

le crack

parlons franchement



Qu'est ce que le crack ?

Le crack est de la cocaïne sous forme de cristal que l'on peut fumer. Inhalée de cette façon, la drogue atteint très rapidement le cerveau, ce qui provoque une euphorie plus grande que lorsque cette drogue est prise (sniffée). L'euphorie occasionnée par le crack dure environ cinq à dix minutes.

Pourquoi fume-t-on du crack ?

Les gens consomment du crack, ou n'importe quel psychotrope, dans le but de modifier la façon dont ils se sentent. Le crack peut engourdir les émotions négatives et permettre à ses usagers de se sentir bien – pendant un moment. Plus les usagers en consomment, plus ils en ont envie et plus il leur est difficile de maîtriser leur consommation.

Le crack peut-il créer une dépendance ?

Oui ! Vous pouvez avoir une dépendance au crack si vous :

- développez une tolérance envers cette drogue (l'euphorie n'est plus aussi intense qu'avant) ;
- pensez constamment à votre prochaine occasion d'en consommer ;
- passez tellement de temps et dépensez tant d'argent à vous procurer du crack que vous négligez ce qui est important dans votre vie, comme vos études, votre travail ou votre famille ;
- continuez à consommer du crack malgré les problèmes qu'il vous cause dans votre vie.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut cesser de fumer du crack et qu'on peut le faire avec succès. Même ceux ou celles qui ne se sentent pas prêts à renoncer au crack peuvent adopter des stratégies leur permettant d'en fumer de façon plus sécuritaire et de se préparer à abandonner cette habitude lorsqu'ils se sentiront prêts à le faire.

J'ai déjà fumé du crack sans que rien de grave ne m'arrive. Est-ce que ça signifie que je peux maîtriser ma consommation ?

Fumer du crack, c'est comme jouer à la roulette : plus on s'y adonne, plus les risques sont élevés. Cependant, même une consommation égale ou inférieure à la consommation antérieure peut avoir des conséquences fâcheuses.

- La consommation de crack peut provoquer un accident vasculaire cérébral, une crise cardiaque ou une crise d'épilepsie, même chez les personnes en bonne santé.
- Le crack peut rendre ses usagers paranoïaques, sujets à la colère et agressifs ; certains auront des hallucinations ou se

mettront à délirer. Ces effets disparaissent généralement lorsque la consommation cesse.

- Le crack détruit les cellules du cerveau. *Comme le cerveau ne peut pas ressentir la douleur, on ne se rend pas compte des dommages qui se produisent.* Plus vous consommez de crack, plus vous perdez de cellules. Les dommages causés au cerveau et à la fonction cognitive peuvent être permanents.

Qu'arrive-t-il lorsqu'on cesse de consommer du crack ?

Après avoir fumé du crack, les usagers ressentent un état de manque intense (« down » ou descente). Tout leur semble gris et triste ; ils deviennent grincheux, irritables et épuisés. Ils dorment beaucoup et se réveillent affamés.

La consommation de crack modifie le cerveau. Lorsque les usagers renoncent au crack après en avoir fumé pendant longtemps, un état de manque intense les pousse à vouloir en reprendre. Ce besoin pourrait persister longtemps après l'abandon du crack.

Je veux cesser ou du moins arrêter pour un certain temps de consommer du crack. Comment faire ?

Les premières heures ou les premiers jours qui suivent l'abandon du crack peuvent être pénibles, mais si vous combattez l'état de manque et si vous ne touchez pas à la drogue, vous ne tarderez pas à vous sentir mieux. Le besoin de consommer pourrait se révéler intense au début, mais il diminuera avec le temps.

Voici quelques stratégies d'abandon du crack :

- Participez à un groupe d'entraide pour obtenir du soutien et rencontrer d'autres usagers qui tentent de s'en sortir.
- Ne prenez aucune autre drogue, y compris l'alcool.
- Passez quelques jours dans un centre de traitement.
- Ne sortez pas avec de l'argent ou des cartes bancaires.
- Évitez la compagnie des usagers de drogues et les endroits que vous associez à la drogue.
- Reprenez le dessus en mangeant sainement, en dormant bien et en faisant de l'exercice.
- Investissez-vous dans le travail, les études ou d'autres activités qui ne comprennent pas de consommation de drogue.
- Dites à vos amis et à votre famille que vous avez cessé de consommer et demandez-leur de vous appuyer.
- Informez-vous des traitements offerts.

suite >

Je vais continuer à fumer du crack. Comment puis-je le faire de façon plus sécuritaire ?

Utilisez une pipe en pyrex. Les pipes fabriquées avec du verre mince, du plastique, des cannettes ou du cuivre constituent un risque supplémentaire. On peut se procurer des pipes en pyrex auprès des services de réduction des méfaits.

Utilisez une grille pour les pipes à haschisch. Utiliser de la cendre de cigarette ou un « brillo » en guise de grille peut endommager les poumons et exposer le fumeur à des toxines nocives.

Utilisez toujours votre propre pipe. Même une minuscule goutte de sang peut contenir le virus de l'hépatite C, lequel peut survivre longtemps hors de l'organisme. Comme il est possible de contracter plusieurs types d'hépatite C, évitez de partager une pipe avec quelqu'un d'autre, même si vous souffrez tous deux d'hépatite C.

Protégez vos lèvres. Prévenez les brûlures aux lèvres en enroulant un élastique épais ou un carton d'allumettes à l'extrémité du tuyau de la pipe. Soignez les lèvres brûlées avec du baume pour les lèvres.

Évitez l'alcool et les autres drogues. Le mélange d'autres substances et de crack augmente les risques pour la santé.

Interrompez et limitez votre consommation. Une pause d'au moins trente minutes entre chaque prise et de plusieurs jours ou quelques semaines entre chaque « séance » de consommation donne un répit à votre organisme et à votre cerveau. Des interruptions et des prises plus brèves contribuent également à adoucir et à réduire la descente (le « down ») qui suit une séance de consommation.

N'oubliez pas de manger, de boire et de dormir. Mangez avant de consommer. Prenez des petites gorgées d'eau lorsque vous fumez. Donnez à votre organisme le temps de se reposer.

Payez votre loyer, vos factures et vos notes d'épicerie avant tout. Il est difficile de gérer son argent lorsqu'on consomme activement.

Ayez des condoms sous la main. Le crack peut stimuler le désir sexuel. Certains usagers peuvent également échanger des faveurs sexuelles contre de la drogue. Soyez prêts.

Trouvez un programme de réduction des méfaits. Informez-vous auprès d'un centre de santé communautaire ou d'un bureau de santé publique pour savoir si ce genre de programme est offert à proximité.

Fumer du crack est moins dangereux que s'injecter de la cocaïne, n'est-ce pas ?

En effet. Les injections peuvent endommager les veines, provoquer des abcès et augmenter le risque de contracter le VIH, l'hépatite ou d'autres infections graves. Fumer du crack est moins dangereux.

Si vous avez recours à l'injection :

- Ne partagez pas vos seringues, ou n'importe quel accessoire, avec d'autres personnes.
- Changez régulièrement d'endroits pour vous injecter la drogue.
- Évitez de vous l'injecter dans le cou, la poitrine, les doigts, les pieds, l'aîne ou le pénis.

- Renseignez-vous davantage sur les méthodes sécuritaires d'injection auprès d'un organisme offrant un programme de réduction des méfaits ou d'un centre de santé communautaire.

Est-ce qu'il existe de l'aide ?

Oui!

Parmi les nombreux services disponibles, il y en aura certainement un qui vous conviendra. Les programmes de réduction des méfaits peuvent vous aider à consommer de façon plus sécuritaire. Le counseling de groupe ou individuel ou encore un séjour dans centre de traitement de la toxicomanie peuvent vous aider à réduire ou à cesser complètement votre consommation de crack.

Même si vous avez déjà suivi un traitement sans succès, cela vaut la peine d'essayer de nouveau. Certains usagers ont essayé plusieurs fois avant de réussir et bon nombre d'entre eux ont besoin de soutien à long terme pour demeurer sobres. Pour prévenir les rechutes, évitez de consommer toute forme de psychotrope (y compris l'alcool), et continuez de fréquenter votre groupe d'entraide ou de consulter votre conseiller aussi longtemps que c'est nécessaire.

Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin ou communiquez avec un des organismes ci-dessous.

Où puis-je obtenir de l'aide à propos des drogues ?

CAMH (prise en charge) : 416 535-8501, poste 6128

MAARS (Service torontois d'orientation et d'évaluation de la toxicomanie) : 416 599-1448 (à Toronto)

DART (Drogue et alcool – Répertoire des traitements, en Ontario) : 1 800 565-8603

The Works : 416 392-0520 (programme de réduction des méfaits à Toronto, en anglais seulement)

Ce dépliant a été réalisé par Michael Lester, médecin, et Kate Tschakovsky, travailleuse sociale, à CAMH.

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez appeler le Centre de renseignements R. Samuel McLaughlin de CAMH : Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273 • À Toronto : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux :

Services des publications
Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto
Courriel : publications@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :

Fondation de CAMH
Tél. : 416 979-6909 • Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :

Tél. : 416 535-8501, poste 2028

Consultez notre site Web à : www.camh.net

Copyright © 2006
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur
de l'Organisation panaméricaine de la santé
et de l'Organisation mondiale de la Santé
Affilié à l'Université de Toronto

Available in English

3165c / 10-06 / P415