

# Fortes chaleurs et drogues stimulantes : attention au coup de chaud !

Les fortes chaleurs mettent le corps à rude épreuve : il a du mal à se rafraîchir et perd beaucoup d'eau, les maux de tête et la fatigue sont fréquents. En cas d'exposition extrême à la chaleur on risque le coup de chaleur.

Si vous ajoutez à cela la consommation d'une drogue stimulante ([ecstasy/MDMA](#), [cathinone](#), [4-MEC](#), [méphédron](#), [cocaïne](#), [amphétamine](#), [méthamphétamine](#)...) ce risque est démultiplié.

## Le coup de chaleur, qu'est-ce que c'est ?

Un coup de chaleur peut survenir rapidement et c'est une urgence médicale. **S'il n'est pas traité à temps il peut être mortel.**

La température du corps augmente brutalement, les premiers signes sont :

- Apparition de crampes
- Fatigue inhabituelle
- Maux de tête
- Vertiges
- Nausée

**Dès ces premiers signes**, mettez-vous à l'abri de la chaleur, rafraîchissez-vous, hydratez-vous et cessez toute activité. Ils peuvent rapidement évoluer vers des troubles plus graves :

- Confusion mentale qui fait tenir des propos délirants, avoir des hallucinations
- Convulsions
- Perte de connaissance et coma

**Si vous constatez qu'une personne présente ces signes, sa vie est en danger ! Appelez rapidement les secours (15 SAMU ou 18 Pompiers).**

## **Comment réduire les risques ?**

Le premier conseil est de vous abstenir de consommer toute drogue par forte chaleur et encore plus s'il s'agit d'une drogue stimulante. La prise de ces dernières en période de canicule accentue fortement l'hyperthermie et la déshydratation. Votre corps risque de ne pas pouvoir suivre, vous risquez de mourir.

Si néanmoins vous consommez un stimulant, voici quelques conseils pour réduire les risques de coup de chaleur :

- Ne prenez qu'une petite dose
- Ne consommez pas seul mais en présence d'au moins une personne de confiance qui ne consomme pas et qui saura réagir en cas de problème.
- Buvez de l'eau et rafraîchissez-vous régulièrement (brumisateurs, douches...)
- Abritez-vous de la chaleur, restez dans un endroit frais
- Portez des vêtements amples
- Essayez de manger de la nourriture riche en eau (fruits et légumes)
- Évitez les boissons diurétiques (café, thé, alcool...), qui accélèrent l'élimination de l'eau
- Évitez les mélanges entre drogues ou l'accumulation de prises : vous multipliez encore plus les risques !

En festival repérez les espaces suivants : les postes de premiers secours et les stands des associations de réduction des risques qui peuvent offrir des espaces calmes, vous conseiller ou vous porter secours.

Si vous avez pris une drogue et que vous présentez des signes de coup de chaleur il est important de réagir vite : demandez de l'aide sans attendre ou appelez les secours (15 SAMU, 18 Pompiers).

## **Le saviez-vous ?**

Certains médicaments augmentent aussi le risque de coup de chaleur. L'Agence nationale de sécurité du médicament (Ansm) propose sur son site un dossier [Fortes chaleurs et médicaments : les bons réflexes](#).