sur les usages, les produits et les risques.
- Essayez de comprendre ce que vous faites, posez-vous des questions, parlez-en autour de vous.
- Faites attention à ce que vous achetez.
- Dialoguez avec des personnes de confiance ayant déjà expérimenté la prise de substances/drogues, surtout pour un produit que vous ne connaissez pas, et prenez-le dans un contexte favorable.
- Avant de corder, faites un repas équilibré.

Pendant
Les prises rapprochées au cours d’une même soirée augmentent les risques de surdose !
- Faites des pauses, changez d’univers, aérez-vous régulièrement (attention au froid).
- Évitez de consommer en même temps plusieurs substances différentes, cela accroit considérablement les risques et bien souvent, annule les effets recherchés.
- La plupart des produits sont mélangés avec des substances inconnues.
- Fractionnez les doses, espacrez les prises, surtout les premières fois, cela permet de limiter les dégâts en cas de mauvaise surprise.

Après
- Buviez régulièrement de l’eau, mais ne buvez pas de grandes quantités d’un coup.
- Ne prenez surtout pas le volant, n’oubliez pas que vous êtes dans un état de conscience modifié.
- Si vous ne vous sentez pas bien, demandez de l’aide rapidement.
- Attention, certains produits sont anesthésiants et empêchent donc de sentir la douleur sur l’instant.

Fumée
Faites attention aux plaies aux lèvres avant de « faire tourner » : le risque de contamination virale (en particulier VHC) par le sang existe. L’inhalation de fumées issues d’une combustion est un facteur de risque de nombreux cancers, de maladies cardiovasculaires et des voies respiratoires.

Sniff
Les prises répétées de certains produits comme la cocaïne irritent fortement la muqueuse nasale. Il est fréquent de provoquer des lésions peu visibles (micro saignements), mais suffisantes pour transmettre les virus des hépatites, le VHC notamment. En contact direct par le sang, le virus de l’hépatite C est en effet beaucoup plus transmissible que celui du virus du SIDA. De plus, il peut survivre très longtemps à l’air libre. Ne partagez pas, ne partagez pas avec personne votre paille, ou tout autre matériel. Soyez sûr de la propreté des objets utilisés pour faire une paille ainsi que celle du support de vos lignes : évitez le billets de banque, les papiers trouvés ou sales, les rebords des toilettes… Si vous possédez une paille décidez au sniff, pensez à la nettoyer systématiquement.
Évitez le plus finement possible votre produit. Rincez-vous bien le nez à l’eau avant et après chaque sniff. Changez de manière régulièrement. À la longue, sniffier peut aboutir à la perforation de la cloison nasale. La douleur au moment du sniff est un signe d’alerte à ne pas négliger. Enfin, rappelons-vous que sniffier n’empêche en aucun cas les overdose et les intoxications.

Injection
Si vous injectez des produits, ne partagez et n’échangez jamais aucun matériel d’injection (la seringue, les catons, l’eau et la cuillère) à cause des risques de transmission de maladies dont le virus du SIDA, les hépatites… Utilisez systématiquement pour chaque injection du matériel stérile et neuf. Désinfectez la cuillère et lavez-vous les mains au savon, avant de manipuler le matériel stérile. Utilisez de l’eau stérile ou minérale, mais jamais celle des toilettes. Désinfectez le point d’injection avec un tampon alcoolisé vous permet de vous protéger au maximum des risques d’infection.
Après l’injection, maintenez un coton propre et sec au point d’injection pendant au moins 20 secondes.
En l’absence de récupérateur de seringues à proximité, neutralisez votre matériel usagé et jetez le tout (seringue, sachet, coton et eau) dans une canette que vous écrasez puis jetterez à la poubelle.
En France, la vente des seringues est autorisée en pharmacie. Par ailleurs, des kits de prévention (Sterilbox 2°, Kit+) et des Sterilits (filtres remplacant les catons et filtrant 90% des impuretés) sont vendus en pharmacie ou distribués gratuitement par les associations de réduction des risques. Les kits contiennent, dans un emballage stérile, deux seringues à insuline, deux tampons alcoolisés, deux récipients de chauffe et de dilution, deux filtres, deux tampons secs, deux ampoules d’eau stérile pour l’injection et un préservatif.
**Les mélanges**

Tout comme pour les boissons alcoolisées, les « cocktails » de drogues sont plus dangereux que l’usage d’une seule. Les risques de certains mélanges sont encore mal connus. D’une manière générale, la consommation d’alcool et de drogues est un mélange dangereux. L’alcool potentiellement l’effet des drogues, il agit comme un amplificateur. Attention égale à ne pas prendre un produit pour un autre ! Des drogues diverses peuvent avoir un aspect semblable (poudre, comprimés, liquide), mais leur dosage ou leur contenu n’est pas le même !

Ne vous fiez pas à la connaissance d’un produit pour en doser un autre : d’une drogue à l’autre, la quantité pour une surdose n’est pas la même.

---

**Descente**

Elle peut être difficile : déprime, angoisse, paranoia, malaise. Le meilleur moyen d’éviter cette sensation est, bien sûr, de ne pas consommer de drogues. Si toutefois vous en consommez, vous devez prendre les précautions suivantes : prévoyez un temps de repos avant de reprendre toute activité et pensez à le prévoir avant la fête ; entourez-vous de personnes de confiance ; alimentez-vous et buvez de l’eau.

Attention : lors de la descente, prendre un produit pour « remonter » (alcool, ecstasy, amphétamines…) accroît considérablement l’épuisement de l’organisme, les risques d’overdose ou de « bad trip » et aggrave les désagréments de la descente finale.

Par ailleurs, prendre un produit de type relaxant (opiïum, hercine, méthadone, Subutex® ou Skênan®) pour atténuer les effets désagréables de la descente, expose aux mêmes risques que précédemment, sans parler du fait que ces produits présentent un fort risque de dépendance et de dépression respiratoire.

---

**Drogues & sexualités**

Certains produits donnent l’impression d’être invincible, d’autres d’être amoureux, d’autres encore exaltent la curiosité et facilitent les expériences. Les effets des drogues peuvent vous faire oublier de prendre soin de vous et de vos partenaires.

Dans tous les cas, n’utilisez pas d’utiliser des préservatifs (masculins ou féminins) et du gel lubrifiant à base eau en quantité suffisante. N’oubliez pas qu’un minimum de lubricité doit être préservé.

En cas de prise de risques sexuels (pénétration sans préservatif, déchirure du préservatif, relation avec ou sans ejaculation…) ou de risque sanguin (piqûre avec une seringue usagée, coupure…), un traitement d’urgence existe.

Si la prise de risque date de moins de 48h, rendez-vous immédiatement aux urgences de l’hôpital le plus proche. Au-delà de 48h, s’il est trop tard pour envisager un traitement d’urgence, il peut être utile d’en parler à votre médecin traitant ou à un professionnel d’un CDAG (centre de dépistage anonyme et gratuit). Vous devez envisager de faire un test après un délai de trois mois. En attendant, pensez à protéger vos partenaires sexuel(le)s.

En appelant SIDA INFO SERVICE au 0 800 840 800, vous pouvez obtenir des informations sur ce traitement et sur le service des urgences le plus proche de chez vous, 24h sur 24.

---

**Drogues et traitements du VIH & des hépatites**

Les drogues interagissent avec les traitements. L’usage de drogues illicites et d’alcool est difficilement compatible avec la prise de médicaments puissants comme les anti-rétroviraux, les interférons, les antiviraux et autres psychotropes.

D’un côté, les drogues altèrent l’efficacité des traitements ; de l’autre, les traitements peuvent aussi augmenter les effets et les risques des drogues.

Par ailleurs, de même que certains médicaments, les drogues ont un effet sur l’état de plusieurs organes vitaux. Cumuler prise de médicaments et prise de drogues fragilise le foie. C’est également vrai pour d’autres organes, comme le cœur, le pancréas, les reins et les poumons.

En France, une personne séropositive au VIH sur quatre est co-infectée par le virus de l’hépatite C et 10 à 15% par le virus de l’hépatite B.

Une prise en charge précoces permet de bénéficier d’un meilleur soin.

N’hésitez pas à vous faire dépister.
**Excès et dépendance**
Sous le terme de toxicomanie, on a longtemps fait un amalgame de tous les comportements d'abus, persuadés que le produit était à l’origine de tous les problèmes et que par conséquent la seule solution était un sevrage en vue d’une abstention totale. La réalité est plus complexe.

Les dangers varient autant des usages que des productions en eux-mêmes: consommer tous les jours du cannabis n’est pas moins dangereux que de fumer du crack une fois l’an, même si le crack est un produit a priori plus dangereux que le cannabis. La dépendance est un des risques majeurs de la consommation de drogues.

Nous sommes tous inégaux devant la dépendance physique ou psychologique. Certains deviennent «accros» plus facilement que d’autres. En tout état de cause, il faut souligner que la consommation compulsive, c’est-à-dire le besoin impérieux de prendre le produit, alcool et médicaments compris, doit alerter comme étant un signe de dépendance possible.

Un autre usage problématique, qui concerne l’usage occasionnel, est l’excès. Parce que les effets des drogues finissent par s’atténuer, ou parce qu’on ne ressent moins sous la force de l’habitude, de l’accommodation, ou encore que leurs effets sont masqués par d’autres drogues (mélanges), on sera tenté de prendre une dose, ou de prendre des doses trop fortes.

L’excès est difficile à contrôler, car on ne l’identifie pas facilement: on ne se dira pas dépendant, puisque l’usage reste limité dans le temps ou à certains moments (le week-end…). Pourtant, il révèle un usage problématique des drogues.

---

**ALCOOL**

**QUEST CE QUE C’EST ?**
L’alcool provient de la fermentation et de la distillation de fruits, légumes, céréales. Il est contenu dans les boissons alcoolisées à doses plus ou moins fortes. Les lieux habilités à vendre de l’alcool doivent servir des verres standard de sorte qu’il y ait autant d’alcool pur dans un verre de bière, de vin ou de whisky par exemple. Ailleurs, entre amis notamment, le dosage des verres est souvent plus important.

**EFFETS**
L’alcool stimulate, relaxe et désinhibe. On boit aussi pour l’ivresse ou pour faire comme les autres.

---

**Soyez donc vigilant, observez votre consommation.**

Attention: pour les femmes enceintes, toute consommation de drogues, licites ou illicites, peut entraîner de graves conséquences sur le fœtus et sur le développement futur de l’enfant.

**Posez-vous des questions sur votre consommation**
Vos réponses peuvent être des signaux d’alarme.

- Mes consommations de produits perturbent-elles mon travail, mes études, ma vie personnelle?
- Si je ne prends aucun produit, est-ce que je me sens mal?
- Suis-je régulièrement déprimé(e), ai-je des pertes de mémoire, des blancs?
- Ma consommation déborde-t-elle du week-end, des soirées?
- Ai-je progressivement abandonné toute activité (culturelle, sportive…) du fait d’un manque de motivation?
- Si je dois aller dans une fête, aller à un concert sans produit (et sans alcool), suis-je anxieux(se), nerveux(se)?
- Mon désir et mes performances sexuelles sont-ils à la baisse?

Il est peut être temps de consulter une association, un médecin ou toute autre personne qualifiée en qui vous avez confiance, pour vous aider à faire le point (voir liste des contacts en fin de brochure).

---

**DOMMAGES**
Au-delà de 2 verres standard par jour en moyenne pour les femmes et de 3 verres standard par jour en moyenne pour les hommes, vous augmentez vos risques de cancers, de maladies cardio-vasculaires et du système nerveux et de cirrhoses du foie. L’alcool peut conduire à une perte du contrôle de soi-même (violence, accidents de la route, risques sexuels) et provoquer somnolence, troubles gastro-intéraux, vomissements et coma éthylique. Les ivresses répétées, la consommation chronique d’alcool, peuvent devenir dangereuses et basculer rapidement vers un état de dépendance. Une prise de conscience, une demande d’aide et un changement de comportement peuvent, dans certains cas, éviter le passage vers la dépendance.

**ATTENTION !**
Les séquelles les plus fréquentes après consommation d’alcool sont la «gueule de bois», la nausée, des maux de tête, la fatigue et parfois la déprime.

Il est déconseillé de consommer de l’alcool en cas d’hypertension, d’épilepsie, de problèmes de foie (hépatites…). Les mélanges avec certains médicaments (sédatifs, calmants et anesthésiques, tranquillisants et opiacés), mais aussi avec les drogues illicites (cocaïne, amphétamines, ecstasy, kétonine) multiplient les risques. Incompatibilité totale avec le GHB (voir chapitre GHB).

Le seuil maximal d’alcoolémie tolérée au volant est de 0,49g/l. Utilisez un éthylotest pour savoir où vous en êtes.

Par ailleurs, la loi interdit la vente et l’offre d’alcool aux personnes de moins de 18 ans.

Pour les femmes enceintes, toute consommation d’alcool peut entraîner des malformations fœtales et des retards psychomoteurs chez l’enfant.
**CANNABIS**

**QUEST CE QUE C'EST ?**

C'est une plante (chanvre indien) dont un des composants, le THC (tétrahydrocannabinol) a des propriétés psychoactives et agit sur le système nerveux central. Il est majoritairement fumé (joint, pips à eau), mais peut aussi être bu ou mangé (space-cake) et inhalé. Il se présente sous forme de plante séchée (herbe, ganja), de résine (shit, H, haschich) et d’huile.

**EFFETS**

Le cannabis relaxe, détend et rend euphorique. Il provoque une modification de la perception et de l’attention, stimule l’appétit, les associations d’idées incongrues et la communication. Déshinhibiteur, il peut favoriser la socialisation et le rapport aux autres.

**DOMMAGES**

Le cannabis peut provoquer des effets perturbants, voire angoissants. Les variétés fortement dosées en THC (la skunk, par exemple) amplifient tous ces effets. Il suscite, chez certains, pertes d’équilibre et rares risques de nausée accompagnés de vertiges et sueurs froides, ralentissement des réflexes et, chez d’autres, excitation, angoisse. La consommation régulière de cannabis peut provoquer une dépendance psychique très difficile à gérer. Elle peut favoriser une baisse de la mémoire et de l’attention, une certaine apathie et une démotivation (études, travail, famille, amis, sport). Le tabac est souvent mélangé au cannabis et les gourds contenus dans la fumée du tabac comme du cannabis sont cancérigènes.

**ATTENTION !**

Des états anxieux peuvent évoluer en véritables crises d’angoisse et de panique chez certains usagers. L’huile et les variétés à forte teneur de THC ou des modes de consommation consistant à augmenter la quantité ingérée en une fois (bang, soufflette, aquarium, « space cake »...) peuvent provoquer des hallucinations auditives et visuelles très perturbantes, et être à l’origine de « bad-trips » ou d’intoxications aiguës. Le cannabis est également susceptible de révéler et d’aggraver les manifestations de la schizophrénie. Le principe actif du cannabis, le THC, n’est éliminé de l’organisme qu’au bout de plusieurs semaines : il peut donc être détecté bien après la prise.

---

**ECSTASY, MDMA**

**QUEST CE QUE C'EST ?**

La MDMA est une substance appartenant à la famille des amphetamines (méthylène-dioxymétamphétamine). Appelée ecstasy sous forme de comprimé de taille et de couleur variables (souvent orné d’un logo), elle est susceptible d’être coupée par une ou plusieurs molécules (amphétamines, caféine ou médicaments divers). La MDMA peut être aussi vendue en poudre ou en gélule.

**EFFETS**

L’ecstasy stimule et relaxe, favorise la communication et l’empathie, et provoque une impression de bien-être. Il peut être à l’origine d’une résistance au sommeil et à la fatigue. Si l’ecstasy exacerbe la sensibilité, il peut aussi empêcher l’érection ainsi que l’orgasme masculin comme féminin. L’effet se fait sentir une demi-heure à une heure après absorption. L’effet est maximum pendant 2 à 3 heures puis diminue les heures suivantes (descente).

**DOMMAGES**

Il augmente le rythme cardiocirculatoire et la température du corps et il déshydrate. Il peut donc provoquer malaises, évanouissements, hyperthermie et déshydratation aigüe. Mais il peut provoquer également nausées, maux de tête et crampes, anxiété, crise de panique, risques d’accident psychiatrique pour les personnes vulnérables. Le mélange avec l’alcool et/ou les médicaments augmente tous ces risques.

**EN CAS DE CONSOMMATION REPETEE**

Une consommation fréquente peut être à l’origine d’un affaiblissement, d’un amaigrissement, d’une dépression, d’une toxicité au niveau du foie et d’une dégradation de certaines cellules nerveuses.

**ATTENTION !**

Descente : les jours suivants, des sensations d’épuisement et de soudaines dépressions ne sont pas rares. La consommation d’ecstasy est vivement déconseillée en cas de problèmes cardio-vasculaires, d’épilepsie, d’asthme, d’hypoglycémie, d’insuffisance rénale, de diabète, de troubles psychologiques ; ou en association avec certains traitements médicamenteux.
**POPPERS**

**QUEST CE QUE C’EST ?**
Les poppers sont des nitrites qui doivent leur nom au bruit d'ouverture des premières ampoules disponibles : « pop ». Ils sont sniffés à partir de la bouteille.

**EFFETS**
L’effet, une brève bouffée vertigineuse et stimulante (de 30 secondes à 2 minutes), est quasiment immédiat. Déshydratant, il provoque une sensation de vive chaleur interne et de sensibilité exacerbée.

**DOMMAGES**
Le poppers est responsable d’érythèmes (plaques de rougeur sur la peau), de maux de tête qui peuvent être violents mais souvent de courte durée, d'une augmentation de la pression intraoculaire, de vertiges et de tachycardie.

En cas de consommation répétée dans une soirée, on peut observer une fatigue liée à la baisse de l’oxygénation du sang qui peut aller jusqu’à donner un aspect gris bleuté de la peau appelée « cyanose » ainsi qu’une apparition de croûtes jaunâtres autour du nez et des lèvres. Certains usagers rencontrent des problèmes passagers d’érection.

**ATTENTION !**
Associé aux médicaments traitant les troubles de l’érection (Viagra®, Cialis®...), le poppers entraîne des risques de troubles cardiaques pouvant être mortels.

---

**L.S.D. (acide, trip)**

**QUEST CE QUE C’EST ?**
Hallucinogène puissant, le L.S.D. se présente sous forme d’un buvard (papier imbibé d’acide), d’une « micropointe » (ressemblant à un bout de mine de crayon) ou parfois sous forme liquide.

**EFFETS**
Le L.S.D. provoque des modifications sensorielles intenses, des hallucinations, des tous rires incontrôlables. Ces effets, mentalement très puissants, sont difficiles à décrire et très variables selon les personnes.

**DOMMAGES**
La montée et la descente peuvent être très désagréables. C’est dans ces moments que les risques de « bad trip » sont les plus importants : angoisses, crises de panique, paranoïa, phobies, état confusionnel, voire boulées délirantes, accidents psychiatriques graves et durables.

**ATTENTION !**
Les effets sont très variables. On n’est jamais sûr de la teneur réelle en produit actif, y compris pour de très faibles doses. Ne restez pas seul.
L’association avec certains antibiotiques (Rulid®, Josacine*) est particulièrement dangereuse.

---

**COCÄÎNE/CRACK**

**QUEST CE QUE C’EST ?**
La coca, la « C »... est un stimulant obtenu à partir des feuilles de coca. La cocaïne se présente sous forme de poudre blanche (chlorhydrate de cocaïne). Elle est le plus souvent sniffée mais elle est aussi parfois injectée par voie intraveineuse (shooot) ou fumée, principalement sous forme de crack. Le crack (caillou, galette ou free base) est obtenu en ajoutant du bicarbonate ou de l’ammoniaque au chlorhydrate de cocaïne. Attention la cocaïne est très souvent « coupée » avec d’autres produits.

**EFFETS**
La cocaïne provoque une augmentation du rythme cardiaque, de la respiration et de la pression sanguine. La montée, assez rapide, provoque des sensations euphoriques, une impression d’énergie et de puissance intellectuelle. La cocaïne peut donner l’illusion d’une augmentation de la vigilance, de ne plus sentir la fatigue et les chocs physiques.

Les effets de la cocaïne sniffée montrent en 10 minutes et durent 1h environ. Fumée ou injectée, les effets sont plus rapides, plus intenses et plus courts, ce qui induit un risque de dépendance plus fort.

Le crack est une forme adaptée pour être fumée, ses effets étant alors plus intenses que ceux de la cocaïne, apparaissant beaucoup plus rapidement mais disparaissant plus vite (effet « flash »).
DOMMAGES
La cocaïne entraîne une contraction des artères et une hypertension qui peuvent être responsables d'accidents cardio-vasculaires, d'accidents cardio-vasculaires et cérébraux, d'atteintes des poumons, des muscles et des reins. Les prises de fortes doses peuvent provoquer une fièvre, un délire ou des convulsions. Produit irritant, la cocaïne entraîne des risques de dommages sur la peau et les muqueuses, puis de nécrooses (irritations des cloisons nasales ou des muqueuses anales, voire saignements, risques d'abcès au point d'injection). L'usage régulier peut conduire à des troubles psychiatriques : instabilité de l'humeur, forte anxiété, délire de persécution, démence... L'envie de manger peut consommer tant qu'il en reste, d'en reprendre sont des signes de dépendance psychique.
Pour les femmes enceintes, la cocaïne entraîne des risques de malformations faciales.

La descente peut être accompagnée de crampes musculaires, d'un état d'épuisement et de déprime...

Tous ces risques sont plus élevés si la cocaïne est injectée ou consommée sous forme «bassée» (crack/free base).
En injection, les risques d'overdose par troubles du rythme cardiaque sont importants. Le crack entraîne des dommages rapides sur le cerveau (paranoïa, états suicidaires).

ATTENTION !
La consommation de cocaïne est particulièremment dangereuse en cas d'épilepsie, hypertension, asthme, troubles psychiatriques, troubles cardiaques, problèmes hépatiques ou rénaux, diabète. L'association avec l'alcool augmente la toxicité et masque l'état d'ivresse. L'effet de l'ecstasy est également masqué par celui de la cocaïne. Du coup, il existe un risque de surdosage pour arriver à l'effet recherché. L'usage de stimulants sexuels tels que le Viagra® ou le Cialis® accroît les risques cardioïques.

KÉTAMINE

QUEST CE QUE C'EST ?
Kétre, kétpé, spécial K, Kit Kat : il s'agit d'une poudre cristalline blanche utilisée comme anesthésique humain et vétérinaire. Sous cette forme, la kétamine est sniffée, plus rarement injectée.

EFFETS
La Kétamine est un hallucinogène. A faible dose, dès les premières minutes, elle entraîne une désinhibition, avec un changement de perception du corps : flottement, anesthésie, mais également perte d'équilibre et distorsion des sons. À forte dose, elle provoque une dissociation du corps et de l'esprit qui rend difficile voire impossible la communication avec autrui. Les hallucinations (visuelles, auditives, tactiles) sont alors puissantes, avec quelques prises de conscience perturbantes, voire effrayantes.

DOMMAGES
L'effet anesthésiant peut empêcher de prendre conscience d'une douleur ou d'un choc. Les mélanges avec l'alcool, l'héroïne et certains médicaments sont fréquemment à l'origine d'une dépression respiratoire. Des crises d'angoisse majeure et des délires («bad trip») sont possibles et peuvent entraîner un état confusionnel, proche de la démence aiguë ayant même parfois des conséquences psychiatriques durables.
La kétamine peut aussi provoquer des pertes de mémoire et de notion du temps. La «tolérance» du corps à ce produit est très importante de sorte qu'en cas d'usage répété, l'augmentation des doses prises majorent considérablement tous les risques déjà décrits.

ATTENTION !
... au risque de dépression respiratoire en cas de dose trop forte ou de prises trop rapprochées. Un dosage trop fort peut aussi entraîner une perte d'équilibre et une chute brutale et dangereuse. Ne restez surtout pas seul.
**AMPHÉTAMINES: SPEED, CRYSTAL...**

**QUEST CE QUE C’EST?**

Les amphétamines sont des psychostimulants puissants et se présentent sous forme de cachets à gober, de poudre à sniffer ou à avaler ou bien de cristaux à inhaler. La famille des amphétamines est très large et les différents dérivés s’entremêlent pas toujours exactement les mêmes effets. Le speed est de l’amphétamine coupée avec d’autres produits (catéchines, lactose, paracétamol…).

Le crystal est un dérivé de l’amphétamine (méthamphétamine) cristallisé, appelé également "ice". Il se présente sous la forme de cristaux blancs ou jaunes, ou de poudre cristalline. Sa particularité est de pouvoir être fumé. Sous forme de comprimé, on l’appelle le "yaba".

**EFFETS**

Stimulant, le speed supprime la sensation de fatigue, de fainéant et donne l’impression d’être invincible. Par voie orale, les effets principaux apparaissent après une demi-heure, plus rapidement par voie nasale. Les effets durent plusieurs heures. Les effets du crystal sont plus violents et se manifestent quelques secondes seulement après l’avoir fumé : une euphorie ("rush"), une sensation de toute-puissance physique et mentale, de fortes pulsions sexuelles survenant rapidement après la prise. Les effets du crystal peuvent durer une dizaine d’heures.

**DOMMAGES**

Au cours d’une soirée, les consommateurs d’amphétamines ont souvent un besoin impérieux de répéter les prises à intervalles rapprochés (le "run") pour ressentir et renouveler les effets recherchés : crispation des mâchoires, risques d’hypertension et de déshydratation, voire d’hyperthermie, sont des effets qui existent dès la première prise. La "descente" est particulièrement longue et forte, accompagnée d’une grande fatigue, d’anxiété, voire de crises d’angoisse et de paranoia. On peut aussi observer :

- des manifestations cardiaques (palpitations, infarctus du myocarde) ainsi que des troubles du comportement (grincements de dents, gestes répétitifs de colifmage…)
- une forte agressivité, des troubles psychiatriques (anxiété, attaque de panique, comportement violent, délire, paranoia, hallucinations) ainsi qu’un épisode psychique et physique pouvant mener à la dépression,
- une impuissance chronique, liée à la perte du désir.

Les amphétamines entraînent très rapidement une dépendance psychique importante, qui peut devenir extrêmement difficile. Isolation et désocialisation peuvent alors s’installer.

La consommation d’amphétamines conduit souvent à la prise d’autres substances :

- soit pour contrer l’épuisement des effets (association avec cocaïne, ecstasy, cannabis, alcool…),
- soit pour diminuer certains symptômes, tels que l’insomnie ou la dépression (association avec des médicaments) ou l’impuissance (association avec du Viagra®).

**ATTENTION!**

Pour tous ces produits, les risques sont les mêmes, mais fortement amplifiés dans le cas du crystal.

---

**HÉROÏNE**

**QUEST CE QUE C’EST?**

L’héroïne (blanche, «dopeu», brown, rubia) est un opiacé puissant, obtenu à partir de l’opium (mélange naturel extrait du puto). L’héroïne se présente sous la forme d’une poudre blanche ou brune. Elle est injectée, fumée ou sniffée.

**EFFETS**

Comme tous les opiacés, l’héroïne est un analgésique puissant. Elle supprime la douleur. Certains consommateurs l’utilisent comme relaxant, anxioylique ou antidépresseur. Lorsqu’elle est injectée, l’héroïne provoque une intense montée de bien-être. Puis les effets durent de 2h à 6h pendant lesquelles on "pique du nez" c’est-à-dire que la réalité s’estompe et que la somnolence s’installe.

**DOMMAGES**

L’effet de "tolérance" conduit à l’augmentation des doses et la fréquence des prises.

Une dépendance physique s’installe après quelques semaines de consommation quotidienne. Le syndrome de manque provoque diarrhées, vomissements ou douleurs musculaires dès que l’effet du produit s’estompe.

Le sevrage ("décoche") nécessite une assistance médicale qui n’exclut pas les effets secondaires à long terme (insomnie, anxiété). L’overdose liée à la consommation d’héroïne est un risque majeur pouvant provoquer la mort. Elle survient lors de la prise d’une quantité de substance inhabituelle (héroïne pure ou de qualité supérieure à celle consommée auparavant) ou après un sevrage. La qualité de l’héroïne est souvent incertaine et d’autres accidents sont dus à la mise en circulation de produits trafiqués.

La consommation par voie intraveineuse favorise les risques de contamination par le VIH et les hépatites (reportez-vous au chapitre sur l’injection).

**ATTENTION!**

Le sniff ne protège pas de l’overdose : une quantité trop importante, ou le mélange avec des produits sédatifs comme l’alcool par exemple, peuvent entraîner une dépression respiratoire éventuellement mortelle.
G.H.B. GBL

QUEST CE QUE C'EST?
Le GHB (gamma hydroxybutyrate de sodium) est un anesthésique vendu sous forme de poudre blanche cristalline. Il est dilué dans un verre d'eau et bu. Il existe également sous forme liquide contenue dans des fioles. Il est incolore et inodore. La GBL (gammabutyrolactone) est un précurseur chimique du GHB, elle se métabolise en GHB dans l'organisme. La GBL est un produit chimique très utilisé dans l'industrie.

EFFETS
A faible dose, le GHB provoque une euphorie, une empathie, une désinhibition, un effet de relaxation et d'hyper sensualité. A plus forte dose, il provoque un endormissement. Les effets se font sentir après 10 à 20 minutes et durent 2 à 4 heures.

DOMMAGES
Soyez très prudent sur le dosage. On n’est jamais sûr de la teneur réelle de produit actif, y compris pour de très faibles doses. En cas de surdose, le GHB entraîne nausées, vomissements, hypothermie, spasmes musculaires, difficultés respiratoires et évanouissements, dépression respiratoire, crises d'épilepsie, voire coma pouvant entraîner la mort. Des risques d'amiémie pouvant persisté après la consommation existent.

ATTENTION!
Ne jamais boire d'alcool avant, pendant et après la consommation de GHB.
L’ALCOOL COMME LES TRANQUILISANTS, ASSOCIÉ AU GHB, PROVOQUE DES COMAS. Régulièrement, des boîtes de nuit font appel aux pompiers pour secourir et hospitaliser des usagers ayant pratiqué ce mélange. Pour les mêmes raisons, le GHB ne doit pas être mélangé non plus avec des tranquillisants (benzodiazépines, barbituriques, opiacés). Tout comme l'alcool, le GHB provoque une hypersensibilisation et une baisse de vigilance rendant vulnérable face à des individus mal intentionnés : risques de vols, d’abus sexuels...

TABAC

QUEST CE QUE C'EST?
Originaire d’Amérique du Sud, cette plante est aujourd’hui cultivée dans le monde entier. Un de ses composants, la nicotine, a des propriétés psychoactives : elle agit sur le système nerveux central. Le tabac est le plus souvent fumé (cigarette, pipe, oncho), mais il peut aussi être préparé pour être échiqué ou prisé.

EFFETS

DOMMAGES
En brûlant, le tabac et le papier produisent des goudrons contenant de nombreuses substances cancérigènes. Ils sont inhalés sous forme de gouttelettes microscopiques (la fumée) et pénétrent profondément dans les poumons. La fumée elle-même relentit le phénomène d’expiration naturelle des poumons favorisant ainsi la bronchite chronique. Ces goudrons agissent lentement et peuvent provoquer des cancers, parfois même des années après le sevrage. Par ailleurs, le monoxyde de carbone, ou CO, est produit lors de la combustion. Il se fixe durablement à la place de l’oxygène dans les globules rouges et réduit la capacité d’oxygénation de l’organisme du fumeur. Vous résistez moins bien à l’effort, vos performances physiques en sont limitées. Enfin l’usage du tabac expose à des maladies cardiovasculaires, amplifiées pour la femme par la prise de la pilule contraceptive. Pour les hommes, cela peut provoquer des problèmes d’érection.

La nicotine participe à l’établissement de la dépendance au tabac, reconnue comme étant très forte. Quelques dizaines de minutes après sa dernière cigarette, le fumeur dépendant ressent une sensation de manque : il est tendu, nerveux, irritable, il manque de concentration. Il lui est difficile de se résoudre à reprendre une cigarette.

ATTENTION!
Contrarié aux autres drogues, votre consommation du tabac expose votre entourage aux mêmes risques (tabagisme passif), particulièrement en ce qui concerne les enfants et les femmes enceintes (risques pour elles-mêmes et leur bébé).
Les associations «Fêtez Clairs»

ANPAA 75 : 01 46 06 26 00 - www.anpaa.asso.fr
(Association Nationale de Prévention en Alcoolologie et Addictologie)
AREMEDIA : 01 47 70 07 70 - www.aremedia.org
(Prévention des conduites à risques et promotion de la santé)
AVORNI SANTÉ : 01 40 11 28 57 - www.avenir-sante.com
(La prévention pour les jeunes par les jeunes)
CRIPS Ile-de-France : 01 56 80 33 33 - www.lecrips-idf.net
(Centre Régional d’Information et de Prévention du Sida Ile-de-France)
EMERGENCE Espace Tolbiac : 01 53 82 81 70 - www.imm.fr
(Centre de soins en addicthologie doté d’une Equipe mobile de prévention)
LE KIOSQUE : 01 44 78 00 00 - www.lekiosque.org
(Info Sida & Toxicomanie)
TECHNO+ : 06 03 82 97 19 - www.technoplus.org
(Culture techno et réduction des risques)
SNEG PREVENTION : 01 44 59 81 01 - www.sneg.org
(Syndicat National des Entreprises Gaies)
VOITURE & CO : 01 55 28 97 10 - www.voitureandco.com
(Mobilité nocturne et prévention)

Dans ce cadre, les associations partenaires de «Fêtez Clairs» peuvent répondre à vos questions et vous donner des informations récentes en matière de réduction des risques liés à l’usage des drogues.

Les numéros d’appel nationaux :

DROGUES INFO SERVICE : 0 800 23 13 13
(7j/7, appel gratuit depuis un poste fixe)
01 70 23 13 13
(pour les portables : coût d’une communication ordinaire)

TABAC INFO SERVICE : 39 89
(9h - 20h du lundi au samedi, 0,15€/min.)

ECOUTE CANNABIS : 0 811 91 20 20
(7j/7, coût d’une communication locale depuis un poste fixe)

ECOUTE ALCOOL : 0 811 91 30 30
(7j/7, coût d’une communication locale depuis un poste fixe)

SOS DROGUES POLICE : 0 800 142 152 (numéro vert)

SUR LE WEB :
www.drogues.gouv.fr
www.drogues-info-service.fr

Toutes les associations citées ont participé à la rédaction de cette brochure, initiée par le Syndicat National des Entreprises Gaies (SNEG) avec l’expertise et le soutien financier du pôle prévention et toxicomanie de la Préfecture de Paris et de la Mission de prévention des toxicomanies de la D.A.S.E.S., Ville de Paris.