

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 des champis, fais-le toujours avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.
- 3.** Si tu as décidé de prendre de la coke, fais-le avec **des gens de confiance, dans un contexte rassurant.**
- 4. Évite de consommer plusieurs produits en même temps.** Le mélange de substances différentes multiplie les risques en particulier avec l'alcool et le MDMA.
- 5.** Évite 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 alors **fixe-toi des limites** de consommation (ton corps a ses limites).
- 10. Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grande quantités d'un coup : moins d'un demi litre).
- 11. Évite 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, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Prévient 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 ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

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.

20 ans de Techno+ c'est 20 ans de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information. 20 ans que ça dure, et c'est pas fini ! L'action et le soutien se poursuivront sans jugement, ni répression, ni morale !

Document réalisé par Techno+ modifié par Ithaque

CONTACTS RÉGION EST

Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr
Drogues alcool tabac info service 0800 231 313
Hépatites info service 0800 845 800
Sida info service 0800 840 800

Ithaque (Strasbourg)

03 88 52 04 04
06 86 96 10 55
festif@ithaque-asso.fr
Facebook : Ithaque Festif
ithaque-asso.fr

Prev'En'Teuf 68 (Mulhouse)

06 70 18 41 78
flouchart@argile.fr
Facebook : Prev'En'Teuf 68

Collectif Ensemble Limitons les Risques (Besançon)

06 27 29 31 16
collectifrdrbesac@wanadoo.fr
www.collectif-bisontin-elr.org
Facebook : Ensemble limitons les risques

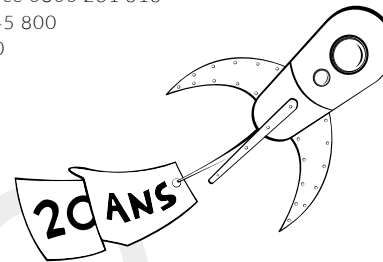
ALTAU Entr'actes

03 81 31 29 41 - CAARUD Montbéliard
03 84 26 12 20 - CAARUD Belfort
06 85 11 08 91 - K-Mobile
contact@altau.org

Les Wads (Metz)

03 87 75 15 28
sea@leswadscmsea.fr
Facebook : Jean Louis RDR Metz

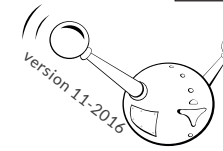
Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr



COKE / CRACK

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMATION DE DROGUES EST SANCTIONNEE PAR LA LOI

L'INFORMATION OBJECTIVE SUR LES RISQUES LIES AUX PRATIQUES FESTIVES ET LES MOYENS DE REDUIRE CES RISQUES PERMET A CHACUN D'ADOPTER UNE ATTITUDE RESPONSABLE DANS SES CHOIX DE VIE.



QU'EST-CE DONC ?

Appelée également C, 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 (voir l'encadré) **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.

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 (n'échange pas ta paille, risque de transmission des hépatites : + d'infos sur le Sniff). C'est la technique la plus courante. **L'inhaler**=Fumer : Voir l'encadré sur le crack et la freebase. **L'injecter** en intraveineuse diluée dans de l'eau stérile. Méthode plus risquée (surdose, contamination par le sida, voir le «manuel du shoot à moindre risques» édité par ASUD).

Plus rarement, on peut **l'ingérer**, la consommer par **application sur certains muqueuses** ou **la fumer** sur une cigarette (sachant que le contact avec la chaleur détruit tous les principes actifs de la coke 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, viens 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.

Ces effets peuvent durer de 1 à 2 heures.

En shoot la coke entraîne un «flash» (montée intense) en moins de 20 secondes. Les effets sont courts (environ une quinzaine de minutes) et plus intenses, ce qui te pousse à en reprendre.

Quel que soit le mode de consommation s'amorce ensuite la **descente** ; de la période d'euphorie on passe à ce qu'on pourrait appeler la gueule de bois de la coke : tu peux alors ressentir des crampes musculaires, de la fatigue, des frissons, un sentiment dépressif.

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 durée des effets est courte, la descente est difficile (gros coup de cafard) 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 psychologique, c'est-à-dire que tu souffres manque d'une envie compulsive d'en reconommer lorsque tu n'es plus sous l'effet du produit. La consommation de coke en injection est plus difficile à gérer.

Chez les très gros consommateurs, il existe un risque de **micro hémorragies** répétées dans le cerveau avec, à terme, un risque de démence. La coke a également un effet vasoconstricteur, c'est-à-dire qu'elle **retarde la cicatrisation** des lésions provoquées par la prise du 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 crée une nouvelle molécule, **la coca-éthylène**, cette substance renforce les effets stimulants et euphorisants de la coke, mais attention elle augmente aussi fortement les risques pour le foie, le système cardio-vasculaire et le système nerveux. le risque d'overdose est aussi plus important. La coke masque l'effet de l'alcool, mais attention quand l'effet de la coke s'estompe, celui de l'alcool 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 2 produits se cumulent !

Sur le plan sexuel, si la coke est un fort stimulant mais il peut freiner l'éjaculation, et parfois provoquer une impuissance passagère. Elle **assèche aussi les muqueuses**, ce qui augmente les risques 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 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 mais pas seulement). Cela va très vite et une intervention médicale doit être rapidement pratiquée. Alors si cela arrivait, à quelqu'un ou à un de tes amis, appelle vite les secours (15 ou 112). Mets la personne sur le côté en attendant les secours.

COCAÏNE BASÉE = CRACK = Freebase

Les galettes ou cailloux (crack) vendus directement sous cette forme sont issus de la coke, mais tu obtiens la même chose 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 ou artisanale: bouteille ou canette) soit en **«chassant le dragon»** (on dépose le produit sur une feuille d'aluminium que l'on chauffe par-dessous). Il suffit alors d'inhaler les vapeurs, le produit atteint le cerveau en moins de 5 secondes. A chaque inhalation, sensation de bien être intense, flash. **Ces effets sont très brefs** et ne durent pas plus de 10min. Survient alors **la descente, extrêmement brutale**, qui entraîne un fort besoin d'en reprendre immédiatement (craving). Elle peut s'accompagner de tremblements, de paranoïa. La descente, difficile à supporter, peut créer une dépendance psychologique très forte qui peut t'inciter à ne plus avoir de limite dans ta conso.

Pour réduire les risques :

Si tu bases ta coke avec de l'ammoniac, **rinse-la** avec de l'eau en la refaisant fondre plusieurs fois (au moins 2 fois) sur le même principe qu'avec de l'ammoniac en changeant l'eau à chaque fois. Cela te permet de réduire les effets nocif de l'ammoniac (nausées, des maux de tête, voir de graves irritations des voies respiratoires) Pour baser, **préfère le bicarbonate de soude**, moins nocif que l'ammoniac, cela engendre des cailloux moins gros mais avec beaucoup moins de résidus toxiques.

Ne laisse pas trainer ta bouteille d'ammoniac et évite de le mettre dans une bouteille d'eau ! **Si tu injectes** du crack, préfère l'acide ascorbique (mieux que l'acide citrique car ne brûle pas les veines) et évite le vinaigre ou le citron, même frais, qui peut contenir des germes parfois responsables d'infections mortelles.

Utilises le moins possible d'acide (une pointe de couteau) lors de la préparation car cela peut endommager tes veines.

Le risque de dépendance est énorme !