

LA VÉRITÉ SUR LA

# DROGUE

La drogue  
détruit des  
millions de vies  
chaque année.  
Que devriez-vous  
savoir à leur sujet ?

ecstasy  
LSD speed  
cocaïne  
cannabis

[nonaladrogue.org](http://nonaladrogue.org)



## BUT DE CE LIVRET

On parle beaucoup de la drogue dans le monde : dans la rue, à l'école, sur Internet et à la télévision. Certaines choses sont vraies, d'autres non.

Ce qu'on entend sur la drogue vient souvent de ceux qui en vendent. D'anciens dealers ont avoué qu'ils auraient dit n'importe quoi pour vendre de la drogue à leurs clients.

Ne soyez pas dupe. Vous avez besoin d'informations factuelles pour éviter de devenir toxicomane et pour aider vos amis à ne pas prendre de drogue. Ce livret vous est destiné.

Votre opinion sur le sujet nous intéresse ; faites-nous donc savoir ce que vous en pensez. Vous pouvez visiter notre site Web sur [drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org) et nous envoyer un e-mail à [info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org).

**Avertissement : Ce livret met l'accent sur le danger de la consommation de certaines drogues. L'intention n'est pas de procurer au lecteur un conseil d'ordre médical ni de le dissuader d'avoir recours à un traitement médical.**

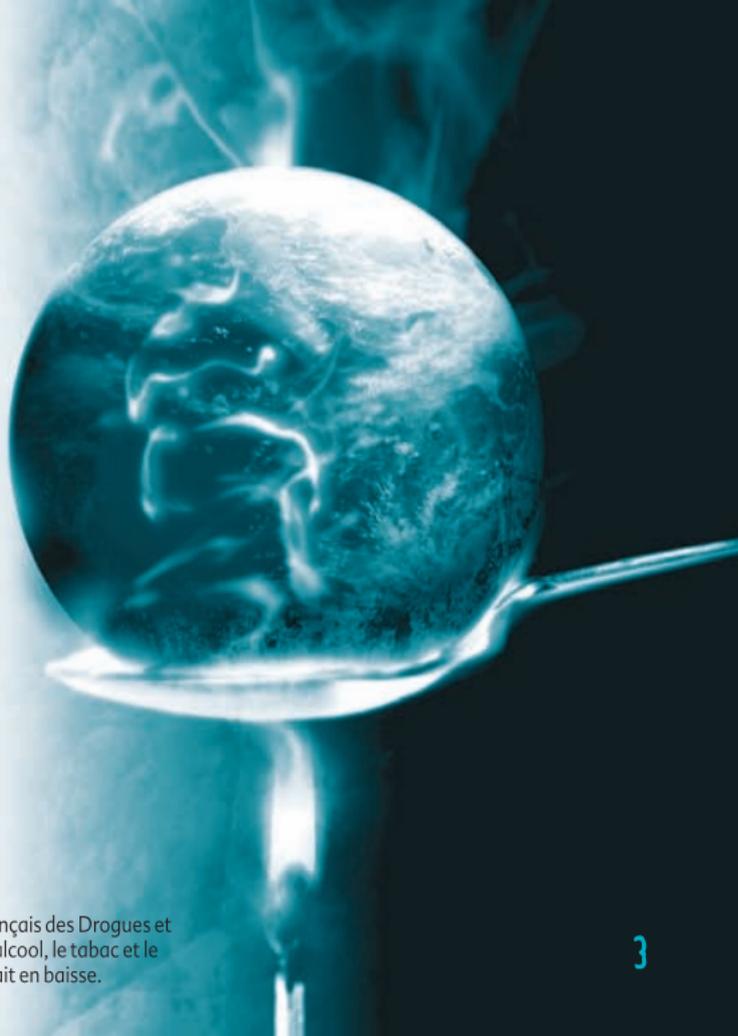
# LA DROGUE DANS NOTRE CULTURE

La drogue fait partie de notre culture depuis quelques dizaines d'années. Popularisée dans les années 1960 par la musique pop et les médias, elle a envahi tous les aspects de la société.

On estime qu'environ 208 millions de personnes dans le monde consomment des drogues illégales. En France, l'Enquête sur la Santé et les Consommations lors de l'Appel de Préparation A la Défense (ESCAPAD)<sup>1</sup> de 2005 a révélé que 13,5 millions de personnes (29 % de la population entre 12 et 75 ans) prenaient des drogues illégales.

Un sondage effectué au Québec, Canada, en 2006 a révélé que 30 % des lycéens se droguaient.

1. ESCAPAD : Cette enquête est réalisée régulièrement par l'OFDT (Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies) avec la Direction du service national. Elle a montré en 2008 que l'alcool, le tabac et le cannabis étaient les trois produits les plus diffusés, mais que leur expérimentation était en baisse.



Vous connaissez probablement quelqu'un qui est concerné, directement ou indirectement, par un problème de drogue.

La drogue la plus courante en France — et la plus consommée — est l'alcool. Les accidents de la route dus à l'alcool sont la première cause de mortalité chez les adolescents en France.

En Suisse, les statistiques de 2005 montrent que 5 jeunes entre 10 et 23 ans sont admis chaque jour à l'hôpital à cause de l'alcool. En 2006, 34,2 % des garçons et 26,8 % des filles de 15 ans ont rapporté avoir consommé au moins une fois du cannabis dans leur vie.

La drogue illégale la plus courante est le cannabis. D'après le rapport 2008 des Nations Unies sur la drogue au niveau mondial, environ 3,9 % de la population mondiale entre 15 et 64 ans consomment du cannabis.

En Belgique, le cannabis est la drogue de la rue la plus populaire parmi les jeunes, suivie de l'ecstasy et des amphétamines. Environ 65 % des jeunes qui participent à des festivals de rock ou des défilés et qui vont en boîte consomment des drogues illégales.

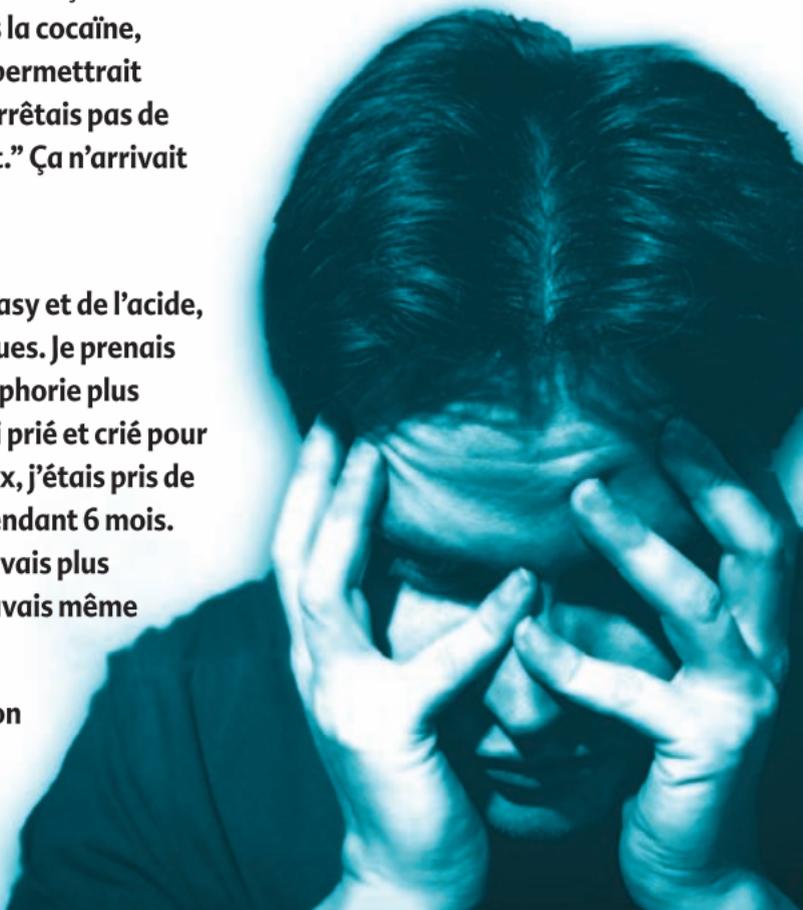
Selon un sondage mené par la LMDE (une assurance maladie pour étudiants), près de 40 % des étudiants français s'étaient drogués au moins une fois.

En Europe, des études récentes effectuées sur les jeunes de 15 et 16 ans indiquent que la consommation de cannabis varie de moins de 10 % à plus de 40 %, avec les pourcentages les plus élevés chez les adolescents en République tchèque (44 %) suivie par l'Irlande (39 %), le Royaume-Uni (38 %) et la France (38 %). En Espagne et au Royaume-Uni, la consommation de cocaïne atteint 4,6 % des jeunes de 15 et 16 ans. La consommation de cocaïne parmi les jeunes a augmenté au Danemark, en Italie, en Espagne, au Royaume-Uni, en Norvège et en France.

**M**on but dans la vie n'était pas de vivre... Je me défonceais. Après quelques années, je me suis tourné vers la cocaïne, la marijuana et l'alcool en croyant que ça me permettrait d'échapper à mes problèmes. C'était pire. Je ne m'arrêtais pas de me dire : "Après ça, je vais m'arrêter définitivement." Ça n'arrivait jamais. » John

**J**'ai d'abord pris de l'herbe, puis des pilules d'ecstasy et de l'acide, faisant des cocktails avec toutes sortes de drogues. Je prenais même des doses excessives pour faire durer l'euphorie plus longtemps. Une nuit, j'ai fait un mauvais trip [...] J'ai prié et crié pour que cette sensation disparaisse, j'entendais des voix, j'étais pris de tremblements et je n'ai pas pu sortir de chez moi pendant 6 mois. Je pensais que tout le monde m'observait. Je ne pouvais plus marcher dans les lieux publics. Mon Dieu ! Je ne pouvais même pas conduire.

« J'ai fini par vivre dans la rue, dormant sur un carton près de la gare, mendiant et essayant tant bien que mal d'obtenir mon prochain repas. » Ben



# POURQUOI LES GENS PRENNENT-ILS DES DROGUES ?

Les gens prennent des drogues parce qu'ils veulent changer quelque chose dans leur vie.

Voici quelques-unes des raisons données par les jeunes :

- Pour se sentir dans le coup
- Pour s'évader ou se relaxer
- Par ennui
- Pour se sentir adulte
- Pour se rebeller
- Pour faire une expérience

Ils pensent que la drogue est une solution. Mais en fin de compte, elle devient le problème.

Aussi difficile que cela puisse être de faire face à ses problèmes, les conséquences de la consommation de drogues sont toujours pires que le problème que l'on essaye de résoudre en en prenant. La solution est de s'informer et de ne jamais commencer à prendre de drogues.

# COMMENT LES DROGUES AGISSENT-ELLES ?

Les drogues sont essentiellement des poisons. L'effet dépend de la quantité.

Une petite quantité crée un effet stimulant (augmentation de l'activité). Une quantité plus grande agit comme un sédatif (diminution de l'activité). Une quantité encore plus grande agit comme un poison et peut entraîner la mort.

C'est vrai pour n'importe quelle drogue. Seule la quantité change.

Mais beaucoup de drogues présentent un autre risque : elles affectent directement le mental. Elles peuvent déformer les perceptions que le toxicomane a au sujet de son environnement.

Par conséquent, ses actions peuvent être bizarres, irrationnelles, inappropriées et même destructrices.

Les drogues bloquent toutes les sensations, souhaitables ou non. Donc, tout en permettant à court terme d'endormir la douleur, elles éliminent également l'aptitude, la vigilance et embrouillent les idées de la personne.

Les médicaments sont des drogues destinées à accélérer, ralentir ou modifier, pour l'améliorer, le fonctionnement du corps. Ils sont parfois nécessaires. Mais ce sont des drogues : ils agissent comme stimulants ou comme sédatifs et ils peuvent vous tuer si vous en prenez trop. Donc, si des médicaments ne sont pas pris comme ils sont censés l'être, ils peuvent être aussi dangereux que les drogues illégales.

## LA DROGUE A UN EFFET SUR LE MENTAL

Normalement, quand une personne se rappelle quelque chose, le mental fait un tri rapide et fournit promptement l'information. Mais les drogues peuvent brouiller ses images mentales, provoquant des trous de mémoire. Quand une personne essaie de trouver une information à travers ce brouillard confus, elle n'y arrive pas. La drogue lui donne la sensation d'être lente et stupide, et la met en situation d'échec. Au fur et à mesure, elle essuie de plus en plus d'échecs et la vie devient de plus en plus dure : la personne prend alors de plus en plus de drogue pour l'aider à régler le problème.

### La drogue détruit la créativité

On dit que la drogue permet à quelqu'un de devenir plus créatif : c'est un mensonge. La vérité est tout à fait différente.

Quelqu'un qui est triste pourrait prendre de la drogue pour avoir une fausse sensation de bonheur, mais cela ne marche pas. La drogue apporte à la personne une sorte de gaieté artificielle, mais quand les effets s'estompent, celle-ci s'effondre encore plus bas qu'avant. Et chaque fois, la chute émotionnelle est plus profonde. Les drogues finissent par détruire toute la créativité de la personne.



**P**endant tout le temps où je prenais de la drogue, je pensais que je maîtrisais ma vie et que tout allait bien. Mais au réveil, je me suis aperçu que j'avais détruit tout ce que j'avais construit et ce pourquoi je m'étais battu dans la vie. J'ai coupé mes liens avec tous mes amis qui ne prenaient pas de drogue et j'ai rompu avec ma famille, donc je n'avais aucun ami à part les autres drogués. Chaque jour tournait autour d'une seule chose : comment trouver l'argent pour acheter de la drogue. J'aurais fait n'importe quoi pour obtenir mes amphét. C'était la seule chose dans ma vie. » Pat

**J**e me trouvais plus drôle quand j'étais soûle. Peu après [avoir commencé à boire], on m'a donné du cannabis. [...] Plus tard, j'étais chez un ami en train de fumer du cannabis quand quelqu'un a sorti un sachet de cocaïne. Je me suis alors mise à sniffer de la cocaïne chaque jour. Je volais chaque jour de l'argent à mes grands-parents et dans le magasin de mes parents pour pouvoir m'acheter de l'alcool, de la cocaïne, du cannabis et du LSD. C'est alors qu'on m'a donné de l'OxyContin et je me suis mise à en prendre régulièrement. Je sniffais de l'OxyContin chaque jour et je me suis finalement rendu compte que j'étais accro. J'avais besoin de quelque chose de plus fort, et on m'a donné de l'héroïne. Je ne reculai devant rien pour planer. J'étais guidée par mon addiction. Si j'essayais d'arrêter, j'étais tellement en manque que tout ce que je voulais, c'était en prendre plus. » Edith



# DONNÉES ESSENTIELLES SUR LES DROGUES LES PLUS COURANTES

**L**es informations suivantes sur les drogues les plus courantes ont été compilées en consultant les ouvrages de référence figurant à la fin de ce livret. Elles sont destinées à vous faire connaître la vérité sur les drogues et leurs effets.

* LE CANNABIS .....	PAGE 12
* L'ALCOOL .....	PAGE 14
* L'ECSTASY .....	PAGE 16
* LA COCAÏNE ET LE CRACK .....	PAGE 18
* LA CRISTAL MÉTH ET LA MÉTHAMPHÉTAMINE.....	PAGE 20
* LES DROGUES PAR INHALATION .....	PAGE 22
* L'HÉROÏNE .....	PAGE 24
* LE LSD .....	PAGE 26
* LA CONSOMMATION ABUSIVE DE PSYCHOTROPES .....	PAGE 28

# LE CANNABIS<sup>1</sup>

Le cannabis est habituellement roulé en cigarette appelée joint ou pétard. Il peut également être infusé comme du thé, mélangé à de la nourriture ou fumé au moyen d'une pipe à eau appelée narguilé.

Les effets du cannabis sont souvent plus puissants aujourd'hui que dans le passé. En Amérique et dans la plupart des pays européens, le cannabis est la troisième des cinq drogues les plus courantes chez les toxicomanes qui entrent dans un centre

## NOMS COURANTS :

- foin
- shit
- huile
- herbe
- pot
- chichon
- fumette
- marie-jeanne
- chanvre
- teuch
- hasch
- savonnette
- chocolat
- ganja
- astro turf
- thé du texas
- dope
- résine

de désintoxication. En France, en 2005, 40 % des toxicomanes qui entraient dans un centre de désintoxication venaient pour se sevrer du cannabis, d'après l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT).

Selon une enquête nationale auprès des ménages américains sur la consommation de drogue, les enfants qui prennent fréquemment du cannabis sont quatre fois plus susceptibles de faire preuve de violence ou de provoquer des dégâts. Ils sont cinq fois plus susceptibles de voler que ceux qui ne consomment pas de drogue.

Plus on consomme du cannabis, plus on aura tendance à augmenter les doses pour obtenir les mêmes effets. Dès que les effets commencent à s'estomper, la personne peut se tourner vers des drogues encore plus fortes pour se débarrasser des conditions indésirables qui l'ont poussée à se

1. cannabis : drogue qui comme la marijuana et le haschisch provient du chanvre indien.



droguer en premier lieu. Ce n'est pas le cannabis qui pousse les gens à prendre d'autres drogues : ils prennent des drogues pour se débarrasser de situations ou de sensations indésirables. Le cannabis masque le problème pendant un certain temps (quand le consommateur est sous l'effet d'un trip). Lorsque l'effet s'estompe, le problème, la condition ou la situation indésirable revient, plus intense qu'avant. Le consommateur doit alors se tourner vers des drogues plus fortes étant donné que celle qu'il consomme ne fait plus d'effet.

## **Effets à court terme :**

Les toxicomanes souffrent d'une perte de coordination et ont une perception du temps, une vision et une audition déformées. La drogue provoque entre autres des effets de somnolence, les yeux rouges, un appétit accru et un relâchement musculaire. Le rythme cardiaque peut s'accélérer. En réalité, dans l'heure qui suit la prise de cannabis, le risque de crise cardiaque peut être multiplié au minimum par cinq. Les résultats scolaires se dégradent à cause d'une altération de la mémoire et d'une capacité amoindrie à résoudre des problèmes.

## **Effets à long terme :**

Une consommation à long terme peut entraîner des symptômes psychotiques. Elle peut également provoquer des lésions aux poumons et au cœur, aggraver les symptômes de bronchite et causer des quintes de toux et une respiration bruyante. Elle peut réduire la capacité du corps à combattre les infections et les maladies pulmonaires.

# L'ALCOOL

## NOMS COURANTS :

- pinard
- bibine
- gros rouge
- vinasse
- picrate
- gnole
- piquette

L'alcool inhibe le système nerveux central (cerveau et moelle épinière), libère des inhibitions<sup>1</sup> et empêche le raisonnement. Boire de grandes quantités peut mener au coma et même à la mort. Le mélange d'alcool avec des médicaments ou des drogues illégales est extrêmement dangereux et peut être fatal. L'alcool a des effets sur le cerveau et entraîne un manque de coordination, des réflexes plus lents, une vision déformée, des trous de mémoire et des évanouissements. Comme les jeunes sont encore en pleine croissance, l'alcool a un impact plus grand sur leur santé physique et mentale que sur celle des personnes plus âgées.

## Effets à court terme :

**Sensation de chaleur, irritation cutanée, jugement altéré, manque de coordination, discours incompréhensibles, pertes de mémoire et de compréhension. Une importante consommation d'alcool entraîne également la « gueule de bois », des nausées, des tremblements et quelquefois des vomissements.**

## Effets à long terme :

Tolérance accrue aux nombreux effets indésirables de l'alcool et capacité à boire davantage. Par conséquent, la condition physique se dégrade, avec parfois des maladies hépatiques et un risque accru de maladies cardiovasculaires. Une femme enceinte peut donner naissance à un enfant avec des malformations, un retard de croissance et des lésions cérébrales. Une personne peut devenir dépendante de l'alcool. Si elle s'arrête soudain de boire, des symptômes de manque peuvent survenir. Ils se présentent sous forme de sursauts, d'assouplissements, de transpiration et d'un faible appétit, ainsi que sous forme de convulsions, et peuvent quelquefois entraîner la mort. L'abus d'alcool encourage aussi la violence et les conflits dans les relations avec les autres.

1. inhibition : blocage des fonctions intellectuelles ou de certains actes ou conduites.



# L'ECSTASY

## NOMS COURANTS :

- E
- XTC
- X
- Adam
- Hug
- Beans
- clarté
- speed de l'amoureux
- pilule d'amour

L'ecstasy est habituellement prise oralement sous forme de pilule, de comprimé ou de capsule. On appelle « bumping » le fait d'en prendre plus d'une à la fois.

L'ecstasy est une drogue synthétisée en laboratoire. Les fabricants peuvent ajouter ce qu'ils veulent, par exemple de la caféine, des amphétamines<sup>1</sup> et même de la cocaïne. L'ecstasy est une drogue illégale qui a des effets similaires aux hallucinogènes et aux stimulants. Les pilules sont de différentes couleurs et sont parfois illustrées d'images de B.D. Mélanger l'ecstasy avec de l'alcool est extrêmement dangereux et peut être mortel.

Les drogues aux effets stimulants comme l'ecstasy permettent de danser sans arrêt pendant de longues périodes, et, dans le milieu bondé et très chaud des « raves », elles peuvent entraîner une déshydratation extrême et des problèmes d'insuffisance cardiaque ou rénale.

## Effets à court terme :

- jugement altéré
- sens de l'affection altéré
- confusion
- dépression
- problèmes de sommeil
- anxiété sévère
- paranoïa<sup>2</sup>
- accro
- tension musculaire
- crispation involontaire des mâchoires
- nausée
- vue trouble
- faiblesse
- frissons ou transpiration

## Effets à long terme :

- Une consommation prolongée peut causer des dégâts durables, voire des lésions permanentes au cerveau, affectant le jugement de la personne et son aptitude à penser.

1. amphétamine : un stimulant du système nerveux central, souvent appelé « speed ».

2. paranoïa : suspicion, méfiance et peur des autres.

L'ecstasy me rendait folle. Un jour, j'ai mordu dans un verre comme si je mordais dans une pomme.

Il a fallu que j'aie la bouche en sang et pleine de morceaux de verre pour me rendre compte de ce qui m'arrivait. Une autre fois, j'ai déchiré des chiffons avec mes dents pendant une heure. » Ann



# LA COCAÏNE ET LE CRACK

La cocaïne et le crack peuvent être pris oralement, par le nez (sniffés), en intraveineuse, ou, dans le cas du crack, en inhalant la fumée, une fois le produit chauffé.

Les termes utilisés pour décrire l'ingestion sont : mâcher, sniffer, se shooter, injecter et fumer.

Le mot *cocaïne* se réfère à la drogue en poudre (cocaïne) et à la drogue sous forme de cristaux (crack). Elle provient de la plante de coca et après la méthamphétamine<sup>1</sup>, c'est la drogue qui crée la plus forte dépendance.

1. méthamphétamine : stimulant du système nerveux central, très addictif.

## NOMS COURANTS :

- coke
- crack
- blanche
- coco
- neige
- dynamite
- poudrette



## Effets à court terme :

La cocaïne fait « décoller » de façon éphémère et intense, sensation suivie immédiatement par un sentiment opposé de dépression et d'irritation et un besoin maladif de drogue. Les gens qui en prennent souvent ne mangent pas et ne dorment pas correctement. Ils ont un rythme cardiaque accéléré, des spasmes musculaires et des convulsions. Les drogues peuvent rendre les gens paranoïaques, irritables, hostiles et anxieux, même à faible dose.



## Effets à long terme :

En plus de ce qui précède, la cocaïne peut provoquer de l'irritabilité, des sautes d'humeur, de l'agitation, de la paranoïa et des hallucinations auditives. La personne développe une accoutumance à la drogue et doit en prendre toujours plus pour produire le même effet.

La « descente » provoque une dépression chaque fois plus grave au point que les cocaïnomanes sont prêts à faire n'importe quoi, y compris tuer, pour se procurer leur dose. S'ils n'y arrivent pas, la dépression risque de devenir si intense qu'elle peut les conduire au suicide.

# LA CRISTAL METH ET LA MÉTHAMPHÉTAMINE

La cristal meth et la meth sont inhalées, fumées ou prises par injection. Les petites doses sont sous forme de comprimés.

La cristal meth est une forme de méthamphétamine qui ressemble à de petits fragments de verre ou à de petits « cailloux » brillants, bleu-blanc. Dans la rue, elle est connue entre autres sous le nom de « glace », « cristal », « verre ». Elle est extrêmement puissante et c'est un stimulant qui rend les gens dépendants et qui provoque de l'agressivité et des comportements violents ou psychotiques. De nombreux consommateurs racontent qu'ils sont devenus accros dès la première prise. C'est l'une des drogues les plus difficiles à traiter.

## NOMS COURANTS :

- speed
- meth
- cristal
- crank
- tweak
- go-fast
- glace
- verre
- tina
- quartz

## Effets à court terme :

Les effets négatifs peuvent inclure : sommeil agité, hyperactivité, nausées, illusions de puissance, agressivité et irritabilité accrues. Cette drogue peut créer une perte d'appétit ou de poids. À hautes doses, elle crée un « flash » suivi d'une agitation croissante et parfois de violence. D'autres effets peuvent comprendre : insomnie, confusion, hallucinations, anxiété et paranoïa. Peut causer des convulsions mortelles.

## Effets à long terme :

Accélération du pouls et augmentation de la pression sanguine, dommages aux vaisseaux sanguins du cerveau, entraînant des attaques ou une arythmie cardiaque et des troubles cardiovasculaires, ou même la mort. Cette drogue peut causer des lésions au foie, aux reins et aux poumons. On trouve chez les consommateurs des cas sérieux de lésions cérébrales, de troubles de la mémoire et une incapacité accrue à saisir des idées abstraites. Ceux qui s'en sortent sont habituellement sujets à des troubles de mémoire et à des sautes d'humeur extrêmes.

« **L**a cristal meth était ma drogue préférée, mais il y en avait d'autres aussi, bon marché, faciles à obtenir, qui te rendent accro. Je l'ai essayée une fois et BOUM ! j'étais accro. Ce qui a été détruit en premier, c'est ma carrière musicale. Je faisais partie d'un grand orchestre, je jouais une musique géniale et j'avais des copains qui n'étaient pas seulement des musiciens, mais mes meilleurs amis. Tout ça a changé quand j'ai commencé à prendre de la meth. » Brad



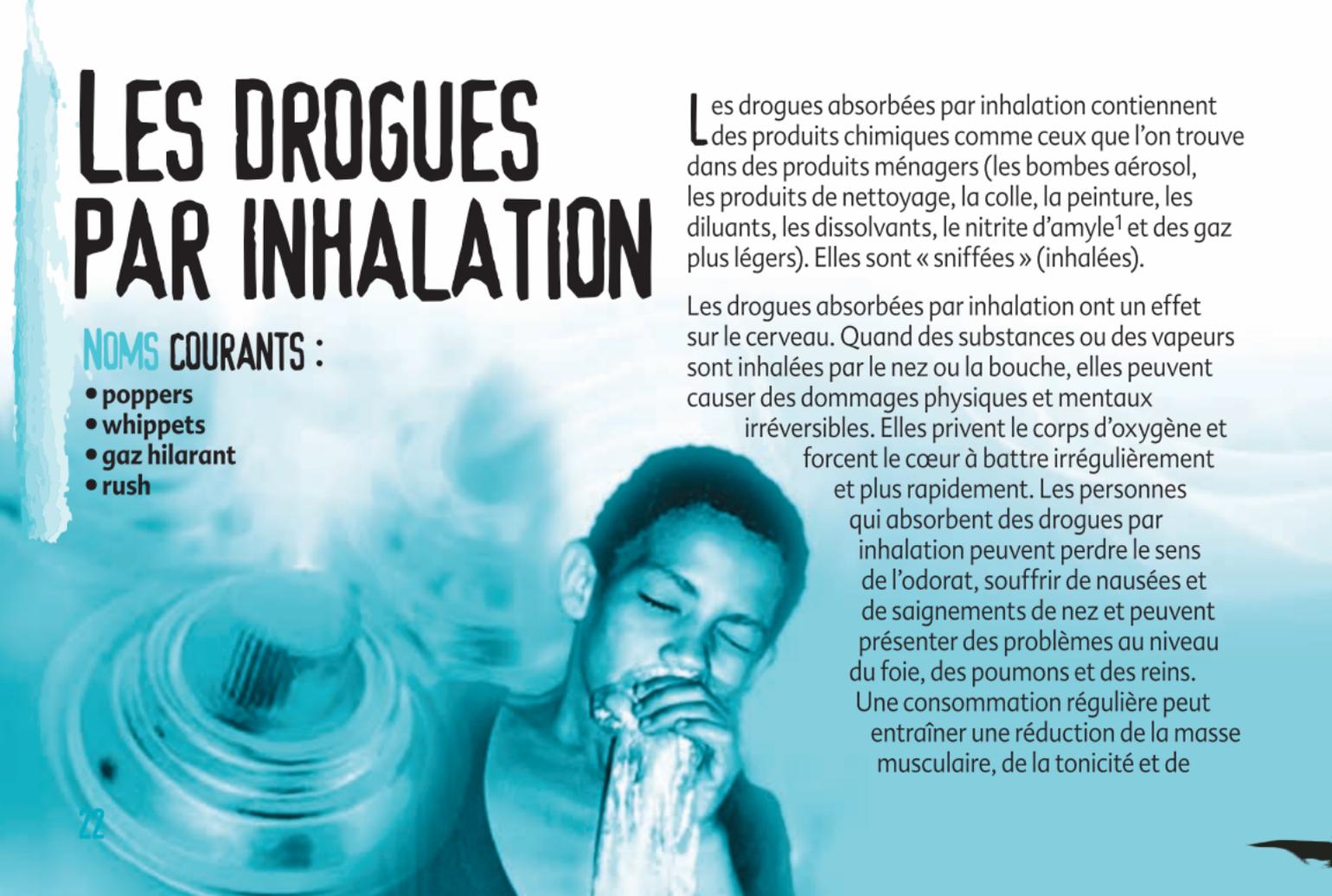
# LES DROGUES PAR INHALATION

## NOMS COURANTS :

- poppers
- whippets
- gaz hilarant
- rush

Les drogues absorbées par inhalation contiennent des produits chimiques comme ceux que l'on trouve dans des produits ménagers (les bombes aérosol, les produits de nettoyage, la colle, la peinture, les diluants, les dissolvants, le nitrite d'amyle<sup>1</sup> et des gaz plus légers). Elles sont « sniffées » (inhalées).

Les drogues absorbées par inhalation ont un effet sur le cerveau. Quand des substances ou des vapeurs sont inhalées par le nez ou la bouche, elles peuvent causer des dommages physiques et mentaux irréversibles. Elles privent le corps d'oxygène et forcent le cœur à battre irrégulièrement et plus rapidement. Les personnes qui absorbent des drogues par inhalation peuvent perdre le sens de l'odorat, souffrir de nausées et de saignements de nez et peuvent présenter des problèmes au niveau du foie, des poumons et des reins. Une consommation régulière peut entraîner une réduction de la masse musculaire, de la tonicité et de



la force. Les drogues absorbées par inhalation peuvent empêcher les gens de marcher, de parler et de penser normalement. C'est le tissu cérébral qui est le plus touché quand les vapeurs toxiques sont sniffées.

## **Effets à court terme :**

**En plus de ce qui précède, les drogues absorbées par inhalation peuvent tuer par crise cardiaque ou suffocation, car les vapeurs inhalées prennent la place de l'oxygène dans les poumons et le système nerveux central. Sous l'effet de ce type de drogues, quelqu'un peut aussi réagir avec une extrême violence.**

## **Effets à long terme :**

**Les drogues absorbées par inhalation peuvent abîmer les muscles, réduire la force et le tonus et détériorer de façon permanente le corps et le cerveau.**

1. nitrite d'amyle : liquide jaune pâle utilisé en médecine pour dilater les vaisseaux sanguins ; parfois utilisé comme stimulant.



# L'HÉROÏNE

L'héroïne est habituellement injectée, sniffée ou fumée. C'est un produit qui provoque une forte dépendance. L'héroïne atteint rapidement le cerveau mais elle fait penser et réagir lentement, détériorant l'aptitude à prendre des décisions. Elle provoque des difficultés à se rappeler.

**NOMS  
COURANTS :**

- cheval
- poudre
- H
- came
- fée blanche
- sucre brun

S'injecter de la drogue s'accompagne du risque de contracter le sida (HIV), une hépatite ou d'autres maladies causées par des aiguilles infectées. Ces problèmes peuvent être transmis à des partenaires sexuels et à des nouveau-nés. L'héroïne est une des drogues les plus fréquemment citées quand on parle de décès par overdose. La violence et la criminalité sont souvent liées à sa consommation.

## **Effets à court terme :**

Les consommateurs ont leurs pensées obscurcies. Ils sont pris de nausées et de vomissements. Parfois, ils ne ressentent pas la douleur. Les femmes enceintes peuvent faire des fausses couches soudaines. Les fonctions cardiaques et respiratoires peuvent ralentir au point où cela peut entraîner la mort.

## **Effets à long terme :**

Il peut en résulter des veines abîmées, une infection des vaisseaux sanguins ou des valves cardiaques, des abcès, des maladies des reins et du foie, mais aussi des complications pulmonaires. De plus, l'échange de seringues ou de substances favorise la transmission de l'hépatite B ou C, du virus HIV (sida) ou d'autres virus sanguins.

# LE LSD

## NOMS COURANTS :

- acide
- cubes
- blotter
- Bart Simpson
- microdot
- la souris déglinguée
- California Sunshine
- tabs
- gel

Le LSD est vendu en comprimés, en capsules ou sous forme liquide. On le dépose en général sur du papier buvard et il est divisé en petits carrés. Chaque carré représente une dose.

Le LSD est une substance chimique des plus puissantes qui altère l'humeur. Il est fait à base d'un champignon extrêmement toxique qui se développe sur le seigle et d'autres céréales. Ses effets sont imprévisibles. Une toute petite quantité peut produire des effets pendant 12 heures ou plus.

## Effets à court terme :



Les pupilles se dilatent, la température du corps augmente, le rythme cardiaque s'accélère, la pression sanguine s'accroît, la sudation devient plus importante que la normale, le sujet perd l'appétit, souffre d'insomnie, sa bouche devient sèche et il est pris de tremblements incontrôlables. Sous LSD, des pensées et des sensations terrifiantes envahissent l'individu, il est pris d'une peur panique de devenir fou, de perdre le contrôle de sa vie, de mourir, et il est envahi d'un sentiment de désespoir.



## Effets à long terme :

Flash-back, ou rechute d'un « trip » au LSD, souvent de façon inattendue et longtemps après en avoir pris. Un « trip » au LSD dure généralement environ 12 heures. Certains utilisateurs sont victimes de dépression, voire de psychose grave.



# LA CONSOMMATION ABUSIVE DE PSYCHOTROPES

La consommation abusive de psychotropes représente maintenant un problème plus grave que la plupart des drogues de la rue. Les antidouleurs, les tranquillisants, les antidépresseurs, les somnifères et les stimulants donnent l'illusion d'être « sans danger » parce qu'ils sont prescrits par des médecins, mais ils peuvent s'avérer aussi addictifs et puissants que l'héroïne ou la cocaïne qui sont vendues dans la rue. L'antidouleur OxyContin, par exemple, est aussi puissant que l'héroïne et affecte le corps de la même façon.

Une consommation régulière d'antidouleurs, de calmants (« downers »), de stimulants (« uppers ») ou d'antidépresseurs peuvent entraîner une accoutumance et provoquer des symptômes de manque très douloureux pour les personnes qui veulent arrêter d'en prendre.

Voici quelques-uns des effets provoqués par ces drogues.



**Les antidouleurs :** L'OxyContin, le Fentanyl, la morphine, le Percodan et le Demerol font partie de la longue liste des antidouleurs. Ces psychotropes provoquent un ralentissement de la respiration, des nausées, et peuvent faire sombrer la personne dans l'inconscience. Une consommation excessive peut mener à l'accoutumance.

**Les dépresseurs (sédatifs, calmants) :** Ces drogues psychiatriques ralentissent les fonctions du cerveau et du système nerveux. Parmi elles on trouve le Xanax, le Zyprexa, l'Amytal, le Seconal, le Valium, et bien d'autres encore. Elles provoquent des problèmes cardiaques, une prise de poids, un état d'épuisement et des troubles de l'élocution. Une consommation répétée peut créer une dépendance.

**Les stimulants :** Ces drogues accélèrent le rythme cardiaque et la respiration, de la même manière que le « speed » ou la cocaïne. Dans cette catégorie viennent se classer la Ritaline, l'Adderall, le Concerta et des amphétamines connues sous le nom de « bennies ». Elles provoquent, entre autres, une augmentation de

la pression sanguine et du rythme cardiaque, l'hostilité et la paranoïa.

**Les antidépresseurs :** Le Prozac, le Paxil, le Zoloft et le Celexa font partie des antidépresseurs les plus utilisés. Ils provoquent, entre autres, un rythme cardiaque irrégulier, des réactions paranoïdes, des pensées violentes ou suicidaires et des hallucinations. Une consommation répétée peut créer une dépendance.

**Les antidouleurs, les sédatifs et les antidépresseurs sont responsables de plus de décès par overdose aux États-Unis que la cocaïne, l'heroïne, la méthamphétamine et les amphétamines combinées.**

# Ce que les dealers vous diront

Lorsque des adolescents ont été interrogés pour savoir la raison de leur première prise de drogue, 55 % ont répondu qu'ils l'avaient fait suite à des pressions de leurs amis. Ils voulaient être cool et populaires. Les dealers connaissent bien ça.

Ils vont vous approcher comme un ami et vous proposer de vous « aider » avec quelque chose qui « va vous remonter ». La drogue vous « aidera à entrer dans le moule » ou « à avoir l'air cool ».

Les dealers, motivés par le profit, diront n'importe quoi pour que vous achetiez leurs drogues.

Ils vous diront qu'avec la cocaïne, « ce sera la fête tous les jours » et que l'héroïne vous protège contre l'anxiété, ou encore, que si vous prenez de l'Ecstasy, « vous aurez beaucoup de filles ».

Ils se fichent pas mal de savoir si les drogues détruisent votre vie du moment qu'ils sont payés. Ils ne se soucient que de l'argent. Les anciens dealers ont admis qu'ils considéraient leurs acheteurs comme des « pions sur un échiquier ».

Obtenez les faits sur la drogue. Prenez vos propres décisions.

Des millions de livrets comme celui-ci ont été distribués dans le monde, en 22 langues. Au fur et à mesure que de nouvelles drogues apparaissent et que l'on découvre leurs effets, les livrets existants sont mis à jour et de nouveaux sont créés.

Ces livrets sont publiés par la Foundation for a Drug-Free World, association d'intérêt général à but non lucratif basée à Los Angeles, en Californie.

La fondation fournit des documents d'information, des conseils et coordonne la prévention à travers ses différents réseaux. Elle travaille avec des jeunes, des parents, des éducateurs, des associations et des agences gouvernementales — tous ceux qui veulent aider les gens à vivre une vie sans drogue.

## SOURCES :

Centre de surveillance européen sur les drogues et la toxicomanie, rapport annuel de 2007

Alcoolisation chez les jeunes en Suisse. Cannabis 2008, Consommation fédérale pour les questions liées aux drogues

AlcoholScreening.org

Office of National Drug Control Policy

“New Initiative Harnesses Power of

Teens, Parents to Stop Teen Drug Use”, Media Campaign, News Room, 29 janvier 2004

Sondage québécois sur le tabac, l'alcool, la toxicomanie et le jeu parmi les élèves de l'école secondaire de Québec, 2006.

“Help for Parents: Is Your Child Using Drugs? How to Find Out”, Partnership for a Drug-Free America, 12 octobre 2004

Substance Abuse and Mental Health Services Administrations, U.S.

Department of Health and Human Services

UN Office of Drugs and Crime World Drug Report 2008

Centre de surveillance européen des drogues et de la toxicomanie, bulletin de statistiques 2008.

“Treatment Episode Data Set (TEDS) Highlights—2006”

Enquête sur la Santé et les Consommations lors de l'Appel de Préparation A la Défense (ESCAPAD)

« Alcool, tabac et cannabis : baisse de la consommation chez les jeunes de 17 ans », 5 juin 2008

Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT)

Rapport national belge sur les drogues, 2007

PHOTOGRAPHIES :  
Page 8 : Alamy (à gauche); page 15 : istockphoto.com/Lisa Young; page 26 : Luke Peters.

# CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Ce livret fait partie d'une série de brochures d'information sur les drogues les plus courantes comme le cannabis, l'alcool, l'ecstasy, la cocaïne, le crack, la cristal meth, la méthamphétamine, les drogues par inhalation, l'héroïne, le LSD, ainsi que l'abus de drogues sur ordonnance. Muni de ces informations, le lecteur peut prendre la décision de mener une vie sans drogue.

## **Pour plus d'informations ou pour obtenir d'autres exemplaires de ce livret ou d'autres livrets de cette série, contactez :**



Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA  
1-818-952-5260  
info@drugfreeworld.org  
drugfreeworld.org

FRANCE  
Association de prévention  
Non à la drogue, Oui à la vie  
576 Chemin du Charrel  
13400 Aubagne  
+33-1 44 74 61 68  
info@nonaladrogue.org  
nonaladrogue.org

BELGIQUE  
Foundation for a Drug-Free Europe  
Rue de la Loi, 91, 1040 Bruxelles  
+32-2 280 4049  
info@fdfe.eu/fdfe.org

SUISSE  
Association  
Dites Non à la Drogue, Oui à la Vie  
Case postale 504, 1001 Lausanne  
information@adnad.org  
nonaladrogue.ch

QUEBEC  
Non à la Drogue, Oui à la vie  
665-667 rue Saint-Joseph Est  
Québec, Québec, Canada