

## 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 de la coke, fais-le avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.**
- 4. Evite de consommer plusieurs produits en même temps.** Le mélange de substances différentes multiplie les risques et est dans certains cas très dangereux.
- 5. Evite 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 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. Evite 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

Allonge la personne sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...), **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. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

## CONTACTS

URGENCES-SECOURS TEL: 112  
HÉPATITES INFO SERVICE TEL: 0800 845 800  
SIDA INFO SERVICE TEL: 0800 840 800  
DROGUES ALCOOL TABAG INFO SERVICE TEL: 0800 23 13 13  
www.drogues-info-service.fr

Act Up Toulouse  
05 61 141 856  
actuptoulouse@wanadoo.fr  
Autrement (Bordeaux)  
06 84 231 364  
autrement.rdr@no-log.org  
Bamboo Tribe (Tours)  
06 76 22 85 05  
okolakolanoir@hotmail.fr  
Bus 31/32 (Marseille)  
06 98 24 31 32  
festif.bus3132@orange.fr  
Keep Smiling (Lyon)  
06 63 137 706  
info@keep-smiling.com  
Korzéame (Toulouse)  
06 81 334 373

Le Tipi (Marseille)  
04 91 945 123  
tipi@letipi.org  
Préventek (Rabastens)  
06 47 09 04 32  
lefarfatek81@yahoo.fr  
PrévenTeuf (Rouen)  
preventeuf@hotmail.com  
Ravé'Mieux (Besançon)  
03 81 96 38 04  
yoann25@hotmail.fr  
Spiritek (Lille)  
03 28 362 840  
spiritek-adsl@nordnet.fr  
ASUD  
(Auto Support des Usagers de Drogues)  
http://www.asud.org

Ce document a été  
réalisé par TECHNO +  
en collaboration avec  
MEDECINS  
DU MONDE

PARIS-NANTES-DIJON  
WEB: [www.technoplus.org](http://www.technoplus.org)  
MAIL: [tplus@technoplus.org](mailto:tplus@technoplus.org)  
TEL: 06 03 829 719

TECHNO+ EST MEMBRE DU BASICS NETWORK (RESEAU EUROPEEN  
SUR LES RISQUES LIES AUX PRATIQUES FESTIVES) ET DE  
L'AFR (ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LA REDUCTION  
DES RISQUES LIES A L'USAGE DE DROGUES)

[basics-network.org](http://basics-network.org)

[a-f-r.org](http://a-f-r.org)

15 ans que Techno+ réduit les risques dans les soirées techno. 15 ans de teufs, de rencontres, de fous rires mais aussi 15 ans d'activisme et des centaines de milliers de flyers distribués. Réduire les risques et épanouir la culture tekno fut notre premier crédo. Et dès 1995 nous avons distribué nos flyers visant à informer objectivement des risques liés aux pratiques festives. En 2004, cela nous a conduit devant les tribunaux pour un procès que nous avons gagné et depuis nous dépliant entrent dans le cadre de la politique de santé publique dite de Réduction des Risques (loi du 09/08/2004 du Code de la Santé Publique et son référentiel du 14/04/2005)

BONNE TEUF A TOUS. ET... N'OUBLIEZ PAS LE GEL ET LES CAPOTES !!  
document édité en 2010

EDITION DES 15 ANS

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

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.



L'USAGE DE DROGUES EST SANCTIONNÉ PAR LA LOI

TECHNO PLUS

## QU'EST-CE DONC ?

Appelée également coco, 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. A ce titre l'amoniac est plus toxique que le bicarbonate de soude.

### 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 (risque de transmission des hépatites, n'échange pas ta paille. Cf. brochure sniff propre). C'est la technique la plus courante.

\* L'**inhaler** : Cette technique s'appelle "chasser le dragon". La cocaïne est déposée sur une feuille d'aluminium que l'on chauffe par-dessous. Il suffit alors d'inhaler les vapeurs.

\* L'**injecter** en intraveineuse diluée dans de l'eau stérile. Méthode très risquée (surdose, contamination par le sida, voir « le shoot propre » édité par ASUD).

\* Plus rarement, on peut l'**ingérer**, la consommer par **application sur certaines muqueuses** ou la **fumer** dans une cigarette roulée.

## 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.

Suit une phase d'exaltation : Tu as le sentiment d'être le plus beau et le plus intelligent, tu as une grosse envie de communiquer et d'échanger.

La « C » te donne l'impression de tout voir et de tout comprendre. Tu es moins sensible à la fatigue, à la douleur et à la faim.

**Ces effets peuvent durer de 1 à 3 heures.**

**En shoot**, la coke entraîne un "flash" (montée intense) en moins de 20 secondes. Les effets ne durent qu'une quinzaine de minutes, ce qui provoque un sentiment de frustration et te pousse à en reprendre.

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 : crampes musculaires, fatigue, frissons, sentiment dépressif lors d'un usage régulier.

## 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, il y a risque d'overdose par arrêt cardiaque.**

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 peut avoir besoin de 10 fois 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 descente est difficile (confrontation à la dure réalité...) 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. Bref, on en devient vite **accro**.

Le shoot entraîne plus facilement une dépendance physique, c'est-à-dire que tu souffres d'un état de manque lorsque tu n'es plus sous l'effet du produit. S'il est possible de maîtriser une consommation en sniff, la plupart des consommateurs n'arrivent pas à gérer la coke en injection.

Chez les très gros consommateurs, il existe un risque de microhémorragies répétées dans le cerveau avec, à terme, risque de démence.

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 est plus toxique pour le foie. **La prise de cocaïne annule les effets de l'ecstasy**, donc si t'as déjà pris un ecsta, inutile de prendre de la coke en plus !

Sur le plan sexuel, si la coke est un fort stimulant, il peut freiner l'éjaculation, et parfois provoquer une impuissance passagère.

**Attention, pour les femmes enceintes une consommation importante de cocaïne expose le fœtus à des risques** comme : retard de croissance, hypertension, accidents vasculaires, voire malformation. Le nouveau-né peut se retrouver en état de manque et avoir des symptômes tels qu'une augmentation du rythme cardiaque et respiratoire ou des troubles du sommeil.

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). Une intervention médicale doit être rapidement pratiquée. Alors si cela arrivait, à quelqu'un ou à un de tes amis, appelle vite le SAMU (15 ou 112).

## COCAÏNE BASÉE ou CRACK

**Les galettes ou cailloux crack** vendus directement sous cette forme sont issus de la pasta. **Mais le crack s'obtient aussi en basant la cocaïne en poudre** de préférence avec du bicarbonate de soude moins, toxique que l'amoniac, de façon à en faire un caillou.

Dans les 2 cas, on le fume dans une pipe, en "chassant le dragon" ou en bang. Le produit atteint alors le cerveau en moins de 5 secondes. A chaque inhalation : sensation d'excitation extrême (tremblements et bien-être, parfois flashs visuels) qui ne dure que 10 mn. La descente, extrêmement brutale, s'accompagne d'un fort besoin d'en reprendre immédiatement.

**Le risque de dépendance est énorme !**

