

cocaïne

tout ce qu'il faut savoir

effets, risques, aides et ressources



FÉDÉRATION
ADDICTION
Prévenir | Réduire les risques | Soigner

Traduit et adapté de « Cocaine : information guide on use, effects, safety and help » par Crew 2000



Introduction



Comme la nicotine, la caféine et les amphétamine, la cocaïne est un stimulant. C'est une poudre blanche issue du processus de transformation des feuilles de la coca, **une plante traditionnellement cultivée en Amérique du Sud.**

Cette poudre peut être directement sniffée ou dissoute dans l'eau pour être injectée ou basée en caillou pour être inhalée.

La pureté moyenne de la cocaïne a augmenté dans le monde entier, et en France. Le rapport de l'OFDT sur la cocaïne de 2023 indique une pureté moyenne **de 72% en 2022**, contre **50% en 2012**, avec une fréquence de plus en plus importante de **cocaïne très pure au-delà de 90%.**

Au cours des dernières années, la consommation de cocaïne a augmenté en France. En 2017, l'OEDT estimait que **5,6% des personnes entre 18 et 64 ans avaient déjà consommé de la cocaïne, contre 1,2% en 1995.** Avec l'évolution rapide des usages et des produits, il est important de s'informer pour adopter des stratégies de réduction des risques adaptées.

TOUTE DROGUE A DES RISQUES.

Ce guide est informatif et ne remplace pas des conseils médicaux. Il vise à promouvoir des comportements réduisant les risques pour les personnes qui consomment de la cocaïne.

En cas de questions médicales sur votre consommation, parlez-en à un professionnel de santé.

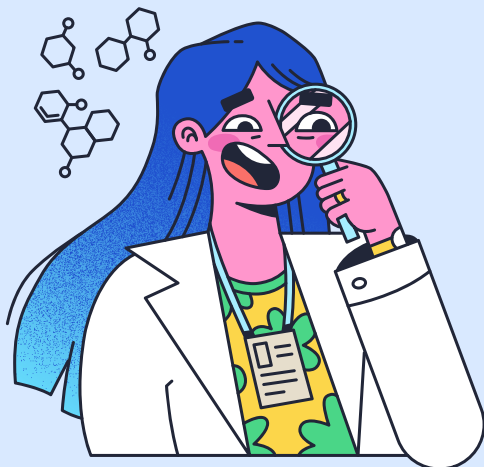


Si vous décidez de **consommer**

Avant de consommer un produit psychoactif, **renseignez-vous sur le produit que vous prévoyez de consommer.**

Il existe plusieurs sites internet ressource sur les effets et les risques des drogues. Druglab.fr et drogues-info-services.fr peuvent vous fournir des informations sur les produits psychoactifs. Vous pouvez consulter Psychoactif.org et psychonaut.fr, ce sont des forums communautaires. Vous pouvez aussi vous rendre dans un CAARUD ou dans un CSAPA pour obtenir des renseignements.

Analysez votre produit. **Dans toute la France**, des structures proposent de **tester votre produit de gratuitement et anonymement** afin de connaître sa composition. Vous pouvez consulter une carte des structures proposant l'analyse de produits via analysetonprod.fr. Il est aussi possible d'accéder à ce service en ligne via psychoactif.org, safe.asso.fr et psychonaut.fr.



Une fois ces recherches effectuées essayez de :

- ★ **Planifier vos doses** et utiliser une montre ou un chronomètre pour **suivre la fréquence de vos prises.**



- ★ **Broyer ou écraser vos produits aussi finement que possible avant usage.** Cela permet de mieux juger les dosages, d'accélérer l'absorption par le corps et de réduire l'abrasion des muqueuses.



- ★ **Vous pouvez utiliser une balance pour mesurer vos doses.** Commencez petit et allez-y doucement ! N'oubliez pas, plus vous consommez un produit, plus le risque augmente et plus vous avez de chance de ressentir des effets négatifs.

- ★ **Éviter de mixer différents produits,** dont l'alcool et les médicaments.

- ★ **Rester avec des personnes de confiance,** dans un environnement sécurisé. Restez conscient des dangers, tels que les objets coupants ou brûlants.



- ★ **Essayez de vous fixer des limites et vous y tenir.** La cocaïne désinhibe et augmente la probabilité de prendre des risques liés à l'argent, le sexe ou d'autres comportements.



Les **effets** de la cocaïne



La cocaïne est un stimulant du système nerveux central :

sa consommation augmente le rythme cardiaque et respiratoire. La cocaïne peut vous faire sentir **heureux, confiant et alerte**.

La consommation produit un **rush initial**, suivi d'un **court high**, puis d'une **forte envie d'en reprendre**. Certaines personnes peuvent ressentir une **baisse de l'anxiété**, une **envie de parler** et un **pic d'énergie**.

La cocaïne peut aussi **augmenter la concentration** et la **libido** tout en **réduisant l'envie de dormir ou de manger**.



D'autres effets incluent **de la tension, de l'agressivité, de la paranoïa, de l'arrogance et une confiance en soi exacerbée**.

En plus de ces effets physiques et mentaux, une addiction à la cocaïne peut avoir des effets relationnels et sociaux négatifs : **problèmes relationnels, familiaux et professionnels, perte d'emploi, accidents de la circulation, suspension du permis de conduire, ruptures, dettes, problèmes de jeu et d'autres addictions**.

COCAÏNE & CŒUR

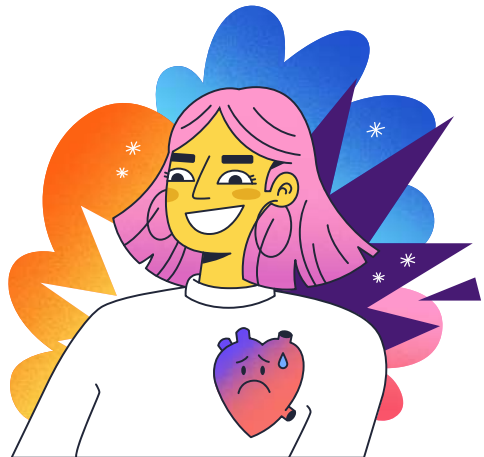
La cocaïne peut être particulièrement dangereuse pour le cœur. Elle **augmente le rythme cardiaque, la pression sanguine** et **perturbe les signaux électriques du cœur**, provoquant des battements irréguliers ou trop rapides. Elle cause aussi un **épaississement des muscles du cœur** et un **raidissement des vaisseaux sanguins**, rendant plus difficile la circulation du sang. Cela peut causer une **crise cardiaque**.

L'usage de cocaïne peut être fatal et causer des problèmes de santé même chez les personnes en bonne santé, et d'autant plus chez les personnes avec des fragilités cardiovasculaires.

La cocaïne est la deuxième substance illicite

(juste après l'héroïne) **en cause dans la mortalité directe liée aux substances psychoactives**. Les approches de réduction des risques réduisent les risques mais ne les annulent pas, y compris celui d'une intoxication aiguë sévère

Les risques augmentent pour les personnes ayant déjà des problèmes de santé, celles qui mélangent des drogues et celles qui en prennent fréquemment et/ou en grandes quantités.



PENDANT LA MONTÉE

- ★ En sniff, la cocaïne produit ses effets complets en quelques minutes. **Ces effets s'estompent après 30 minutes et peuvent persister jusqu'à une heure.**
- ★ Une dose moyenne de cocaïne en poudre est de **30 à 60 mg**, selon la pureté. **Attention : ce dosage n'est pas une recommandation.**
- ★ En fumant, injectant ou par voie rectale, il est recommandé de **prendre des doses plus petites**. Les effets sont presque instantanés, plus intenses et s'estompent plus vite.
- ★ À mesure que les effets arrivent, vous pouvez **vous sentir excité et euphorique**. Prenez des pauses régulières pour vous détendre.
- ★ **Si vous ne sentez pas les effets, ne reprenez pas une dose tout de suite** – attendez au moins une heure car la drogue n'est peut-être pas celle que vous pensiez, surtout si elle n'a pas été analysée avant.
- ★ **Évitez de prendre des drogues seul** : essayez d'avoir un ami sobre auprès de vous si possible. Dîtes lui ce que vous avez pris, quand et combien.
- ★ **Si les effets deviennent trop intenses, asseyez-vous et essayer de rester détendu**, l'intensité va diminuer avec le temps. Demandez de l'aide si besoin. **Dans le doute, appelez le 15.**



PENDANT LA DESCENTE

- ★ **Quand l'effet de la cocaïne diminue vous pouvez ressentir un besoin urgent d'en reprendre.** Essayez de ne pas en reprendre tout de suite, cette envie peut passer.
- ★ Si vous vous sentez faible ou anxieux, **parlez à des personnes en qui vous avez confiance.**
- ★ **Restez hydraté** en buvant de l'eau ou d'autres boissons non alcoolisées. **Essayez de boire 250 ml (1/4 de litre) par heure.** Vous n'aurez pas besoin de plus, à moins d'être dans un endroit très chaud et bondé.
- ★ **Vos émotions peuvent faire le yo-yo.** Si vous vous sentez irritable ou agacé, faites quelque chose de relaxant.
- ★ **Prenez une douche et buvez une tisane chaude et sucrée, sans caféine.** **Mangez un repas sain et équilibré** ; si vous n'avez pas faim, mangez des fruits et **prenez des vitamines.**
- ★ **Pour gérer la descente, certaines personnes utilisent d'autres produits comme l'alcool, des opiacés ou des benzodiazépines.** Il y a un risque de développer une dépendance à ces produits, faites attention.



Il existe un risque de vouloir reconsommer le produit pendant cette période quand la personne croise des déclencheurs de craving : **sociaux** (lieux, copains, fête, poudre...) ou **émotionnels** (conflit, colère, humiliation...).

★ Quand quelqu'un arrête de prendre de la cocaïne après un usage prolongé, il peut y avoir une **expérience de sevrage**. Les symptômes de sevrage peuvent inclure un **syndrome dépressif**, de la **fatigue**, des **maux de tête**, de la **confusion**, du **craving** et des **hallucinations**.

La sévérité des symptômes varie mais la plupart vont s'adoucir après quelques semaines. **Il est normal de se sentir faible pendant plusieurs mois après avoir arrêté la cocaïne**. Si vous souhaitez être accompagné dans cet expérience du sevrage, vous pouvez en parler à votre **médecin traitant**, vous rapprocher d'un **CSAPA** (centre d'addictologie) ou d'un service hospitalier d'addictologie.



Voies d'administration de la cocaïne

Il existe plusieurs façon de consommer la cocaïne, selon la voie d'administration. **Le sniff, c'est à dire l'administration via le nez de la cocaïne sous forme de poudre, est la façon de consommer la cocaïne la plus commune.**

Lorsqu'elle a été basée, la cocaïne prend la forme d'un caillou qui peut être chauffé et inhalé. **La cocaïne basée (crack)** est alors consommée par la bouche via l'aspiration de la fumée produite.

Lorsqu'elle a été dissoute dans de l'eau, la cocaïne peut être injectée directement dans une veine **avec une seringue.**

La cocaïne peut aussi être absorbée en la mettant **sous la langue et certaines personnes la frottent contre leur gencive** – cela peut provoquer une détérioration de la gencive.

Enfin la cocaïne peut être consommée par **voie rectale sous forme liquide.**

Quelque soit la voie d'administration choisie, **il est important de se renseigner sur les effets et les risques associés à la méthode choisie**, et de se munir d'un matériel adapté. Il est aussi important de **prendre des pauses régulières** pour laisser au corps le temps de récupérer.



SNIFFER DE LA COCAÏNE

- ★ Broyez la cocaïne aussi fine que possible et divisez-la en petites lignes. **Assurez-vous que la surface soit propre** – des surfaces sales comme les toilettes, les téléphones ou les clefs peuvent propager des maladies.
- ★ **Évitez d'utiliser des billets de banque** comme matériel de sniff, qui peuvent couper l'intérieur de votre nez et ne sont pas jetables – les roule ta paille (ou du papier propre ainsi que les pailles en plastique avec des bords arrondis) sont une bonne alternative.
- ★ **Partager des outils peut propager des infections et des virus transmissibles par le sang** (Hépatite C, VIH) – n'utilisez que votre propre matériel. Faites des dépistages réguliers.
- ★ Placez votre matériel **aussi haut que possible dans votre narine** et changez de narine entre deux lignes.
- ★ **Rincez-vous le nez avec de l'eau propre** au début et à la fin d'une session, pour éviter que la poudre n'endommage davantage votre nez.



Avec le temps, la cocaïne peut dégrader le septum (cartilage entre les narines).

Elle peut aussi causer une **baisse de l'odorat**, des **saignements de nez**, des **douleurs à la déglutition**, un nez bouché/qui coule et des **infections du nez** ou de la gorge régulières.

INHALER DE LA COCAÏNE BASÉE

★ **Écraser le caillou en petits morceaux** permet de mieux contrôler les doses.

★ **Quand vous inhalez, les effets sont intenses mais courts.** Cela peut vous laisser avec une envie immédiate d'en reprendre. Vous pouvez utiliser un chronomètre pour suivre votre consommation et **essayez d'attendre aussi longtemps que possible entre deux prises.**



★ **Si vous fumez en utilisant du papier aluminium, utilisez un papier propre à chaque fois.** Ils sont disponibles dans les CAARUD.

★ **Si vous utilisez une pipe, essayez d'utiliser une pipe en verre propre avec un filtre en métal.**

Les pipes bricolées à partir de bouteilles ou de canettes peuvent relâcher des **fumées toxiques** quand elles sont chauffées. Les pipes en verre sont moins dangereuses et plus efficaces. Elles sont disponibles dans les CAARUD.



★ **Laissez la pipe refroidir entre deux utilisations et tenez-la aussi loin que possible de la flamme pour éviter de vous brûler.**

En cas de brûlure, assurez-vous que la zone brûlée soit sèche et propre. **Si la brûlure ne guérit pas et devient plus rouge, chaude ou infectée, consultez un médecin.**



★ **Hydratez-vous.** L'inhalation assèche la bouche. Il est recommandé d'utiliser du baume à lèvres, de boire des petites gorgées d'eau régulièrement et de se brosser les dents deux fois par jour.

★ Partager des pipes peut propager des infections et des virus transmissibles par le sang (VIH, Hépatite C) – **n'utilisez que votre propre matériel. Faites vous dépister régulièrement.**
Si vous gardez la fumée dans vos poumons, cela peut **endommager vos tissus** sans nécessairement procurer un meilleur effet.

★ **Inhaler du crack peut endommager votre bouche**, votre gorge et vos poumons, et peut provoquer des difficultés respiratoires, des sifflements, des douleurs thoraciques, un souffle court et dans des cas extrêmes, une détresse respiratoire.
Cela peut aussi affecter votre santé buccale et causer des lésions, des coupures et des cloques sur vos lèvres et dans la bouche.

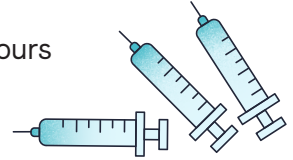


INJECTER DE LA COCAÏNE

★ **N'utilisez que du matériel neuf et stérile**, disponible en CAARUD et en CSAPA ou via le réseau de la réduction des risques à distance coordonné par l'association **SAFE** (safe.asso.fr).

★ Si vous pratiquez l'injection, faites attention à toujours avoir assez de matériel.

Demandez toujours du matériel en plus de vos injections prévues.



★ **Partager du matériel** tel que les aiguilles, les cuillères, les filtres, et l'eau **peut propager des infections et des virus transmissibles par le sang** (VIH, Hépatite C) – **n'utilisez que le vôtre.**



Vous pouvez utiliser un code couleur pour éviter toute confusion et faites-vous tester régulièrement.

★ **Faites attention à l'hygiène** et lavez-vous les mains et les points d'injection (avant et après injection).

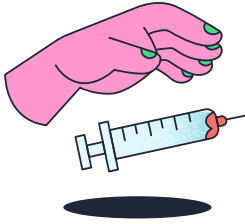


★ L'acide citrique, la vitamine C et la chaleur ne sont pas nécessaires pour dissoudre la cocaïne en poudre et peuvent être dangereux. **Le crack a besoin d'une petite quantité d'acide citrique, mais pas de chaleur pour se dissoudre.**

★ Une fois dissoute dans l'eau, il est important d'**utiliser un filtre stérile pour retirer les résidus non solides** qui présentent un danger lors de l'injection.

★ **Utilisez la plus fine aiguille possible** sans qu'elle ne se bloque ou casse.

★ **Gardez l'aiguille stérile** et **évittez de la lécher** car cela peut transférer les bactéries de votre bouche vers la peau et causer des infections.



- ★ **Utilisez une aiguille neuve à chaque fois**, les aiguilles s'émousent après une seule utilisation
- ★ **Variez les points d'injection** mais essayez d'éviter d'injecter dans des **zones à haut risques telles que le cou et l'entrejambe**.

★ **Jetez votre matériel de manière responsable.** Les objets coupants peuvent être retournés en pharmacie ou en CAARUD. Si vous n'avez pas accès à une poubelle dédiée, mettez la seringue dans une canette ou une bouteille en plastique.

★ **Faites appel à un médecin si le point d'injection est douloureux**, sensible ou chaud, ou s'il est gonflé depuis plusieurs jours.

★ **La cocaïne est parfois mélangée à des opioïdes pour l'injection.** Si vous le faites, ou connaissez quelqu'un le faisant, ayez toujours de la naloxone sur vous, trouvable en pharmacie, en CAARUD et en CSAPA.



Pour plus d'informations sur la naloxone, consultez www.naloxone.fr

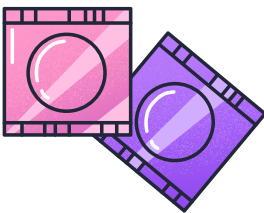
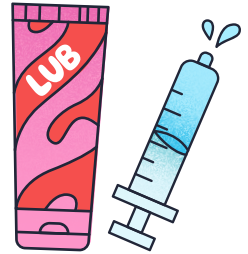
★ **Quand vous injectez, les effets sont très intenses.** Cela peut vous laisser avec une envie immédiate d'en reprendre. Utilisez un chronomètre pour suivre votre consommation et **essayez d'attendre aussi longtemps que possible entre deux prises.**

★ Injecter de la cocaïne porte des risques de dommages aux veines et aux points d'injection et peut causer des infections et abcès.



LA COCAÏNE PAR VOIE RECTALE OU PLUG

- ★ Assurez-vous que votre **matériel est propre et stérile avant utilisation** – cela inclut le lavage des mains.
- ★ **Dissolvez la poudre broyée dans de l'eau stérile** (0.5 millilitres est suffisant).
- ★ **Utilisez une seringue propre sans aiguille (vous pouvez aussi utiliser une paille solide ou un kit MAD)** pour aspirer l'eau contenant la drogue.
- ★ **Ajoutez du lubrifiant sur la seringue** pour une insertion plus facile et pour éviter d'endommager les tissus mous.
- ★ **Allongez-vous sur le côté, insérez la seringue dans votre anus et pressez lentement le piston jusqu'au bout.** Après quelques minutes, retirez la seringue lentement et délicatement.
- ★ **Vous pouvez aussi insérer le produit dans une gélule ou du papier à cigarette,** mais le risque de se blesser est plus grand. Si vous le faites, **utilisez du lubrifiant et lavez-vous les mains avant et après administration.**
- ★ **La cocaïne et d'autres drogues peuvent engourdir votre anus** et vous pouvez ne pas vous rendre compte des dommages – faites attention et inspectez la zone avec des mains propres. Soyez conscient que l'engourdissement peut diminuer votre capacité à savoir quand vous devez aller aux toilettes.



- ★ **Certaines drogues, comme le GBL, ou certains produits de coupe de la cocaïne peuvent brûler ou endommager les tissus,** ce qui augmente le risque d'infection.

- ★ Si vous planifiez un rapport anal, **utilisez un préservatif** et vérifiez si vous êtes engourdis ou s'il y a des dommages avant le rapport.
- ★ Partager l'eau, les cups de mixage, les pailles et le lubrifiant peut propager des infections et des virus transmissibles par le sang (Hépatite C, VIH) – **n'utilisez que votre propre matériel. Faites vous tester régulièrement.**
- ★ **Vérifiez si vous avez des hémorroïdes** (bosses dans et autour l'anus) ou **des infections et traitez-les rapidement. Si vous remarquez quelque chose, parlez-en à un médecin.**
- ★ **Utilisez de la vitamine E en gélule ou appliquez une fine couche d'huile de vitamine E** à l'intérieur de l'anus après une session.
- ★ La consommation par voie rectale offre une plus grande absorption de la cocaïne dans le corps que le sniff. **Pratiqué régulièrement, le plug peut abîmer les tissus mous, causer des saignements rectaux, et une sensibilité accrue.**



Cocaïne et **mélanges**

La polyconsommation signifie que vous prenez plus d'une drogue à la fois (dont l'alcool et les médicaments). Prendre différents produits à la fois augmente le risque de chacun d'entre eux.

Mélanger des drogues peut provoquer des résultats inattendus et imprévisibles et représente un risque majeur de complications liées aux drogues.

Si vous mélangez des drogues, faites des recherches (sur mixture.info par exemple), assurez-vous d'être dans un endroit sûr et essayez de prendre moins de chaque drogue que si vous les aviez prise seules.

COCAÏNE & **STIMULANTS**

Prendre de la cocaïne avec d'autres **stimulants** (caféine, amphétamine, MDMA) peut augmenter le risque sur le cœur et le corps. Essayez de faire des pauses régulières, hydratez-vous (une demi-pinte d'eau ou de boisson isotonique) et soyez vigilant sur les **risques de coup de chaleur**.



COCAÏNE & **DISSOCIATIFS**

Mélanger la cocaïne avec le **cannabis**, les **psychédéliques** (type LSD) ou des **dissociatifs** (type kétamine) peut augmenter les sensations corporelles, le rythme cardiaque, le risque de nausées, l'anxiété et/ou la sensation de perte de contrôle. Face à l'anxiété essayez de contrôler votre respiration et de parler à quelqu'un.



COCAÏNE & DÉPRESSEURS

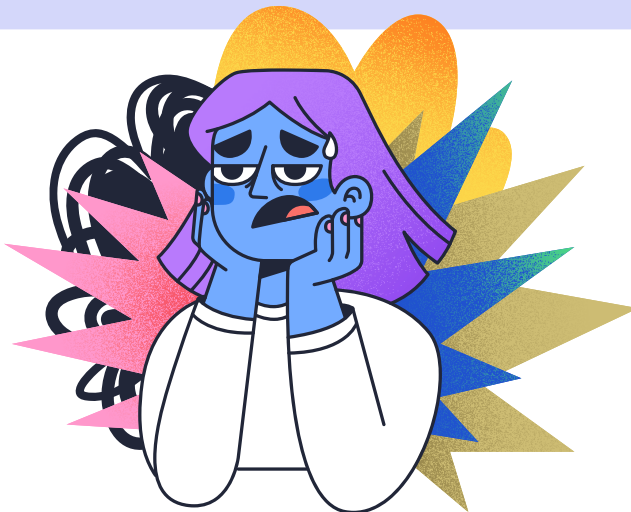
Mélanger la cocaïne avec des dépresseurs (type opioïdes, alcool, GHB et benzodiazepines) **comporte aussi un risque.** Les dépressants agissent sur votre système nerveux en ralentissant votre rythme cardiaque, votre temps de réaction et votre respiration.



Mélanger la cocaïne et l'alcool crée une troisième substance dans votre corps appelée cocaéthylène qui prend plus de temps à quitter votre corps et accroît la toxicité de la cocaïne.

On pense parfois que consommer avec de l'alcool réduit l'ivresse mais ce n'est pas le cas. Mélanger la cocaïne et l'alcool (ou d'autres dépresseurs) peut en revanche **masquer les effets de chaque drogue tout en augmentant les risques** : seule votre perception de votre niveau d'alcoolisation sera affectée.

Si vous décidez de consommer de la cocaïne avec de l'alcool, essayez de vous limiter le nombre de verres, de choisir des verres avec moins d'alcool et de boire de l'eau entre vos verres.



Cocaïne

et **aspects sociaux**

COCAÏNE & **ARGENT**

En France, le prix du gramme de cocaïne en poudre est entre **50 et 70 euros**. Le coût d'une consommation fréquente et prolongée de cocaïne devient rapidement très lourd, surtout si vous commencez à avoir une tolérance (vous aurez besoin de plus de quantité pour les mêmes effets).

Essayez de vous fixer des limites de dépenses et de vous assurer que toutes les factures soient payées avant d'acheter de la cocaïne.

Si vous trouvez cela difficile, si vous dépensez plus que prévu ou plus que vos moyens le permettent, parlez-en à une personne de confiance. Vous pouvez aussi vous rendre dans un CSAPA, un service hospitalier d'addictologie ou en parler avec votre médecin.



L'impulsivité et les comportements à risques associés à la cocaïne peuvent aussi aboutir à des dettes de jeu. Il arrive d'essayer de jouer pour financer une consommation de cocaïne, mais cela aggrave souvent la situation. **Pour plus d'information sur les soutiens aux joueurs vous pouvez vous rendre sur www.joueurs-info-service.fr** ou vous rapprocher d'un CSAPA, un service hospitalier d'addictologie ou en parler avec votre médecin.

Votre sécurité, et la sécurité de vos proches, peut être menacée par des dettes de drogues impayées. **Si vous ou votre famille est menacée, contactez la police.**

COCAÏNE ET LA LOI

La vente, la production et la consommation de cocaïne est illégale.

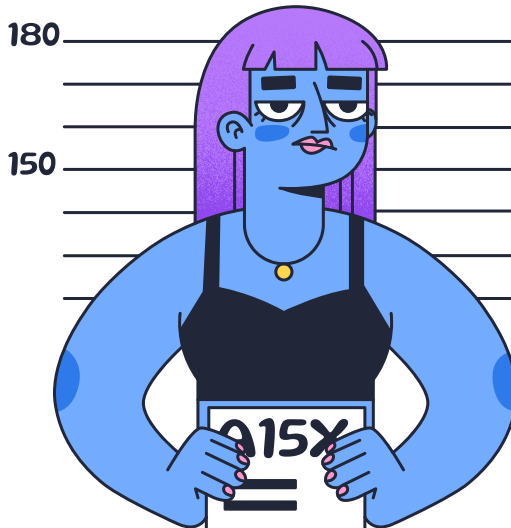
La cocaïne fait l'objet d'un **trafic alimentant des pratiques violentes**, et **néfastes pour l'environnement**, liées à l'activité de culture et de transformation de la coca.

Le trafic de cocaïne est dominé par **des organisations criminelles** dans un marché lié à **des crimes de sang**, du **blanchiment d'argent** et de **l'exploitation**.

En France, la possession de cocaïne, sa vente, son don, sa fabrication et son importation sont illégales. Les peines pour trafic peuvent s'élever à **20 ans de prison** et **7,5 millions d'euros d'amende**.

La consommation de cocaïne est sanctionnable par une peine de **1 an d'emprisonnement** et de **3750 euros d'amende**.

Un casier judiciaire pour une peine liée à la drogue peut avoir des **conséquences sociales** telles que la stigmatisation, la perte d'emploi, la possibilité de voyages limitées...



Cocaïne et **santé**



COCAÏNE & SEXE

Comme d'autres stimulants, la cocaïne peut **exacerber vos sentiments et votre excitation sexuelle**. Il est donc important de penser au **consentement** : **en êtes-vous sûr ? L'autre personne en est-elle sûre ? Assurez-vous que le consentement soit mutuel avant et tout au long du rapport sexuel.**

Le consentement doit être **RÉEL** (révocable, éclairé, enthousiaste et libre de toute contrainte). Vous pouvez aussi en discuter avant la consommation.

Si l'une des deux personnes n'est pas en mesure d'exprimer un consentement clair (trop intoxiqué, endormi, incapable d'articuler un discours...), ce n'est pas un consentement !

Il est aussi important de penser à réduire les risques sexuels : utilisez des préservatifs et du lubrifiant pour réduire les risques de rupture de préservatif et éviter d'endommager les parties intimes.

Prendre des drogues stimulantes peut réduire la lubrification naturelle et donc augmenter le risque de transmission des infections et maladies.

Faites-vous tester régulièrement.

Vous n'êtes pas sûr des options qui s'offrent à vous ? Consultez un CAARUD, un CeGIDD ou le planning familial.



La polyconsommation inclut le risque d'un mélange entre la cocaïne et le Viagra. Ce mélange augmente les risques cardiaques et peut produire une érection longue et douloureuse. Cela peut constituer une urgence médicale. Toute personne dont l'érection dure plus de **quatre heures** doit consulter un médecin en urgence.

Si vous vomissez ou avez une diarrhée en prenant des drogues, **votre pilule contraceptive peut être affectée.** Vous pouvez utiliser une autre méthode de contraception complémentaire au cas où.



COCAÏNE & SANTÉ MENTALE



Le risque d'**expérimenter des problèmes de santé mentale** quand vous prenez des drogues peut augmenter si vous ne dormez pas bien, ne mangez pas bien, êtes déjà diagnostiqué et/ou expérimentez déjà des problèmes de santé mentale. **Prendre des drogues à hautes doses, fréquemment ou dans un contexte de polyconsommation augmente aussi les risques.**

Au-delà des effets aigus (attaques de panique, «parano», agressivité) **la consommation régulière de cocaïne peut entraîner ou aggraver des troubles anxieux**, dépressifs mais aussi des troubles paranoïaques. La consommation de cocaïne peut aussi révéler des vulnérabilités psychiatriques en amont : **TDA/H, trouble bipolaire qu'elle va aggraver secondairement.**

L'excès de cocaïne peut provoquer des problèmes comportementaux importants tels que des **compulsions**, de la **paranoïa** et des **hallucinations**.

La **paranoïa** est la croyance non-fondée que vous ou d'autres sont en danger. Les personnes concernées peuvent se sentir suivies ou traquées via leurs appareils électroniques. Elles peuvent aussi avoir des **hallucinations** (ombres ou insectes par exemple). Les **comportements compulsifs** (s'arracher la peau, faire les cent pas) peuvent être exacerbés ou provoqués par des stimulants.

Si vous ou quelqu'un de votre entourage a des problèmes de santé mentale, il est important d'essayer de réduire votre consommation et de demander de l'aide à un professionnel.

Si le risque vous semble imminent, appelez le 15.

Si vous avez des idées ou des envies suicidaires, parlez-en à quelqu'un. Vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide au **3114** ou **SOS Amitié** au **09 72 39 40 50** ou sur www.sos-amitie.com.



COCAÏNE & ALIMENTATION

La cocaïne supprime l'appétit et peut inciter à sauter des repas ou à ne pas manger sain.

Quand les effets s'estompent, vous pouvez être tenté de manger de la nourriture grasse, non-nutritive de type fastfood. Une mauvaise nutrition peut affecter votre système immunitaire.

★ Essayez de **planifier vos repas de la semaine à l'avance** : cela évite de sauter des repas

★ **Ayez des choses saines à grignoter** : noix, graines, et bananes sont une bonne source de vitamine et de nutriments

Si possible, assurez vous d'avoir un mélange de calcium, protéine, fer et des lipides. **Essayez d'introduire beaucoup de vitamines dans votre alimentation.**



★ Certaines personnes remarquent que **les stimulants les font maigrir. Cependant il est important de conserver de la graisse.** Si vous êtes tenté d'augmenter votre usage de cocaïne pour perdre du poids, consultez un médecin ou un nutritionniste.

★ **Si vous êtes diabétique**, il est important de vérifier que votre sucre est à un bon niveau avant, pendant et après avoir pris une drogue.

COCAÏNE & GESTION DU SOMMEIL

- ★ **Il peut être difficile de s'endormir** et de rester endormi quand on prend de la cocaïne. La qualité du sommeil est aussi affectée.
- ★ **Évitez de prendre des stimulants**, caféine incluse, avant de dormir.
- ★ **Évitez de prendre d'autres drogues** pour favoriser la descente de cocaïne.
- ★ **La méditation et les exercices de respiration peuvent aider** à se relaxer et à atténuer les effets d'un stimulant.
- ★ **Essayez de faire du sport tous les jours.** De courts moments d'activité sportive tous les jours peuvent améliorer la qualité du sommeil.
Trouvez une routine de sommeil et tenez-vous y.



- ★ **Évitez de manger, boire de l'alcool** et d'utiliser des **appareils électroniques** avant de dormir.

- ★ Essayez de dormir dans **une chambre fraîche et sombre** et dans un lit confortable et propre.



COCAÏNE & URGENCE

Signes de surdose causée par des stimulants :

- ★ Crise épileptique
- ★ Hyperthermie (surchauffe)
- ★ Nausée sévère et vomis
- ★ Rythme cardiaque rapide / douleur thoracique / crise cardiaque
- ★ Hallucinations
- ★ Difficulté à respirer
- ★ Anxiété / Peur / Panique

En cas de surdose :

- ★ Restez calme
- ★ Demandez de l'aide
- ★ Appelez le 15 (ou le 112)
- ★ Donnez le plus d'informations possible dont votre localisation, âge, genre, ce qui s'est passé et ce que vous avez consommé.
- ★ Restez avec la victime



Si vous êtes **avec** une personne victime de surdose :

- ★ Si elle panique, asseyez-la dans un endroit calme et rassurez-la
- ★ Si elle convulse, gardez une zone sécurisée et déplacez tout ce qui pourrait la blesser
- ★ Si elle est en hyperthermie, déplacez-la dans un endroit frais, desserrez les vêtements près du corps, utilisez un ventilateur et des serviettes mouillées et donner lui des petites gorgées d'eau
- ★ Si elle est inconsciente, mettez-là en position latérale de sécurité et surveillez sa respiration
- ★ Si elle ne respire plus, faites une réanimation cardiopulmonaire (massage cardiaque et bouche à bouche)
- ★ Si vous pensez que des opioïdes sont impliqués, administrez de la naloxone (pour plus d'informations sur la naloxone, vous pouvez consulter le site naloxone.fr)

À NE PAS FAIRE !

- ★ Laissez la personne seule
- ★ La blesser pour la réveiller
- ★ Lui donner une autre drogue
- ★ L'encourager à vomir
- ★ Lui donner à manger ou à boire (sauf de petites gorgées d'eau)
- ★ Lui donner un bain/une douche
- ★ La faire marcher
- ★ Essayer de la retenir



Vos contacts en cas de besoin :

EN CAS DE SURDOSE
ou de problème médicaux :
Appeler le SAMU au 15

EN CAS DE BESOIN DE CONSEILS
SUR VOS CONSOMMATIONS
OU DE SOUTIEN POUR ARRÊTER
Contacter un CAARUD, CSAPA
ou un service hospitalier d'addictologie
Liste disponible sur drogues-info-service.fr

