Vos questions / nos réponses

se déboucher le nez en silence

Par louna28 Postée le 10/10/2025 01:31

> bonjour, je suis une consommatrice de cocaine plutôt du genre solitaire donc je consomme seul dans ma chambre mais quand vient la nuit et que ma famille dorme, moi je suis très réveiller et ça paraît que j’ai consommé, alors je vais donc commencer à devenir parano par peur de réveiller mes parents et qu’il me prenne en flagrant délit, donc tout les petits bruits me font stresser même respirer j’ai de la difficulté, donc ma question est la suivante, connaissez vous d’autres moyen de se déboucher le nez sans avoir à se moucher et faire un max de bruit pour pouvoir en reprendre et que le gout descende dans la bouche, merc

---

Mise en ligne le 16/10/2025

Bonjour,

La cocaïne est un produit qui peut se montrer irritant et abrasif pour les cloisons nasales. Cela peut entrainer des irritations, des saignements, des écoulements et des difficultés respiratoires.

Certains consommateurs réguliers peuvent à terme souffrir d'une perforation de la cloison nasale. Cela est dû au fait que les vaisseaux sanguins se contractent, insuffisamment irrigués les tissus peuvent s'appauvrir et se nécroser.

Si vous ne pouvez vous abstenir de consommer, nous allons essayer de vous proposer des conseils de réduction des risques. Il vous est possible de vous enduire les narines d'huile d'amande douce pour réduire les irritations. Un quart d'heure après avoir sniffé, il est recommandé de se rincer le nez avec de l'eau stérile afin de débarrasser la paroi nasale des résidus et de la coupe souvent irritante. Enfin il est conseillé de se brosser les dents en insistant sur les molaires du fond car elles subissent l'action corrosive de la poudre.

Nous souhaitons que ces quelques conseils pourront vous aider à réduire les risques pour votre santé et vous aider vis à vis de vos inquiétudes. Toutefois les consommations présentent malgré tout d'important risque pour votre santé. Vous pouvez être aidée à les modifier, ou tout simplement à en échanger dans le cadre de structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).

Il s'agit de lieu adressés aux jeunes de 12 à 25 ans. Il est possible de parler avec des professionnels des addictions dans un cadre sécurisé, anonyme et non payant. L'équipe est généralement de composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils peuvent prendre du temps avec vous sans jugement.

Pour information, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CJC dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué. Nous vous joignons également notre fiche-produit sur la cocaïne pour des informations sur le produit et ses risques.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

Association Addictions France 14-CSAPA Rive Droite

41 Avenue Père Charles de Foucauld
Pôle Santé Grâce de Dieu
14000 CAEN

Tél : 02 31 52 95 90
Site web : addictions-france.org
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 18h. Fermeture les mercredis à 17h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Orientation des consultations jeunes de moins de 25 ans à la Maison des Adolescents (assurée par une infirmière du centre de soin) : tous les mercredis, après-midi sur rendez-vous : Téléphone de la Maison des Adolescents. 02 31 15 25 25

Voir la fiche détaillée

Maison des Adolescents du Calvados-Consultations Jeunes Consommateurs

9, place de la Mare
Maison des Adolescents
14000 CAEN

Tél : 02 31 15 25 25
Site web : www.maisondesados14.fr
Accueil du public : Accueil sans rendez-vous, les lundis, jeudis et vendredis de 13h à 19h (17h pendant les vacances scolaires) le mercredi de 10h à 19h (10h à 12h et 13h à 17h pendant les vacances scolaires)
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous, des jeunes consommateurs de moins de 25 ans, assurée par un professionnel du Centre de soin en addictologie - Rive Droite de Caen, tous les mercredis de 14h à 17h00.

Autre : Horaires pendant les vacances scolaires : du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 13h à 17h - Le vendredi de 13h à 17h

Voir la fiche détaillée

ESI 14- CSAPA Lisieux : Antenne à Deauville

Maison médicale Côte Fleurie
Créative Place
14800 DEAUVILLE

Tél : 02 31 31 44 58
Site web : www.esi14.fr/esi-14
Secrétariat : Lundi 8h30-18h00 - Mardi et jeudi 8h30-13h et 13h30-18h. Mercredi et Vendredi : 8h30-13h et 13h30-17h
Consultat° jeunes consommateurs : A la demande de l'usager (prise de rendez-vous par téléphone)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne