

12 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi du mieux possible** sur la qualité et l'effet du produit.
2. **Les premières fois**, sois encore plus prudent sur la dose : ne prends pas plus de la moitié de ce que prend un habitué.
3. **Si tu as décidé de prendre de la coke**, fais-le avec des gens de confiance dans un contexte rassurant.
4. **Evite de consommer plusieurs produits** en même temps. Le mélange de substances différentes multiplie les risques, surtout avec l'alcool et la MDMA.
5. **Evite d'avoir l'estomac plein** (nausées, digestion difficile) mais n'oublie pas que la coke est un coupe-faim alors prend un repas énergétique quelques heures auparavant.
6. **La cocaïne est contre indiquée** si tu souffres d'épilepsie, d'hypertension, de troubles psychiatriques ou d'asthme.
7. **La confiance en soi** que provoque la coke ne te permet pas toujours d'évaluer les risques que tu prends, tant sur le plan social (les nerfs montent très vite) que physique (si tu te blesses, tu risques de ne pas trop le sentir).
8. **Si tu sniffes la coke**, utilise ta propre paille pour éviter la transmission des hépatites. Si tu la shootes, utilise ton propre matériel (seringue, y compris cuillère, filtre, garrot...) pour éviter la transmission des hépatites et du sida.
9. **La coke empêche de dormir**, fixe toi des limites de consommation (ton corps a ses limites).
10. **Bois de l'eau** régulièrement (mais pas de trop grandes quantités d'un coup : Moins d'un demi litre).
11. **Evite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité.
12. **La C est un stimulant sexuel**, n'oublie pas le gel et les préservatifs.

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle : Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée : Ne pas rester seul, s'aérer, se réhydrater, respirer profondément, se reposer. **En cas de perte de conscience (malaise vagal)** : Si la personne respire, allonge la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration, (col, ceinture) puis dans tous les cas, alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant, appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

CONTACTS

Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC : coordination@polefestif-bfc.org

Polefestif-bfc.org - 06 23 66 47 99

Où trouver du matériel ?

Les CAARUD :

(Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues)

AIDES - CAARUD 25

Besançon

03 81 81 80 00

ALTAU - CAARUD

Belfort (90)

03 84 26 12 20

Montbéliard (25)

03 81 31 29 41

ANPAA - CAARUD 89

Auxerre

03 86 51 46 99

AIDES - CAARUD 58

Nevers

03 86 59 09 48

ANPAA - CAARUD 70

Vesoul

03 84 76 62 62

PASSERELLE - CAARUD 39

Lons le Saunier

03 84 24 66 83

16KAY - CAARUD 71

Chalon-sur-Saône

09 54 65 46 65

SEDAP - CAARUD 21

Dijon

0 800 466 280

D'autres Structures :

CSAPA* Solea - Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA* BRIAND - Dole : 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : **07 64 61 48 68** // Bourgogne : **06 74 49 98 60**

Ensemble Limitons les Risques

Besançon : 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68

Mulhouse : 06 70 18 41 78

Ithaque festif

Strasbourg : 06 86 96 10 55

L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de

jonglage enflammé ou de piercing.



TECHNO PLUS

COCAINE*

STIMULANT

Un stimulant à pour effet de stimuler le fonctionnement du système nerveux central.



* En France la cocaïne est considérée comme un stupéfiant : l'acquisition, la possession, l'usage, la production, le transport, la cession (même à titre gratuit) et la vente de stupéfiants sont prohibés par le Code de la Santé Publique et le Code Pénal.



06 23 66 47 99- coordination@polefestif-bfc.org

QU'EST-CE DONC ?

Appelée également coco, coke ou CC, la cocaïne est un stimulant qui agit sur le système nerveux central et le cerveau, ainsi qu'un anesthésique local. La cocaïne se fabrique en 2 étapes : **La pasta (pâte)** qui est le résultat du mélange des feuilles de coca avec divers bases et acides chimiques (dont du kérosène et de l'acide sulfurique).

Le chlorhydrate de cocaïne (en poudre ou petits cailloux) qui est obtenu en raffinant la pasta avec des solvants.

Généralement la cocaïne se présente sous la forme d'une poudre blanche, floconneuse et cristalline. La cocaïne pure est très légère et spongieuse (elle gonfle), mais elle est souvent coupée avec d'autres produits (amphétamines, caféine...). Baser la cocaïne ou faire du crack ne permet pas d'en connaître la pureté car certains produits de coupe sont basés en même temps. De plus des résidus toxiques du produit servant à baser peuvent subsister. **A ce titre l'ammoniaque est plus toxique que le bicarbonate de soude.**

Pour la consommer on peut :

La sniffer à l'aide d'une paille après avoir finement écrasé la poudre. Elle est alors absorbée par le sang via les muqueuses nasales (risque de transmission des hépatites, n'échange pas ta paille. Cf. brochure sniff). C'est la technique la plus courante.

L'inhaler : Cette technique s'appelle « chasser le dragon ». La cocaïne est déposée sur une feuille d'aluminium que l'on chauffe par-dessous. Il suffit alors d'inhaler les vapeurs.

L'injecter en intraveineuse diluée dans de l'eau stérile. Méthode très risquée (surdose, contamination par le sida, voir « le shoot propre » édité par ASUD).

Plus rarement, on peut l'ingérer, la consommer par application sur certaines muqueuses ou la fumer dans une cigarette roulée (sachant que la chaleur détruit les principes actifs de la C en poudre).

Les effets, c'est quoi ?

La cocaïne est un psychotrope stimulant, puissant qui agit en augmentant la quantité de dopamine dans le cerveau. Les effets varient selon la quantité et la qualité du produit, ta propre sensibilité et le mode de prise. Si c'est ta première prise, prend une dose beaucoup plus petite que celle d'un habitué et attend les effets.

En sniff :

La montée est de courte durée (environ 10 mn). Puis, vient une sensation d'euphorie et de bien-être. Tu ressens une forte stimulation aussi bien physique, intellectuelle que sensitive : illusion d'une augmentation de la vigilance, sensation d'une meilleure précision gestuelle, parfois légères déformations des perceptions sensorielles (auditives, visuelles et tactiles).

Tu ressens également un léger engourdissement des gencives et des fosses nasales remontant dans les sinus.

Tu ressens généralement un fort sentiment de confiance en toi, tu as envie de communiquer et d'échanger. Tu es moins sensible à la fatigue, à la douleur et à la faim.

Les effets peuvent durer de 1 à 2 heures.

En shoot :

La coke entraîne un « flash » (montée intense) en moins de 20 secondes. Les effets ne durent qu'une quinzaine de minutes, ce qui provoque un sentiment de frustration et te pousse à en reprendre.

S'amorce ensuite la descente, quel que soit le mode de consommation : de la période d'euphorie on passe à ce qu'on pourrait appeler la gueule de bois de la coke : crampes musculaires, fatigue, frissons, sentiment dépressif lors d'un usage régulier.

MAIS C'EST AUSSI...

La cocaïne entraîne une élévation de la pression artérielle et une augmentation du rythme cardiaque et respiratoire. Si tu as par ailleurs des troubles de cet ordre (épilepsie, hypertension, asthme...) cela peut être dangereux, surtout si tu as consommé d'autres produits (ecstasy, speed, alcool...).

A forte dose et à usage prolongé, ces risques auront tendance à augmenter.

En injection, le risque d'overdose par arrêt cardiaque est beaucoup plus important qu'en sniff.

Il se peut que de la paranoïa et de l'agressivité envers ton entourage surviennent sous cocaïne. A cela peuvent s'ajouter, les jours qui suivent, un repli sur soi, de l'angoisse voire une dépression.

Si tu es déjà sujet à des troubles psychiatriques, ces risques sont fortement augmentés.

Au fil des prises, le fonctionnement du cerveau vis-à-vis de la dopamine se modifie : Le sentiment d'euphorie fait alors place à la fatigue.

Un autre risque vient de la tolérance à la cocaïne qui est très importante. Un consommateur régulier aura besoin d'augmenter la dose initiale pour ressentir les mêmes effets qu'au début.

La cocaïne est un produit dont il est facile de ne plus pouvoir se passer (dépendance psychologique) : Il ne « défonce » pas vraiment (on croit donc pouvoir gérer ses activités habituelles), la descente est difficile (confrontation à la dure réalité...) on est donc tenté d'en reprendre et l'épuisement consécutif à la prise répétée est une bonne raison d'en reprendre pour atténuer la fatigue et la déprime. En plus, la prise de coke peut entraîner des comportements compulsifs (prises répétées à intervalle réduit, rachat immédiat quand ton G est fini...) Bref, on en devient vite accro, attention à la dépendance !

Le shoot entraîne plus facilement une dépendance physique, c'est-à-dire que tu souffres d'un état de manque lorsque tu n'es plus sous l'effet du produit. S'il est possible de maîtriser une consommation en sniff, la plupart des consommateurs n'arrivent pas à gérer la coke en injection.

Chez les très gros consommateurs, il existe un risque de microhémorragies répétées dans le cerveau avec, à terme, risque de démence.

La coke a également un effet vasoconstricteur, c'est-à-dire qu'il retarde la cicatrisation des lésions provoquées par la prise de produit (lésions du nez pour le sniff, ou des veines pour le shoot).

Si la coke peut donner l'impression de tenir l'alcool, elle n'empêche pas les effets secondaires de celui-ci et l'association des deux produits (**cocaïne + alcool**) fait que ton corps produit une nouvelle molécule, la **cocaéthylène**, cette substance renforce les effets stimulants et euphorisants de la coke, mais attention, elle augmente aussi fortement le risque pour le foie, le système cardio-vasculaire et le système nerveux, risque d'overdose est aussi plus important. La coke masque les effets de l'alcool, mais attention quand les effets de la coke s'estompent, celui de la coke reprend le dessus.

La prise de cocaïne annule les effets de l'ecstasy/MDMA, et inversement, donc si t'as déjà pris un TAZ inutile de prendre de la coke en plus ! Par contre les risques des deux produits se cumulent !

Sur le plan sexuel, si la coke est un fort stimulant, il peut freiner l'éjaculation, et parfois provoquer une impuissance passagère. Elle assèche aussi les muqueuses, ce qui augmente le risque de transmission des IST (hépatites, VIH...). N'oublie pas les capotes et du gel pour éviter que la capote craque !

Attention pour les femmes enceintes une consommation importante de cocaïne expose le fœtus à des risques.

Enfin, sache qu'une overdose à la cocaïne est possible, selon la personne et la quantité absorbée et le mode d'absorption (injection en particulier). Une intervention médicale doit être rapidement pratiquée. Alors si cela arrivait à quelqu'un ou à un de tes amis, appelle vite le **SAMU (15 ou 112)**.

Cocaïne basée = Crack = Freebase

Les galettes ou cailloux de crack vendus directement sous cette forme sont issus de la coke que tu peux obtenir en basant toi-même la cocaïne (Freebase). Qu'il s'agisse de crack ou de coke basée, on inhale le produit :

Soit en pipe (en verre, demander le kit base) **soit en « chassant le dragon »** (on dépose le produit sur une feuille d'alu, demande le kit). Il suffit alors d'inhaler les vapeurs, le produit atteint le cerveau en moins de 5 secondes. Effets très brefs suivis d'une descente extrêmement brutale qui entraîne un fort besoin d'en reprendre immédiatement (Craving).

Réduire les risques :

Base ta coke avec du bicarbonate de soude, moins nocif. Engendrant certes des cailloux moins gros, mais surtout moins toxiques !