Le dico des drogues

Cocaïne

La cocaïne est extraite des feuilles du cocaïer, un arbuste cultivé en Amérique du Sud.
Après plusieurs manipulations chimiques, les feuilles sont transformées en pâte puis en poudre de couleur blanche à jaunâtre : c'est le chlorhydrate de cocaïne (forme qu'on appelle cocaïne par simplification).

Appellations : Coke, poudre, blanche, blanc, C, CC, neige, flocon, mach, rail, ligne, chlorhydrate de cocaïne…

À noter : le crack (ou free base) est une autre forme de la cocaïne. Il est obtenu en chauffant un mélange de cocaïne et de bicarbonate de soude ou d'ammoniaque. Il se présente sous forme de pâte ou de cailloux.

Interdit

STATUT LÉGAL

La cocaïne est sur la liste des stupéfiants : il est interdit d'en consommer, d'en faire le trafic, d'inciter à l'usage et de la présenter sous des aspects positifs.

En savoir plus

MODES DE CONSOMMATION DE LA COCAÏNE

Il existe différentes façons de prendre de la cocaïne :

- Le sniff : la poudre, séparée en lignes, est aspirée par le nez à l'aide d'un tube (aussi appelé « paille » « sniffeur », « snorter »…). C'est le mode de consommation le plus courant.

• L’injection : La cocaïne mélangée à de l’eau (de préférence stérile) est injectée dans la veine à l’aide d’une seringue.

EFFETS RECHERCHÉS

L’intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, le mode de consommation, la quantité consommée et la concentration en principe actif.

La cocaïne est un stimulant. Les effets le plus souvent recherchés par les consommateurs sont :
• avoir plus d’énergie pour moins sentir la fatigue et rester actif plus longtemps.
• ressentir une sensation de bien-être, d’euphorie,
• avoir une plus grande confiance en soi, se sentir à l’aise dans des situations où on ne l’est pas d’habitude,
• avoir l’impression d’augmenter ses performances intellectuelles (être plus concentré, avoir plus d’idées…),
• ressentir une excitation sexuelle plus forte et avoir la sensation d’augmenter ses performances sexuelles.

Durée des effets :
• Sniff : la cocaïne passe dans le sang en 2 à 3 minutes. Les effets durent entre 30 et 60 minutes.
• Injection : les effets apparaissent immédiatement et durent environ 30 minutes.

EFFETS SECONDAIRES

La consommation de cocaïne peut entraîner les effets secondaires suivants :

Usage occasionnel ou à faible dose

Les effets secondaires les plus fréquents sont :
• augmentation du rythme cardiaque, qui peut entraîner une très forte sensation d’oppression dans la poitrine (douleur thoracique),
• agitation, langage précipité, mauvaise coordination des mouvements, hyperactivité,
• augmentation de la température du corps,
• dilatation des pupilles,
• bouche sèche.

Usage répété ou à forte dose

D’autres effets secondaires peuvent s’ajouter à ceux précédemment cités :
• tremblements,
• fièvre,
• confusion mentale, délire,
• crise d’angoisse intense, avec parfois l’impression de voir, d’entendre ou sentir des choses qui n’existent que dans votre esprit (hallucinations auditives, visuelles et sensorielles),
• impression qu’on vous en veut (paranoïa) ou sentiment d’être tout-puissant (mégalomanie).

À noter : la cocaïne stimule l’organisme ce qui lui permet de libérer plus d’énergie. Mais à force d’être surstimulé par des prises de cocaïne fréquentes ou à fortes doses, l’organisme risque de s’épuiser.

La descente de cocaïne

C’est le moment où les effets diminuent et où l’organisme a besoin de temps pour retrouver son équilibre après avoir été surstimulé. Cette phase se manifeste par :
- une baisse d’énergie,
- des sautes d’humeur (irritabilité, anxiété, tristesse, sentiment de malaise général…),
- des crises d’angoisse intenses, et de la paranoïa (surtout en cas de consommation à forte dose),
- de l’insomnie et une fatigue intense,
- une perte d’appétit et une déshydratation (liée à l’oubli de boire dans les heures qui ont précédé).

Cet état peut durer 1 à 2 jours lors d’un usage occasionnel ou à faible dose, et jusqu’à 5 jours lors d’un usage répété ou à forte dose.

RISQUES ET LES COMPLICATIONS

Les risques de la consommation de cocaïne peuvent être différents suivant l’état psychologique et physique du consommateur. Ils varient aussi en fonction du contexte dans lequel il consomme, du mode de consommation, de la quantité consommée et de la concentration en principe actif.
La cocaïne provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins qui entraîne une mauvaise irrigation des tissus.

Risques cardiovasculaires

Dès la première prise :
- accélération du rythme cardiaque (tachycardie),
- battements irréguliers du cœur,
- élévation de la pression artérielle,
- infarctus du myocarde (crise cardiaque).

Ces risques augmentent si la personne consomme de la cocaïne et de l’alcool en même temps.

En cas d’usage régulier :
- Atteinte du muscle cardiaque qui empêche de pomper le sang efficacement (cardiomyopathie). Cela peut entraîner une fatigue cardiaque qui se manifeste par de la fatigue, un essoufflement lors d’efforts physiques, des œdèmes…

Risques neurologiques

À chaque prise, quelle que soit la fréquence de consommation :
- accident vasculaire cérébral (AVC), hémorragie cérébrale, en particulier chez les jeunes,
- convulsions (raideur du corps et contractions saccadées et involontaires des muscles).

Risques pour le nez et les voies respiratoires

L’usage répété de la cocaïne en sniff peut provoquer :
- des saignements de nez,
- une perforation de la cloison nasale,
- des lésions du palais.

Ces complications peuvent entraîner des difficultés à respirer, une perte d’odorat, et des infections.

Risques gynécologiques

Les femmes usagères de cocaïne peuvent connaître des troubles hormonaux tels que :
- des règles pénibles et douloureuses,
- une absence de règles (aménorrhée),
- une sécheresse des muqueuses.

Risques pour la sexualité

Chez l'homme, une utilisation répétée peut provoquer :
- un retard d'éjaculation,
- des troubles de l'érection.

Risques pour les reins

La consommation de cocaïne peut entraîner un mauvais fonctionnement des reins (insuffisance rénale). Elle se manifeste par l'apparition de différents symptômes comme :
- une grande fatigue,
- une pâleur due au manque de globules rouges (anémie),
- des troubles digestifs : perte d'appétit, nausées, vomissements, et un amaigrissement,
- des crampes, des impatiences dans les jambes, surtout la nuit,
- des démangeaisons de la peau intenses,
- des œdèmes,
- des troubles du sommeil.

Risques d'overdose

L'overdose survient lorsque la quantité de cocaïne injectée ou sniffée dépasse la limite tolérée par l'organisme. Cette limite varie considérablement d'un usager à l'autre, notamment selon les habitudes de consommation.
C'est une urgence médicale pouvant être mortelle.

À noter : L'overdose peut survenir dès la première prise, quels que soient la dose et le mode de consommation. Le décès peut survenir dans les minutes qui suivent la prise.

Les premiers symptômes de l'overdose de cocaïne peuvent être :
- des hallucinations visuelles et auditives,
- la peau moite et pâle,
- la dilatation des pupilles,
- des vomissements,
- les mâchoires très serrées,
- des tremblements,
- de l'agressivité, de l'agitation,
- une accélération du rythme cardiaque.

Les signes d'une overdose sévère peuvent être :
- une transpiration excessive due à une augmentation de la température du corps,
- une sensation d'oppression sur la poitrine pouvant entraîner un malaise,
- une difficulté à bouger ou à s'exprimer (propos incohérents),
- des accès de violence.

Dans les cas les plus graves, qui constituent une urgence vitale, on peut observer :
- une apparition brutale d'une douleur vive dans la poitrine/le cou/le dos/la mâchoire/l'épaule (signes

d’infarctus),
- un arrêt cardiaque,
- des convulsions.

Risques en cas d’usage chronique de cocaïne

Troubles de la santé mentale
- Dépression
- Hallucinations
- Délires, paranoïa
- Attaques de panique

Troubles cognitifs
- Troubles de l’attention
- Troubles de la mémoire de travail (difficultés à enregistrer et en même temps traiter des informations)
- Troubles de la mémoire visuelle
- Difficultés à prendre des décisions ou à adapter ses comportements et paroles à la situation (impulsivité, réactions « sans filtre »).

Ils sont réversibles 6 mois à un an après l’arrêt définitif. Mais en cas d’usage dès l’adolescence, les troubles de la mémoire de travail peuvent être irréversibles.

Interactions : risques liés à la polyconsommation

Alcool + cocaïne
Ce mélange entraîne la formation de cocaéthylène qui est particulièrement toxique. Il augmente beaucoup (jusqu’à 20 fois) les risques d’overdose, d’infarctus (crise cardiaque) et de mort subite.

Héroïne et autres opioïdes (méthadone, tramadol, opioïdes de synthèse…) + cocaïne
Cette association entraîne un risque important d’overdose.

Stimulants (Amphétamines, ecstasy, cathinones…) + cocaïne
Ce mélange augmente le risque d’overdose potentiellement mortelle, qui peut se traduire par :
- Une augmentation du risque d’infarctus, et d’AVC
- Une augmentation de l’hyperthermie (température qui dépasse les 40°C)

L’apparition de troubles psychiatriques (crise de panique, paranoïa, hallucinations, délire…) augmente en cas d’association avec les cathinones.

Antidépresseurs de la classe des IMAO + cocaïne
La prise simultanée de cocaïne et de Moclamine® ou Marsilid®, entraîne un risque d’hypertension artérielle ou de syndrome sérotoninergique pouvant être mortel.

Kétamine + cocaïne (aussi appelé « Calvin Klein »)
Ce mélange augmente la stimulation, conduit à une perte de contrôle et fait disparaître la sensation de douleur, entrainant un risque d’accident.

GHB/GBL + cocaïne
Ce mélange augmente le risque d’arrêt respiratoire.

LSD + cocaïne
Cette association augmente le risque de bad trip lié au LSD

Tramadol + cocaïne
Ce mélange augmente le risque de convulsions

Comment limiter les risques ?

Toute consommation de cocaïne expose à des risques. Il est toujours préférable de s'abstenir ou, en tout cas de reporter ou de diminuer sa consommation quand on se sent fatigué, stressé, ou qu'on éprouve de l'appréhension. Il est également préférable de consommer avec des personnes de confiance, dans un contexte rassurant.

D'autres précautions à prendre :
- Prenez toujours la plus petite quantité de produit possible, surtout les premières fois ou si vous n'avez pas consommé depuis longtemps ou en cas de changement de fournisseur, d'aspect inhabituel du produit…
- Buvez de l'eau régulièrement pour éviter la déshydratation.
- Ne conduisez pas de véhicule, ne faites pas d'activité qui demande de l'attention.
- Évitez de consommer plusieurs produits en même temps.
- Ne consommez pas avec de l'alcool (risques d'infarctus et de mort subite, toxicité au niveau du foie, …).

A noter : Faites analyser votre produit pour en connaître la composition. C'est gratuit et anonyme. Pour trouver où faire analyser votre produit, consulter le site Analyse ton prod'.

En cas de sniff
Pour éviter la transmission des hépatites B et C, utilisez une paille personnelle en papier et à usage unique, comme les « Roule ta paille » (disponibles en CSAPA, CAARUD, associations de réduction des risques…).

Pour éviter les complications ORL (saignement de nez, infections, lésions de la cloison nasale, voire perforation…) :
- après le sniff, rincez-vous le nez avec du sérum physiologique, enduisez vos narines d'huile d'amande douce pour éviter les irritations, et bossez-vous les dents une heure après la consommation en insistant sur les molaires du fond car la cocaïne attaque l'émail
- changez régulièrement de narine entre deux sniffs
- utilisez du matériel de réduction des risques :
  - utilisez une paille personnelle en papier comme le « Roule ta paille », ou une paille faite à partir de papier à usage unique, pour diminuer le risque de transmission des maladies infectieuses. Ils sont disponibles dans les structures de réduction des risques.
  - Le kit spray nasal MAD : la consommation en spray permet de mieux préserver les muqueuses et de prévenir certaines infections sans nuire aux effets du produit. Il est disponible auprès de l'association Safe.

En cas d'injection
Utilisez votre propre seringue pour éviter la transmission de l'hépatite C et du VIH.

Selon votre état de santé
Évitez de prendre de la cocaïne si vous souffrez d'épilepsie, d'hypertension, de troubles psychiatriques, de troubles cardiaques ou d'asthme

En cas de malaise ou d'overdose
- Si vous vous sentez mal, si vous avez l'impression que vous allez vous évanouir : appelez les secours, allongez-vous jambes relevées, mangez quelque chose de sucré, buvez de l'eau, reposez-vous.
- Si vous êtes témoin d'une situation où une personne perd conscience : appelez les secours. Si la personne respire, allongez-la sur le côté, et enlevez tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture…)

Secours : les numéros à appeler

15 SAMU - service d'aide médicale urgente

18 SAPEURS POMPIERS - Lorsqu'une ou des vies sont en danger : malaise, blessure grave, départ de feu, accident de la route, noyade, inondation, etc.

114 C'est le numéro d'urgence français pour les personnes sourdes et malentendantes, un numéro unique, national, gratuit, accessible en permanence par visiophonie, tchat, SMS ou fax

112 C'est le numéro d'urgence dans l'ensemble de l'Union européenne qu'il faut composer si vous appelez depuis un autre pays européen.

L'ADDICTION À LA COCAÏNE

La consommation régulière de cocaïne peut entraîner le développement d'une dépendance.

Les signes à repérer :
- on ne peut pas s'empêcher de consommer, malgré les conséquences négatives,
- on augmente les doses pour obtenir le même effet (tolérance),
- des symptômes de manque apparaissent à l'arrêt de la consommation (syndrome de sevrage),
- on a un besoin irrésistible de consommer aussi appelé « craving ». Il peut être très intense et durer.

Comment savoir si vous êtes dépendant ?
Vous consommez de la cocaïne et vous vous demandez si votre consommation est problématique ?
Le test DSM-5 permet d'évaluer votre niveau de dépendance.

Faites le test, cela ne prend que quelques minutes.

Évaluez l'intensité de votre craving
Le Craving Cocaine Questionnaire (CCQ) est un outil qui vous permet d'évaluer simplement l'intensité de votre craving. Plus il est fort, plus il indique une dépendance. Il est alors recommandé de vous faire aider par un professionnel.

Si vous avez besoin de l'avis d'un professionnel, vous pouvez joindre par chat ou par téléphone l'un des écoutants de Drogues info service, tous les jours de 8h à 23h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et confidentiel).

Vous pouvez aussi faire le point dans un centre spécialisé dans l'accueil et l'accompagnement des usagers de substance (les centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie, CSAPA).

En savoir plus sur les CSAPA et les autres aides possibles : Se faire aider

COMMENT ARRÊTER LA COCAÏNE ?

Lorsqu'on arrête la cocaïne, des symptômes désagréables apparaissent : c'est le syndrome de sevrage (appelé aussi manque). En fonction des situations, ces symptômes peuvent être très difficiles à vivre et pousser à reconsommer. C'est pour cela qu'il ne faut pas hésiter à se faire accompagner.

Le syndrome de sevrage lié à la cocaïne

Chez les consommateurs réguliers de cocaïne, des symptômes de manque peuvent apparaître à l'arrêt de la consommation.

- Une humeur changeante : une phase de dépression profonde succède très rapidement à l'énergie, à l'euphorie et à la confiance en soi.
- Des troubles du sommeil, avec des cauchemars dans lesquels les personnes rêvent qu'elles ont envie de cocaïne (craving) ou qu'elles en consomment.

A noter : Les troubles du sommeil peuvent persister jusqu'à 6 mois après l'arrêt et peuvent être un facteur important de rechute. Une aide extérieure peut être précieuse pour gérer ces troubles du sommeil.

Pour parvenir à arrêter la cocaïne, n'hésitez pas à vous faire aider.

GROSSESSE ET ALLAITEMENT

La cocaïne peut avoir un impact sur le déroulement de la grossesse et le développement du fœtus. Cela est dû notamment à ses effets vasoconstricteurs : la cocaïne entraîne le rétrécissement des vaisseaux sanguins ce qui gêne le passage du sang vers le fœtus et donc ses apports en oxygènes.

Cela peut être à l'origine de sérieuses complications :
- retard de croissance,
- fausse couche,
- accouchement prématuré
- mauvais fonctionnement des reins du bébé.

En conséquence, il est fortement recommandé de ne pas en consommer durant toute la grossesse.
Si vous êtes enceinte et en difficulté avec la cocaïne, n'hésitez pas à prendre contact avec une équipe spécialisée.

Pour en savoir plus, lisez notre article : "Enceinte, je ne parviens pas à arrêter ma consommation de drogue"

Pendant l'allaitement

On sait que la cocaïne passe dans le lait maternel, mais ses conséquences exactes sur le nouveau-né ne sont pas encore totalement connues. Par précaution, il est donc recommandé de s'abstenir de toute consommation durant toute la durée de l'allaitement.

Si la consommation est occasionnelle, il est conseillé d'attendre 24 heures après la prise avant de redonner le sein.

En cas de consommation régulière, l'allaitement et l'usage de cocaïne ne sont pas compatibles. La mère devra alors faire un choix. Si vous êtes dans cette situation, il est important de vous tourner vers une équipe spécialisée dans l'accompagnement des femmes consommatrices de drogues et de leurs nouveau-nés. Elle pourra vous aider à faire le meilleur choix pour vous et votre enfant.et quoi que vous décidiez, elle vous soutiendra le temps nécessaire.

Si vous choisissez de poursuivre votre consommation, il est essentiel de protéger votre enfant de tout contact avec la cocaïne : lavage minutieux des mains, du visage et des surfaces ayant été en contact avec le produit, changement de vêtements, rangement du produit hors de portée du bébé etc. Assurez-vous également qu'une personne de confiance puisse prendre soin de votre bébé si vous vous sentez dans l'incapacité de le faire.

Pour en savoir plus, lisez notre article : Puis-je prendre des drogues alors que j'allaite mon enfant ?

Projet de grossesse

Il est conseillé de ne pas consommer de cocaïne dès le projet de grossesse. En effet, les femmes qui consomment de la cocaïne peuvent connaître des dysfonctionnements hormonaux qui peuvent conduire à une absence de règles (aménorrhée).

La consommation de cocaïne a également un impact sur la fertilité masculine, qui se traduit par :
- une baisse de la concentration en spermatozoïdes (chez les usagers réguliers depuis au moins 2 ans)
- une baisse de la mobilité des spermatozoïdes (chez les usagers réguliers depuis 5 ans)

LE DÉPISTAGE

La cocaïne est dépistable :

Dans la salive

- **pendant 24 heures**
- **et jusqu'à 48h en cas d'usage régulier**

Dans les urines

- **pendant 2 à 4 jours en cas d'usage occasionnel**
- **pendant 10 à 14 jours en cas d'usage intensif sur plusieurs mois**

Dans le sang

- **pendant 24 heures**

Pour en savoir plus sur le dépistage, lire notre dossier "Le dépistage des drogues".

CONSEILS POUR LES PROCHES D'UN COCAÏNOMANE

Vivre avec un usager de cocaïne peut être très difficile au quotidien. Les effets secondaires de la consommation peuvent impacter les proches : sautes d'humeur, anxiété, irritabilité, crise d'angoisse, idées paranoïaques (sentiment de persécution, mégalomanie) …
Si vous souffrez de cette situation, et que vous ne savez plus quoi faire, ne restez pas seul.

Découvrez notre article "Se faire aider"

Échangez sur nos forums pour l'entourage

Votre proche souhaite arrêter sa consommation de cocaïne ?
Découvrez comment l'aider et le soutenir dans sa démarche.

Votre proche a rechuté ?
Quand on arrête la cocaïne, les symptômes de craving sont puissants et les symptômes de sevrage peuvent durer plusieurs semaines voire plusieurs mois. C'est pour cela que le risque de rechute est important. Mais sachez qu'en cas de rechute, tout n'est pas perdu !
Découvrez comment accompagner votre proche si, malgré ses efforts, il a rechuté.