

Je consomme de la cocaïne : que devrais-je savoir ?

Docteur Guillaume BIZJAK

Adresse du site : www.docvadis.fr/guillaume-bizjak



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie

La cocaïne est un excitant puissant dont la prise peut entraîner une dépendance psychique. Il est difficile d'arrêter une consommation intense de cocaïne tant le besoin d'en reprendre est important. Son usage risque pourtant d'avoir des répercussions très graves sur votre vie quotidienne comme sur votre santé.

Certains modes de consommation de cocaïne sont-ils moins dangereux que d'autres ?

Non, même une consommation occasionnelle de cocaïne comporte des risques. Une seule prise est capable de provoquer une crise d'épilepsie, un accident vasculaire cérébral ou un arrêt cardiaque. La consommation de cocaïne a également des effets néfastes sur la santé à long terme.

La dépendance psychologique risque d'apparaître en très peu de temps. Le danger est alors de ne plus pouvoir se passer de consommer de la cocaïne.

Ce risque existe quel que soit le mode de prise de la drogue : « sniffée » le plus souvent, mais aussi injectée ou inhalée c'est-à-dire fumée avec du tabac ou « basée ».

Si vous prenez de la cocaïne avec d'autres consommateurs, respectez les mesures d'hygiène . Ne prenez pas de risque avec les virus du sida ou de l'hépatite B ou C. Ne partagez pas votre paille. Et si vous l'injectez : utilisez un kit stérile.



Si vous prenez de la cocaïne avec d'autres consommateurs, respectez les mesures d'hygiène. Ne prenez pas de risque avec les virus du sida ou de l'hépatite B ou C. Ne partagez pas votre paille. Et si vous l'injectez : utilisez un kit stérile.

Est-ce que je cours un danger même si je ne ressens aucun effet négatif ?

Chez les consommateurs réguliers de cocaïne, le symptôme le plus fréquent est une irritation, voire une inflammation des cloisons nasales qui peut aboutir à leur perforation.

D'autres risques existent. Les plus fréquents sont les troubles du rythme du cœur qui peuvent entraîner des accidents cardiaques, surtout chez les personnes fragilisées. Les jeunes utilisateurs de cocaïne sont également sujets aux infarctus du myocarde, surtout s'ils consomment d'importantes quantités de tabac.

Dans le cas où la cocaïne est fumée sous forme de cristaux appelés « crack » ou « basée » (inhalée après solidification par mélange de bicarbonate), des lésions des voies respiratoires et des poumons sont souvent constatées. Les risques de déclencher des crises convulsives sont également augmentés.

Au niveau psychique, les consommateurs de cocaïne souffrent d'insomnies, de pertes de mémoire ou de modifications de leur personnalité (dépression, angoisse, agressivité, repli sur soi...). Délires paranoïaques (sentiment de persécution, idées de toute puissance), hallucinations ou attaques de paniques sont également à redouter. La levée des inhibitions due à la drogue risque de conduire à des actes de violence. Ces risques augmentent en cas d'antécédents psychiatriques.

De plus, la cocaïne est souvent frelatée. Les trafiquants la mélangent à diverses substances, ce qui accroît sa dangerosité.

Je me sens bien quand je prends de la cocaïne. Cela va-t-il durer ?

Grâce à la cocaïne, on ressent une euphorie immédiate, un sentiment de toute-puissance intellectuelle et

physique et une indifférence à la douleur et à la fatigue. Mais ce bien-être est fugace et illusoire. En fait, votre corps s'épuise et brûle ses réserves.

La faible durée des effets et l'état dépressif qui suit les prises incitent l'utilisateur à renouveler fréquemment sa consommation. A cela s'ajoute rapidement un phénomène de tolérance, le consommateur de cocaïne ayant besoin d'augmenter les doses ou la fréquence de consommation pour obtenir l'effet désiré.

Quelles sont les précautions à prendre quand on consomme de la cocaïne ?

Toute consommation exposant à des risques, il est toujours préférable de s'abstenir.

Toutefois, si vous prenez de la drogue avec d'autres consommateurs, respectez les mesures d'hygiène vis-à-vis du matériel utilisé (pailles, seringues...). Celui-ci est en effet susceptible d'être vecteur du virus du sida ou du virus de l'hépatite B ou C.

En cas de consommation par voie nasale, employez une paille à usage unique, de préférence dans un matériau qui ne soit pas agressif pour les parois nasales. Un quart d'heure après avoir « sniffé », il est recommandé de se rincer le nez avec de l'eau stérilisée ou du sérum physiologique pouvant être acheté en pharmacie, afin de débarrasser la paroi nasale des résidus souvent irritants. Hydratez vos narines avec de l'huile d'amande douce.

Par voie injectable, il existe des risques d'abcès cutané ou de phlébite. Il est essentiel de respecter les règles d'hygiène au moment de l'injection.

La cocaïne désinhibe et stimule le désir sexuel en favorisant la prise de risques sexuels. L'usage du préservatif est recommandé et surtout ne doit pas être oublié. Elle favorise aussi la prise de risque lors des injections ou de sniff par le partage et la réutilisation du matériel d'injection ou de préparation. Pensez alors à garder votre matériel uniquement pour vous et ne pas le réutiliser.

Evitez de conduire un véhicule ou d'entreprendre une activité qui pourrait s'avérer dangereuse, faute d'avoir la concentration nécessaire.

La consommation régulière de drogue incite souvent à recourir aux mélanges pour rechercher de nouvelles sensations ou atténuer les effets désagréables de certains produits : alcool, amphétamines, médicaments... Les effets nocifs sont amplifiés ; les risques pour la santé s'en trouvent accrus. En particulier, l'alcool s'associe chimiquement dans l'organisme avec la cocaïne et en prolonge les effets mais aussi la toxicité.

Où puis-je trouver de l'aide pour me sevrer ?

Il est difficile d'arrêter seul. Un sevrage est plus efficace s'il se déroule sous contrôle médical, avec un soutien adapté à votre situation et à vos besoins.

Médecins généralistes, praticiens hospitaliers et intervenants en toxicomanie assurent la continuité des soins entre les différents lieux de prise en charge des toxicomanes. Les unités d'addictologie hospitalières ou médico-sociales (CSAPA : Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) proposent un suivi ajusté au plus près de vos besoins.

Les groupes d'entraide entre usagers et anciens usagers apportent également une aide précieuse. Ils reposent sur le principe que l'on ne sera jamais mieux aidé que par quelqu'un qui a lui-même été confronté à la difficulté que l'on rencontre.

En attendant, les CAARUD (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour usagers de Drogues) peuvent vous fournir des conseils sur un usage à moindre risque, vous orienter et vous fournir du matériel à usage unique (seringues, kit stérile d'injection, « Roule ta Paille », tampons alcoolisés etc,...).

Vous retrouverez sur le site internet <http://www.drogues-info-service.fr> des contacts utiles en fonction de l'endroit où vous habitez.

Comment aborder le sujet avec mon médecin traitant ?

Si vous consommez de la cocaïne, même occasionnellement, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant. En effet, la prise de drogue est source de complications médicales et risque d'interférer avec un éventuel traitement. Ce n'est pas parce que vous prenez un produit illicite que vous devez éviter d'en parler à votre médecin.

En cas de besoin, votre médecin vous orientera vers un professionnel de santé qui répondra spécifiquement à vos questions sur la drogue.

Le crack est un dérivé de la cocaïne qui se présente sous la forme de cristaux. L'utilisateur en inhale la fumée après les avoir chauffés. L'utilisateur peut en préparer de lui-même à partir de cocaïne en la mélangeant à du bicarbonate de soude (cocaïne « basée »). La dépendance psychique est très forte sous cette forme et s'installe en quelques jours. L'usage régulier du crack provoque des hallucinations et des comportements violents, paranoïaques ou suicidaires. D'autres risques existent : arrêts cardiaques, problèmes respiratoires, etc.