

# Paradis artificiels : les Toxicomanies



Les Cahiers du CIJ

Secteur



Santé

D.1. Maladies et dépendances

1. Paradis artificiels, les toxicomanies

**Mots clefs de cette fiche** : Aide, Alcool, Cannabis, Drogue, Dépendance, Déprime, Écoute, Héroïne, Ecstasy, GHB, Loi LSD, Mal-être, Nicotine, Speed, Tabac, Toxicomanie, Viol.

L'usage de drogues, légales ou non, s'est répandu au sein de la plupart des pays du monde. Certaines substances faisant parti de notre quotidien sont comptées parmi les drogues, telles que l'alcool, la caféine ou encore la nicotine, mais elles restent toutefois tolérées. D'autres, par contre, sont illégales du fait de leurs dangers extrêmes et des effets plus que néfastes qu'elles entraînent chez leurs consommateurs. Les législations varient selon les pays, mais la plupart, comme le Luxembourg, condamnent l'usage et le trafic de cannabis, cocaïne, héroïne ou encore ecstasy...



Les effets, les risques et les dangers des drogues ou substances psychoactives varient suivant les produits et l'usage que l'on en fait. Les raisons de consommer diffèrent selon chaque personne, elles sont liées à son histoire, à son état de santé, à son environnement familial et social. La consommation de ces produits procure un plaisir ou un soulagement immédiat, contrôlé ou non.

#### On peut:

- boire un verre d'alcool pour se détendre, pour le plaisir de goûter un bon vin, pour se sentir mieux ou surmonter un moment douloureux
- fumer du tabac pour faire comme les autres, pour le plaisir de partager un moment avec d'autres ou parce qu'on ne peut plus s'arrêter
- consommer de l'ecstasy dans le désir d'accéder à des sensations extrêmes

- consommer abusivement une substance pour atténuer une sensation de malaise, rechercher l'oubli d'une souffrance ou d'une réalité vécue comme insupportable...

Chaque consommation ne présente pas les mêmes dangers: elle dépend aussi de la vulnérabilité du consommateur, du produit, de la quantité consommée, de la fréquence et du contexte de la consommation. Dans le cas d'un éventuel contact avec une des substances énumérées ci-haut, quelques détails sont bons à savoir afin d'être informé sur les ravages qu'elles peuvent causer en les consommant.

## LES PRINCIPALES DROGUES

### ■ LE CANNABIS:

#### Le cannabis, qu'est-ce que c'est?

Si son vrai nom est Cannabis (de la famille du chanvre), il peut-être aussi appelé par l'un de ses nombreux surnoms: ganja, herbe, grass, shit, marie-jeanne... Il se cultive principalement en Amérique du Sud, en Afrique du Nord et au Moyen Orient. Il contient entre autres une substance qui agit sur le cerveau: le THC (Delta 9 Tétrahydrocannabinol).

De la plante de cannabis, trois produits sont dérivés:

- **La marijuana:** C'est la forme naturelle de la plante... Il s'agit des feuilles et des tiges fleuries, leur texture ressemble à celle de la sauge séchée ou du thé grossièrement haché. Ce sont les parties de la plante les plus riches en THC, contenant 8 à 10 % de THC en moyenne. La marijuana est habituellement fumée en joint, souvent mêlée à du tabac, ou simplement fumée à l'aide d'une pipe. La marijuana peut également être mangée, incorporée dans des recettes de pâtisserie (space-cake) ou infusée comme du thé
- **Le haschisch:** Tiré de la résine sécrétée par la plante et mélangée à certaines parties des fleurs et des feuilles, il se présente sous forme de grumeaux ou barrettes brunes ou noires. La concentration en THC et autres substances actives peut fortement augmenter par rapport à l'herbe, selon le pays d'origine ou le procédé de fabrication. Il est fréquemment fumé, mélangé au tabac ou à la marijuana, sous forme de cigarette (joint) ou à l'aide d'une pipe.

- **L'huile de cannabis :** (Ne pas confondre avec l'huile de chanvre qu'on trouve au supermarché!). C'est la forme la plus concentrée du cannabis. Elle se présente sous forme d'une pâte grasseuse, fortement dosée : jusqu'à 70 % de THC. L'huile est généralement déposée sur le papier à cigarettes ou ajoutée aux joints pour en augmenter la puissance. Le cannabis est peu consommé sous cette forme «luxueuse», rare et chère.

### Quels sont les effets recherchés et les risques encourus ?

Comme pour beaucoup de drogues au début, les principaux effets recherchés sont décontraction, désinhibition, impression de planer, ivresse, euphorie, détente... Rappelons que les effets du cannabis ne dépendent pas seulement du mode de consommation ni du taux de THC, mais ils varient aussi fortement selon la personnalité de l'individu qui en consomme et son état d'esprit.

Fumé, les effets se font sentir en quelques minutes et durent de 2 à

4 heures. Avalé, ses effets peuvent prendre plus de 30 minutes à se manifester, et persister de 3 à 8 heures. L'effet principal du THC est de modifier l'humeur, les sensations et le comportement. Les personnes peuvent se sentir plus relax, joyeuses, insouciantes ; mais l'euphorie peut facilement se transformer en déprime et autres difficultés psychiques. Le rythme cardiaque est augmenté. La perception du temps et de l'espace sont déformées. Certains consommateurs se replient sur eux-mêmes, ou ressentent de la peur, rien sans raison apparente, souffrent d'anxiété, de dépression. La capacité de conduire une voiture est entre autres fortement réduite, assez longtemps après la consommation. Une personne structurée ne devrait cependant pas souffrir d'effets à long terme après une consommation occasionnelle.

En cas de consommation régulière et fréquente de toute drogue, des effets nocifs apparaissent. Dans le cas du cannabis, la concentration, la capacité d'apprentissage, la mémoire à court terme, la capacité de conduire, sont

toutes fortement affectées, et peuvent être perturbées encore pendant 24 heures après la consommation. Les effets psychologiques comprennent des réactions de panique, le syndrome amotivationnel (réduction de l'ambition et de la motivation). La marijuana est nocive pour le système respiratoire car elle emplit les poumons de trois fois plus de goudron et de cinq fois plus de monoxyde de carbone que la cigarette. Puisque l'utilisation de la marijuana est moins fréquente que celle de la cigarette, il n'existe pas ou peu de statistiques sur le cancer causé directement par celle-ci. Les effets néfastes du cannabis apparaissent après plusieurs années d'abus. Le THC atteint les tissus conjonctifs, les poumons, les organes sexuels et les neurones. Des dommages au système immunitaire et aux spermatozoïdes ont été décrits, mais les bases scientifiques ne sont pas suffisantes pour affirmer que cela se passe systématiquement. Malgré plusieurs études contradictoires, aucun effet significatif du THC contenu dans la marijuana, n'a été démontré sur la fertilité. Avec l'augmentation de la dose et de la fréquence, les consommateurs font l'objet d'hallucinations, de paranoïa et ont des réactions de panique. Les symptômes s'aggravent chez les personnes qui sans drogues déjà n'arrivent pas à gérer leur vie, et celles souffrant de problèmes psychiatriques.

### La dépendance :

Chez les consommateurs réguliers, la dépendance est plutôt psychologique. Sur le plan physique, la dépendance demeure contestée malgré certains symptômes liés au sevrage lors de l'arrêt de la consommation de cannabis : angoisse, nervosité, insomnie.

Source : Le Quotidien du Vendredi 10 décembre 2004

### ■ L'ECSTASY

#### L'ecstasy, qu'est-ce que c'est ?

L'ecstasy désigne à l'origine une molécule chimique particulière, la MDMA (3,4 méthylènedioxyamphétamine), responsable des effets psychoactifs (susceptibles de modifier le psychisme et le comportement). La composition d'un comprimé présenté comme étant de l'ecstasy est souvent incertaine ; la molécule MDMA n'est pas toujours présente

## DECLIC

### LE RISQUE PHYSIQUE

Après sa consommation, les effets du cannabis durent en moyenne de 2 à 10 heures suivant la dose consommée et la sensibilité individuelle. Ces effets se caractérisent par un état de somnolence, une euphorie artificielle, une sensation de bien-être... Mais le consommateur a une détérioration de la perception temporelle et une incapacité à accomplir certaines tâches complexes.

La prise de cannabis provoque des troubles de la mémoire à court terme : le consommateur éprouve des difficultés à se rappeler des mots, des histoires qui lui ont été racontées lorsqu'il était sous l'emprise de la drogue.

À un niveau de consommation plus élevé, des troubles du langage et de la coordination motrice peuvent apparaître et le temps de réaction s'accroît. Des attaques de panique et des angoisses de dépersonnalisation peuvent aussi avoir lieu.

Il existe un autre risque : la « psychose cannabique ». Elle se manifeste par des signes proches de ceux de bouffées délirantes aiguës, avec une plus grande fréquence de hallucinations, en particulier visuelles. La « psychose cannabique » reste néanmoins assez rare.

### LE RISQUE LEGAL

Consommer du cannabis est illégal. Une personne fumant un joint prise en flagrant délit risque une amende allant de 251 à 2.500 € (en plus d'être fichée par la police).

Une personne qui fume un joint dans une école, qui offre ou vend du cannabis risque entre 8 jours et 5 ans de prison et/ou une amende allant de 251 à 1.250.000 €.



et peut être mélangée à d'autres substances : amphétamines, analgésiques (substances qui atténuent ou suppriment la douleur), hallucinogènes, anabolisants. L'ecstasy peut également être coupé avec de la caféine, de l'amidon, des détergents, du savon !..

L'ecstasy se présente sous la forme de comprimés de couleurs et de formes variées ornés d'un motif. Lorsqu'ils avalent de l'ecstasy, les usagers disent qu'ils gobent. L'apparition massive de l'ecstasy est notamment associée à l'émergence du mouvement musical techno et à l'organisation de « rave parties ». Aujourd'hui, ces produits sont consommés dans d'autres lieux festifs tels que les boîtes de nuit, les bars, etc.

### **Quels sont les effets recherchés et les risques encourus ?**

L'ecstasy provoque tout d'abord une légère anxiété, une augmentation de la tension artérielle, une accélération du rythme cardiaque et la contraction des muscles de la mâchoire ; la peau devient moite, la bouche sèche. Suit une légère euphorie, une sensation de bien-être et de plaisir. Elle s'accompagne d'une relaxation, d'une exacerbation des sens et d'une impression de comprendre et d'accepter les autres.

L'usage de l'ecstasy provoque une déshydratation de l'organisme, d'où la nécessité de maintenir une hydratation suffisante, surtout si le consommateur se trouve dans une ambiance surchauffée et fait un effort physique important.

Il arrive que l'utilisateur ressente, trois ou quatre jours après la prise, des passages à vide qui peuvent provoquer des états d'anxiété ou de dépression nécessitant une consultation médicale.

Une consommation régulière et fréquente amène certains à maigrir et à s'affaiblir ; l'humeur devient instable, entraînant parfois des comportements agressifs. Cette consommation peut révéler ou entraîner des troubles psychiques sévères et durables.

En cas d'association avec d'autres substances, les risques sont accrus. Les risques de complication semblent augmenter avec la dose « gobée », la composition du produit et la vulnérabilité de l'utilisateur. Les personnes qui suivent un traitement médical s'exposent à des effets dangereux, à cause des interactions médicamenteuses

qui risquent de se produire, notamment avec l'aspirine, certains médicaments anti-VIH et certains antidépresseurs.

La consommation d'ecstasy est particulièrement dangereuse pour les personnes qui souffrent de troubles du rythme cardiaque, d'asthme, d'épilepsie, de problèmes rénaux, de diabète, d'asthénie (fatigue) et de problèmes psychologiques.

Les travaux scientifiques établissent une possible dégénérescence des cellules nerveuses dont on ne sait pas si elle est réversible et qui peut entraîner à terme des maladies dégénératives ou des troubles responsables d'une dépression.

### **La dépendance :**

Chez certains usagers, l'ecstasy peut provoquer une dépendance psychique. Pour ce qui concerne la dépendance physique, les appréciations varient selon les experts.

### **■ LA COCAÏNE :**

#### **La cocaïne, qu'est-ce que c'est ?**

La cocaïne se présente sous la forme d'une fine poudre blanche. Elle est extraite des feuilles de cocaïer. Elle est prisée (la ligne de coke est « sniffée ») ; également injectée par voie intraveineuse ou fumée.

La cocaïne est parfois frelatée, coupée ou mélangée à d'autres substances par les trafiquants, ce qui accroît sa dangerosité et rend potentiels les effets et les interactions entre des produits dont on ne connaît pas la composition.

La cocaïne peut se « cuisiner » en étant chauffée avec de l'ammoniac ou du bicarbonate de soude et c'est de cette manière que l'on obtient le crack ou le freebase. Ce qui reste se présente sous forme de cailloux et est fumé dans une pipe ou une canette. Le freebase peut être considéré comme « le crack du riche », car le « vrai crack » est composé des résidus de cocaïne, et est donc moins cher. Le freebase est la forme la plus répandue car bien souvent, c'est le consommateur, lui-même, qui le confectionne.

#### **Quels sont les effets recherchés et les risques encourus ?**

L'usage de cocaïne provoque une euphorie immédiate, un sentiment de puissance intellectuelle et physique

et une indifférence à la douleur et à la fatigue. Ces effets vont laisser place ensuite à un état dépressif et à une anxiété que certains apaiseront par une prise d'héroïne ou de médicaments psychoactifs.

### **La cocaïne provoque :**

- une contraction de la plupart des vaisseaux sanguins. Les tissus, insuffisamment irrigués, s'appauvrissent et, par conséquent, se détruisent. C'est souvent le cas de la cloison nasale avec des lésions perforantes chez les usagers réguliers
- des troubles du rythme cardiaque. Ils peuvent être à l'origine d'accidents cardiaques, notamment chez des personnes fragiles et/ou qui consomment de fortes quantités de tabac. D'autant que la consommation de tabac, comme celle de l'alcool, est souvent augmentée lors des prises de cocaïne
- chez les personnes plus sensibles, l'usage de cocaïne peut provoquer des troubles psychiques, une grande instabilité d'humeur, des délires paranoïdes (notamment au bruit) ou des attaques de panique
- une augmentation de l'activité psychique et, par conséquent, des insomnies, des amnésies et des phases d'excitation

Une autre caractéristique de la cocaïne est de lever les inhibitions, ce qui peut conduire à commettre des actes de violence, des agressions sexuelles, des dépenses compulsives, etc. La sensation de « toute-puissance » entraînée par la cocaïne en fait un produit qui risque d'engendrer des passages à l'acte. Par ailleurs, les matériels utilisés pour « sniffer » peuvent transmettre les virus des hépatites A, B et C, s'ils sont partagés entre plusieurs usagers. En cas d'injection, le matériel partagé peut transmettre le virus du sida.

Le crack (freebase) provoque les mêmes effets que la cocaïne mais en beaucoup plus intenses et plus brefs. Les risques sont donc amplifiés et la possibilité de sombrer dans un état psychotique et paranoïaque également.

### **La dépendance :**

Excitant puissant, la cocaïne provoque une dépendance psychique importante. Il est difficile d'arrêter une

consommation aiguë de cocaïne, tant la nécessité d'en reprendre est importante. L'apaisement, même avec la consommation d'une autre substance, est très difficile.

## ■ L'HEROÏNE :

### L'héroïne, qu'est-ce que c'est ?

L'héroïne est un opiacé puissant, obtenu à partir de la morphine. Les opiacés sont des substances naturelles contenues dans le latex recueilli sur une plante, le pavot, qui sert également à la fabrication de l'opium. L'héroïne se présente sous la forme d'une poudre. Elle est la plupart du temps injectée en intraveineuse, après dilution et chauffage. Les pratiques d'injection semblent en baisse. L'héroïne est également sniffée et fumée.

### Quels sont les effets recherchés et les risques encourus ?

L'héroïne provoque l'apaisement, l'euphorie et une sensation d'extase. Elle agit comme anxiolytique puissant et comme antidépresseur. Les effets recherchés peuvent traduire un mal-être psychique, une souffrance, un besoin d'oubli.

L'effet immédiat de l'héroïne est de type « orgasmique ». C'est le « flash ». Il est suivi d'une sensation d'euphorie puis de somnolence, accompagnée parfois de nausées, de vertiges, et d'un ralentissement du rythme cardiaque.

En cas d'usage répété, le plaisir intense des premières consommations ne dure en général que quelques semaines. Cette phase peut être suivie d'un besoin d'augmenter la quantité du produit et la fréquence des prises. La place accordée à cette consommation est telle qu'elle modifie la vie quotidienne de l'usager.

Des troubles apparaissent, dont l'anorexie et l'insomnie. La dépendance s'installe rapidement dans la majorité des cas. L'héroïnomanie oscille entre des états de soulagement euphoriques (lorsqu'il est sous l'effet de l'héroïne) et des états de manque qui provoquent anxiété, agitation... La surdose ou overdose de l'héroïne peut provoquer une insuffisance respiratoire entraînant une perte de connaissance et éventuellement la mort.

L'injection entraîne des risques d'infection (notamment par les virus du sida et des hépatites B et C) si

l'usager ne se sert pas d'un matériel d'injection stérile, à usage unique.

### La dépendance :

La dépendance à l'héroïne est certainement l'une des plus importante, puisqu'elle est à la fois physique et psychologique. Elle est inévitable du point de vue physique, car le corps s'accoutume très vite à la substance. L'usager va alors tomber dans un cycle marqué par des périodes très pénibles de manque et des périodes de bien-être une fois sa dose trouvée. Ainsi, toute la vie du consommateur s'organise autour de la drogue et il entre dans une quête constante d'héroïne, entretenue par la peur d'être en manque.

L'héroïnomanie qui le souhaite peut bénéficier de soins : sevrage, suivi psychosocial, traitements de substitution. Les traitements de substitution à la Méthadone ou au Subutex sont administrés par voie buccale. Ils sont prescrits soit dans les centres de soins spécialisés en toxicomanie, soit par un médecin de ville. Ces traitements ont pour objectif de stabiliser la dépendance de manière médicale et légale.

Le bilan des programmes de substitution montre une amélioration notable de l'état de santé des personnes, qui favorise leur stabilisation sociale et leur insertion professionnelle.

## ■ LE LSD

### Le LSD, qu'est-ce que c'est ?

LSD vient de l'allemand Lysergik Saure Diethylamide. Substance chimique complexe, tirée de l'ergot de seigle, le LSD se caractérise par sa puissante action hallucinogène. Incolore et inodore, le LSD est actif à des doses infimes, ce qui en fait la drogue la plus puissante connue à ce jour. Le LSD est extrêmement sensible à l'air et à la lumière : exposé quelques jours, il perd de sa force. Il est vendu sous la forme d'un papier buvard (« carton ») de moins d'1/2 cm de côté sur lequel a été déposée une goutte de LSD. Sur ce buvard figure généralement un petit symbole - personnage (Panoramix, Bart Simson, Freddy...), fruit (fraise, pomme...), ou autre, qui varie en fonction de la mode.

On en trouve également sous forme de petites pierres à briquet (micro-point) ou encore de pilules de couleurs différentes (gélatine) en forme d'étoiles, de pyramides, etc.

### Quels sont les effets recherchés et les risques encourus ?

Il a parfois été qualifié de « bombe psychique » à cause de l'intensité des effets qu'il provoque : chez les uns, il crée des visions, des sensations d'une beauté indescriptible ; chez les autres, il entraîne terreur, angoisse, voire envies suicidaires. Une même personne expérimente parfois les deux types de sensation au cours d'un même « trip ».

Au cours du trip, le consommateur revit parfois une émotion ou un conflit ancien. Cette résurgence d'éléments du passé peut être ressentie comme très déstabilisante ou comme épanouissante car permettant une meilleure compréhension de soi.

### Un « voyage à l'acide » comporte trois phases :

1. La montée : les premiers signes sont plutôt physiques (raideur dans la nuque, goût métallique sur la langue, sensation de chaleur irradiante, le regard semble s'allumer...). Ils apparaissent approximativement 1/2 heure après l'ingestion et durent environ 1/4 d'heure
2. Le plateau : les effets décrits plus haut se déploient au maximum de leur intensité pendant +/- 3 à 4 heures
3. La descente : Le retour à la conscience ordinaire est lent (4 à 5 heures) et progressif

Les risques, psychiques surtout, sont :

- les bad trips qui peuvent entraîner des perturbations graves de l'humeur, de la pensée, de la mémoire... et aussi un déficit intellectuel
- à forte dose, le LSD induit des délirés hallucinatoires pouvant s'avérer dangereux mais aussi des poussées suicidaires ou du moins des perturbations psychiques durables
- en tant que drogue schizophrénogène (pouvant rendre momentanément schizophrène), le LSD peut susciter une poussée d'angoisse, de panique et une impression de perdre la raison. Et même si ces troubles s'estompent vite, les séquelles peuvent être importantes. Un traitement peut même parfois s'avérer nécessaire !
- enfin, à long terme, il arrive que l'usager revive une partie du trip alors qu'il n'est plus sous l'influence du produit. Ces flash-back, aussi

appelés «retours de trip», sont assez rares et ne durent généralement pas plus de quelques minutes. Ils peuvent survenir des semaines, parfois des mois, voire un an, après l'arrêt de la consommation de LSD

### La dépendance :

Le LSD ne provoque pas de dépendance physique. Mais ses effets mentaux peuvent être très graves, voire irréversibles (risques de dépression, de paranoïa et autres dérèglements susceptibles de conduire en établissement psychiatrique).

## LES AUTRES, MOINS CONNUES, MAIS TOUT AUSSI DANGEREUSES

### ■ CHAMPIGNONS, PSILOCYBINE, Mescaline

Ces substances font parti de la même famille que le LSD et ont donc des effets et des risques plus ou moins similaires.

#### Effets :

- Perception irréal, amenant de la distorsion visuel pouvant aller jusqu'aux hallucinations
- Amplification des sentiments
- Euphorie
- Peut passer du désespoir à l'euphorie en un cours laps de temps
- Peur de perdre le contrôle, et si le consommateur n'arrive pas à passer au dessus de cette peur, il peut atteindre la paranoïa
- Altération de la mémoire à court terme
- Introspection du « soi »
- Changement profond dans la conscience du « soi »
- Ouverture sur l'univers, pensée philosophiques
- Sensations agréables (trip) ou désagréables (bad trip, freak out)
- Difficultés de concentration
- La façon de percevoir le temps et les distances sont modifiées
- Pupille agrandie
- Tremblements
- Description de la réalité déformée (tel que VOIR les sons et ENTENDRE les couleurs)

À noter que les effets de la consommation de champignons hallucinogènes

sont 200 fois moins puissant que la consommation du LSD. L'effet est plus doux, moins d'état de panique, plus euphorique et moins de changements coté émotif. La consommation de mescaline aussi est relativement plus douce que celle du LSD, elle se situe davantage au niveau des perceptions physiques et visuelles. Moins de changement émotif.

#### Risques :

- Drogues qui peuvent provoquer des crise de paranoïa qui peuvent se transformer à long terme en véritable état psychotique.
- Flash back (Retour des effets psychotiques sans toutefois avoir absorber la substance)
- Instabilité de l'humeur
- Peurs incontrôlées et crise de panique
- Dépendance psychologique
- État dépressif court terme mais qui risque de se transformer en véritable dépression à long terme
- Aucune études permettent de conclure sur les conséquences physique

**Durée :** jusqu'à 18 heures

Mode de consommation : avalé comme une pilule, mâché ou mangé

### ■ LE SPEED (AMPHÉTAMINES) ET LES AUTRES STIMULANTS

#### Effets :

- Donne de l'énergie
- Diminue la faim
- Pupille agrandie
- Très grande excitation
- Transpiration abondante

#### Risques :

- Le risque le plus important lié à sa consommation est l'overdose par arrêt cardiaque ou respiratoire ce qui peut entraîner la mort, provoquer des lésions et séquelles graves.
- Perte d'appétit
- Nervosité, irritabilité, instabilité de l'humeur et agressivité
- Dépendance psychologique et physique
- Hémorragie cérébrale
- Délire
- Paranoïa
- Dommages irréversibles au niveau des neurones qui se rendent au

- système nerveux central
- Épilepsie
- Crise cardiaque (arythmies)
- Hyperthermie (augmentation de la température du corps trop importante : jusqu'à 42°C)
- Troubles du sommeil et insomnie.(si utilisation régulière)
- Mal au ventre et aux mâchoires
- Épuisement
- Mort (Forte dose)

Le speed peut provoquer des crises de paranoïa qui risque de se transformer à long terme en véritable état psychotique.

La consommation de speed (amphétamines) peut entraîner des malaises dus à un épuisement du corps et à un manque de sucre (hypoglycémie). Le speed peut ainsi en cas d'utilisation régulière provoquer des troubles du sommeil.

Une déprime passagère peut arriver, avec le risque qu'elle se transforme en dépression long terme.

**Durée :** de 2 à 4 heures

Mode de consommation : le plus souvent avalé

### ■ LA KÉTAMINE

#### Effets :

- Effets très rapides et très forts pendant les 10 première minutes
- Son dosage est sensible : les effets sont très différents selon la dose
- A faible dose (1 trait fin de 2 à 4 cm), les effets ressentis sont euphorie, ivresse, perte du toucher ; vision trouble
- Changement de perception de ton corps et de sensibilité
- Perte d'équilibre et distorsion des sons
- Perte de mémoire et de la notion du temps
- Hallucinations

À faible dose (1 trait fin de 2 à 4 cm), les effets ressentis sont une euphorie, une ivresse.

À haute dose (plusieurs traits épais de 7 à 10 cm, voire plus), les effets sont plus psychiques :

- sentiment de basculer dans un autre monde expérience de dissociation entre le corps et l'esprit
- Impression d'être réveillé et à la fois endormi

### Risques :

- Induit une forte tolérance : on augmente très facilement les doses car le corps s'habitue
- Perte de connaissance et état comateux
- Période d'hallucination longue et non souhaitées ( bad trip). Exemple : hallucination de dissociation du corps et de l'esprit
- Psychose toxique qui débouche sur des problèmes psychologiques durables
- Pertes d'équilibre, voire de conscience qui sont dangereuses en cas de chutes et donc de blessures : l'effet anesthésique de la kétamine empêche de sentir les blessures
- Peut entraîner (rarement) une dépression respiratoire qui liée, le plus souvent à l'absorption d'une dose trop importante ou à des prises trop rapprochées
- Peut entraîner (rarement) des troubles du rythme cardiaque pouvant même aller jusqu'à une crise cardiaque. Drogue à éviter si antécédents ou fragilité cardiaque
- Les risques sont augmentés si elle est consommée avec d'autres produits (anxiolytiques, antidépresseurs, opiacés)
- Mort

**Durée :** Variable, selon la quantité absorbée et la réaction personnelle au produit, les effets peuvent être différents et durer de 45 min à quatre heures.

**Mode de consommation :** Sniffée (sous forme de poudre cristalline blanche) ; injectée (diluée dans un liquide) ; gobée (sous forme de comprimé, gélule)

### ■ LE G.H.B.

Le G.H.B. (Gamma hydroxybutyrate de sodium) que l'on nomme aussi « drogue du viol » est un métabolite formé naturellement d'un acide gras, le GABA (Neuromodulateur cérébral). C'est un anesthésiant euphorisant, qui provoque une amnésie.

### Effets :

- Effets très rapide (5 et 20 minutes)
- Changement de perception de ton corps et de sensibilité
- Perte d'équilibre et distorsion des sons
- Perte de mémoire et de la notion du temps

- Sensation d'ivresse que l'on peut comparer à l'alcool
- Sensation de chaleur peut aussi arriver
- Sensation de bien-être, d'euphorie, de désinhibition et d'hypersensibilité
- Son dosage est sensible : les effets sont très différents selon la dose. À forte dose, les effets sont ceux d'un somnifère

### Risques :

- Dépression respiratoire qui peut entraîner le coma et des crises d'épilepsie. Elle est donc déconseillée pour ceux qui ont des problèmes cardiaques, respiratoires ou des antécédents épileptiques. La dépression respiratoire est aussi souvent liée à l'absorption d'une dose trop importante ou à des prises trop rapprochées
- Ne doit absolument pas être mélangé avec les produits sédatifs tels l'alcool, les opiacés et les tranquillisants. Il y a une incompatibilité totale entre le G.H.B. et l'alcool et règle générale avec tout sédatifs. Un verre de vin ou de bière consommé quelques temps auparavant peut suffire pour entraîner une intoxication. La majorité des comas signalés sont dues à un mélange d'alcool et de G.H.B.
- Peut provoquer des problèmes de motricités, de la somnolence et entraîner des pertes d'équilibre et de conscience. Il y a risques de chutes. L'effet anesthésique du G.H.B. peut empêcher de sentir une blessure
- Le G.H.B. agit comme un aphrodisiaque et ses effets sont plus sensibles chez les femmes. Il y a donc des risques d'avoir une relation sexuelle avec une personne pour laquelle vous n'auriez pas eu normalement d'attirance

**Durée :** Variable, selon la quantité absorbée et la réaction personnelle au produit, les effets peuvent être différents et durer de 2 à quatre heures. Le GBH se présente sous la forme d'un liquide incolore ou coloré contenu dans des fioles opaques ou d'une poudre blanche cristalline.

**Mode de consommation :** Ingéré

### ■ COLLE, DECAPANT, VERNIS, ESSENCE, AEROSOL

### Effets :

- Effets ressemblant à ceux de l'alcool (ivresse, vertige)
- La façon de voir les couleurs, les sons, les formes, est modifiée
- Nez et yeux qui coulent
- Toux
- Bouche pâteuse

### Risques :

- Difficulté à réfléchir
- Perte de poids
- Dépression
- Hostilité, irritabilité
- Dommage au nez et à la gorge
- Dépendance psychologique
- Dépendance physique
- Lésion aux reins et au foie réversible toutefois sauf en ce qui concerne les aérosols, les liquides de nettoyage et les diluants)
- Convulsion
- Coma
- Mort
- Mort par arrêt cardiaque
- Mort par asphyxie (une respiration profonde pendant environ une minute peut mener au décès)
- Mort causée par des comportements à risque (accident)

**Durée :** de 15 à 45 minutes

### Mode de consommation :

- sniffé ou reniflé dans un sac
- aspiré après l'avoir fait chauffer dans un récipient
- imbibé dans un mouchoir et appliqué sur le nez ou la bouche pour le respirer

**Concernant la législation, il est également bon de savoir que la détention, l'usage, ou encore le trafic d'une ou de plusieurs des substances évoquées précédemment est punissable par la loi, avec des peines variant de simples amendes à de lourdes peines de prison !**



## Voici Adresses et numéros utiles

### Jugend- an Drogenhëllef Luxembourg

93, rue d'Anvers  
L-1130 Luxembourg  
Tél. (+352) 49 10 40

### Jugend- an Drogenhëllef Esch/Alzette

11, rue St. Vincent  
L-4344 Esch/sur/Alzette  
Tél. (+352) 54 54 44

### Jugend- an Drogenhëllef Ettelbruck

9, Place de la Libération  
L-9060 Ettelbruck  
Tél. (+352) 81 91 92  
Site: <http://www.jdh.lu>

Info et consultations psychosociales individuelles, de couple, de famille; suivi lors et après thérapies

### Alternativ Berodungsstell

16, rue de la Fonderie  
L-1531 Luxembourg – Hollerich  
Tél. (+352) 26 12 36-41

Assistance aux personnes des milieux de la toxicomanie

### MSF, Solidarité Jeunes

68, rue de Gasperich  
L-1617 Luxembourg  
Tél. (+352) 33 25 15  
Site: <http://www.msf.lu>

Aide aux jeunes mineurs d'âge en proie à la consommation de drogues, et soutien aux parents des jeunes consommateurs

### SITES INTERNET :

- <http://www.doctissimo.fr>
  - RESOLUX: Réseau Social Luxembourg, novembre 2004. <http://www.resolux.lu>
- Vous trouverez la liste exhaustive de toutes les adresses utiles dans le RESOLUX, sous la rubrique « Santé et Aide Sociale », sous rubrique: Toxicomanie et dépendances.

### Hëllef fir drogenohängeg Jugendlech an hir Familjen

Centre Emmanuel A.s.b.l.  
1, rue du Fort Bourbon  
L-1249 Luxembourg  
Tél. (+352) 26 48 04-90  
Fax : (+352) 26 48 04 91  
Site : <http://http://www.autonomie.lu>

Information, prévention, consultation, orientation – groupe d'entraide parents et jeunes – pas de thérapie mais coopération avec centre thérapeutiques

### Centre de Prévention des Toxicomanies CePT

8-10, rue de la Fonderie  
L-1531 Luxembourg  
Tél. (+352) 49 77 77-1  
Fax: (+352) 40 89 93  
Site: <http://www.cept.lu>

### Info-Drogues

Allée Marconi, Villa Louvigny  
L-1220 Luxembourg  
Tél. (+352) 47 57 47

Informations, conseil, matériel

### Suchttelefon

Tél. (+352) 49 60 99

Écoute et information relative aux problèmes des différentes formes de dépendances d'information

### BIBLIOGRAPHIE :

- Offres d'aide spécialisée au Luxembourg dans le domaine de travail drogues et dépendance, brochure éditée par le Centre de Prévention des Toxicomanies.
- Le Quotidien du vendredi 10 décembre 2004.
- Rapport d'activité 2004 de la Jugend- an Drogenhëllef Luxembourg.

### Centre thérapeutique pour toxicomanes

Syrdallschlass Manternach  
L-6851 Manternach  
Tél. (+352) 71 06 06  
<http://www.syrdallschlass.lu>

Psychothérapie individuelle et de groupe, thérapie psycho-sociale et ergothérapie, thérapie familiale

### Abrigado

8, route de Thionville  
L-2610 Luxembourg  
Tél. (+352) 26 48 01-30  
ou (+352) 26 19 01-80  
ou (+352) 40 74 39

Assistance aux personnes des milieux de la toxicomanie, de la délinquance et de la prostitution

### Tabac -Stop

209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
Tél. (+352) 45 30 33-1  
Site: <http://www.cancer.lu>

Aide au sevrage tabagique, conseils par téléphone, envoi de documentation sur le tabac

## En Savoir +

### COMBIEN DE TEMPS LES DROGUES SONT-ELLES DÉTECTABLES DANS L'URINE ?

- Amphétamine** env. 2 à 4 jours  
(Ecstasy, Speed, etc.)
- Alcool** env. 8 à 12 heures
- Cannabis** env. 30 jours (11 semaines et + si usage régulier)
- LSD** env. 1 à 4 jours
- Cocaïne** env. 2 à 4 jours
- Héroïne, Morphine** env. 2 à 4 jours
- Codéine** env. 2 à 5 jours
- Méthadone** env. 3 à 5 jours

Ces informations sont fournies comme guide et leur justesse ne peut être garantie: le temps de détection peut varier.

