



Parlons franchement: Le crack

Qu'est-ce que le crack?

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

Pourquoi les gens consomment-ils du crack?

Les gens consomment du crack, ou n'importe quel autre psychotrope, dans le but d'altérer leur état de conscience. Le crack neutralise le mal-être et procure un état de félicité... pour un temps. Mais plus on consomme de crack, plus on a envie d'en consommer et plus il est difficile de s'en passer.

Le crack engendre-t-il une dépendance?

Oui ! Même une consommation à court terme de crack peut engendrer une forte dépendance.

Il se peut que vous fassiez une dépendance si :

- vous avez acquis une tolérance (l'euphorie que vous procure le crack n'est plus aussi intense qu'auparavant)
- vous pensez constamment à la prochaine occasion de consommer du crack
- l'achat de crack consume tout votre temps et votre argent, ce qui vous conduit à négliger tout ce qui est important dans votre vie (études, travail ou famille, par exemple)
- vous continuez à prendre du crack en dépit des problèmes que ça vous cause.

Mais sachez qu'il est possible de s'arrêter de consommer du crack. Et les gens qui ne se sentent pas prêts à renoncer au crack peuvent adopter des stratégies leur permettant d'en minimiser les risques et de se préparer à abandonner cette habitude lorsqu'ils se sentiront prêts à le faire.

J'ai déjà fumé du crack et rien de grave ne m'est arrivé. Est-ce que ça signifie que mon organisme peut le supporter?

Consommer du crack, c'est un peu comme jouer à la roulette : plus on s'adonne à cette activité, plus le risque est élevé. Cependant, même en consommant une quantité de crack semblable — ou inférieure — à celle qu'on a déjà prise, on s'expose à des effets nocifs.

- La consommation de crack peut provoquer un AVC, une crise cardiaque ou une crise convulsive, même chez les personnes en bonne santé.
- Le crack peut rendre paranoïaque, coléreux et agressif et il arrive même qu'il provoque des hallucinations ou des idées délirantes. Ces effets disparaissent

généralement lorsqu'on arrête d'en consommer.

- Le crack a pu être altéré. Il se peut qu'il contienne du Levamisole (un médicament qui peut aussi être ajouté à la cocaïne en poudre), qui est impossible à détecter. Le Levamisole n'a pas le même effet sur tout le monde, mais il peut provoquer des infections (se manifestant par de la fièvre et des frissons), des taches sombres sur la peau et d'autres graves problèmes de santé.

Que se passe-t-il quand on arrête de consommer du crack?

Après avoir fumé du crack, la « descente » est brutale. Tout semble triste et gris. On devient grincheux et irritable et on se sent épuisé ; on dort beaucoup et on se réveille affamé. La consommation de crack altère le fonctionnement du cerveau. Lorsqu'on en a consommé souvent, durant une période prolongée, et qu'on arrête d'en prendre, on éprouve un état de manque intense qui pousse à vouloir en reprendre. Et cet état de manque peut persister longtemps après qu'on a cessé de consommer du crack.

Je souhaite arrêter de consommer du crack ou du moins arrêter pour un certain temps. Que puis-je faire?

Les premières heures ou les premiers jours qui suivent l'arrêt du crack peuvent être pénibles, mais si on s'interdit de succomber à la tentation et qu'on ne touche pas à la drogue, on ne tarde pas à se sentir mieux. Les envies, intenses au début, s'atténueront avec le temps.

Les stratégies suivantes pourraient vous être utiles pour vous arrêter de consommer du crack:

- Renseignez-vous sur les programmes de traitement existants.
- Joignez-vous à un groupe d'entraide, où vous rencontrerez des gens dans la même situation que vous et où vous trouverez du soutien.
- Ne prenez aucune autre drogue, alcool compris.
- Faites-vous admettre, pour quelques jours, dans un centre de désintoxication.
- Ne sortez pas avec de l'argent ou des cartes bancaires.
- Évitez la compagnie des gens qui prennent des drogues et évitez les endroits que vous associez à la consommation de 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 sont pas associées à la consommation de drogue.
- Dites à vos amis et aux membres de votre famille que vous avez cessé de consommer du crack et demandez-leur du soutien.

Si je continue à consommer du crack, que puis-je faire pour en réduire les méfaits?

- **Utilisez une pipe en pyrex.** Les pipes en verre mince, en plastique et en cuivre et les pipes fabriquées à partir de canettes constituent un risque supplémentaire. On peut se procurer des pipes en pyrex auprès des services de réduction des méfaits.
- **Utilisez un écran pour pipes à haschisch.** L'emploi de cendre de cigarette ou de tampon à récurer en guise d'écran expose les fumeurs à des toxines dangereuses et endommage les poumons.
- **Utilisez toujours votre propre pipe.** Une seule goutte de sang peut contenir le virus de l'hépatite C, un virus qui peut survivre longtemps hors de l'organisme. Et comme on peut être infecté par plus d'une souche d'hépatite C, évitez de partager une pipe avec une autre personne, même si vous êtes tous deux séropositifs pour l'hépatite C.
- **Protégez-vous les lèvres.** Prévenez les brûlures en enroulant un élastique épais ou un carton d'allumettes à l'extrémité du tuyau de la pipe, et soignez les lèvres brûlées avec du baume pour les lèvres.
- **Évitez l'alcool et les autres drogues.** Le mélange de crack avec d'autres substances augmente les risques pour la santé.
- **Faites des pauses et limitez votre consommation.** Attendez une demi-heure ou plus quand l'envie vous prend de consommer du crack et laissez passer plusieurs jours entre les prises, afin de donner un peu de répit à votre organisme et à votre cerveau. En faisant des pauses et en consommant du crack lors de périodes plus courtes, on contribue aussi à amortir et à raccourcir la descente qui suit le « high ».
- **Veillez à vous alimenter, à boire et à dormir suffisamment.** Mangez quelque chose avant de consommer du crack, prenez de petites gorgées d'eau lorsque vous fumez et donnez à votre organisme le temps de récupérer.
- **Commencez par régler votre loyer et vos factures et par faire votre épicerie.** Il est difficile de dresser un budget quand on est sous l'influence du crack.
- **Ayez des condoms sous la main.** Le crack stimule la libido et peut conduire les gens à vendre des faveurs sexuelles pour pouvoir s'acheter de la drogue. Soyez prévoyant.
- **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 de chez vous.
- **Demandez immédiatement du secours** si, après avoir consommé du crack, vous sombrez dans la dépression et pensez que vous pourriez attenter à vos jours.

Est-ce moins dangereux de fumer du crack que de s'en injecter?

Qu'on fume du crack ou qu'on s'injecte de la cocaïne en poudre, on s'expose à des effets immédiats et puissants, donc les deux modes de consommation présentent un risque de dépendance et de surdose. Toutefois, il est moins

dangereux de fumer du crack, car les injections peuvent endommager les veines, provoquer des abcès et augmenter le risque de contracter le VIH, une hépatite virale et d'autres infections graves.

Si vous vous injectez du crack:

- ne partagez pas les seringues, ni tout autre accessoire, avec d'autres personnes
- changez de point d'injection à chaque fois
- évitez les injections dans le cou, la poitrine, les doigts, les pieds, l'aîne et le pénis
- renseignez-vous plus avant sur la façon de vous protéger auprès d'un programme de réduction des méfaits ou en vous adressant à un centre de santé communautaire.

Je suis « accro ». Y a-t-il de l'aide pour les gens comme moi?

Oui !

Parmi les nombreux services disponibles, il y en a certainement un qui vous conviendra. Les programmes de réduction des méfaits peuvent vous aider à consommer du crack de façon plus sécuritaire. Et la thérapie de groupe, le counseling et le séjour en centre de traitement de la toxicomanie peuvent vous aider à réduire votre consommation de crack ou à vous arrêter complètement.

Même si vous avez déjà suivi un traitement sans succès, une nouvelle tentative pourrait être la bonne. Il faut parfois faire plusieurs tentatives avant de réussir et bon nombre de gens ont besoin d'un soutien à long terme pour continuer à s'abstenir de drogue. Pour prévenir la rechute, évitez de consommer toutes formes de psychotropes (alcool compris) et continuez de fréquenter votre groupe d'entraide ou d'aller à vos séances de counseling aussi longtemps que vous aurez besoin de ce soutien. Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin ou adressez-vous à l'un des organismes indiqués ci-dessous.

Où peut-on obtenir de l'aide pour les problèmes de drogue?

- Ligne d'aide pour la drogue et l'alcool de [ConnexOntario](#) : 1 800 531-2600
- [Accès CAMH](#): composez le 416 535-8501 et appuyez sur le 2