



# **Parlons franchement : La méthamphétamine**

## Qu'est-ce que la méthamphétamine?

La méthamphétamine est un stimulant puissant qui crée rapidement un état d'euphorie semblable à celui procuré par la cocaïne. Toutefois, les effets de la méthamphétamine sont beaucoup plus longs, puisqu'ils peuvent durer jusqu'à 12 heures, selon la façon dont on la consomme. La méthamphétamine se présente sous forme de poudre qui peut être avalée, prise (aspirée par le nez), fumée ou injectée. Elle peut également se présenter sous forme de cristaux, qui sont généralement fumés. La méthamphétamine en cristaux est souvent appelée « cristal meth » ou « Tina ». Elle est aussi connue sous les noms de « speed » ou « meth » (cette dernière dénomination étant également appliquée à la méthadone, il existe une possibilité de confusion).

## Pourquoi les gens consomment-ils de la méthamphétamine?

Les gens aiment la méthamphétamine parce qu'après en avoir consommé, ils se sentent, durant de nombreuses heures, pleins d'énergie et sûrs d'eux-mêmes ; la méthamphétamine accroît leur vigilance et leur confère de la vigueur. D'autres aiment cette drogue parce qu'ils se sentent plus attirants lorsqu'ils en prennent. Et d'autres encore consomment de la méthamphétamine parce qu'elle agit comme coupe-faim.

## D'où provient la méthamphétamine?

La méthamphétamine étant fabriquée dans des laboratoires clandestins ou « maison », le processus de fabrication n'est pas uniforme. Il est donc impossible de savoir quels sont les ingrédients qui entrent dans sa composition ou de savoir quelle sera l'intensité de ses effets. Certaines personnes y incorporent des ingrédients provenant de piles, de liquides de nettoyage domestiques et d'antigel, des poisons extrêmement dangereux.

## Quels sont les effets de cette drogue?

La méthamphétamine agit sur le cerveau en augmentant la sensation de plaisir. Elle procure donc un sentiment de bien-être intense. Mais c'est aussi une drogue puissante qui a d'autres effets moins plaisants et carrément dangereux. La consommation de méthamphétamine, ne serait-ce qu'une seule fois, peut avoir les effets suivants:

- Elle engendre de l'agitation et de l'anxiété.
- Elle entraîne une volubilité excessive. (Il est plutôt désagréable de se trouver en compagnie d'une personne qui n'arrête pas de parler !)
- Elle crée un sentiment de persécution. On devient paranoïaque et on éprouve de la méfiance envers tout le monde, y compris ses amis. La méthamphétamine provoque aussi de la confusion et de la colère, et elle incite à la violence.

- Elle augmente la température du corps, le risque étant particulièrement élevé chez les personnes qui sont très actives lorsqu'elles prennent cette drogue, car une température corporelle trop élevée peut entraîner la mort.
- Elle élève la tension artérielle, ce qui peut provoquer un AVC, avec des conséquences incapacitantes ou même fatales.
- Elle peut provoquer des convulsions ou altérer le rythme cardiaque. Bien qu'ils soient rares, ces effets peuvent entraîner des troubles cardiaques ou cérébraux permanents ou même la mort.
- Elle s'accompagne d'une descente brutale : quand on n'est plus sous l'influence de la méthamphétamine, on se sent fatigué, déprimé, nerveux et très irritable; on transpire abondamment et on se sent affamé.

Le fait de consommer de la méthamphétamine en grande quantité ou pendant longtemps peut :

- Endommager les aires du cerveau qui contrôlent la pensée et le mouvement. Cela peut causer des pertes de mémoire, de la difficulté à penser, de la dépression, des tremblements et des troubles de la coordination.
- Provoquer des hallucinations visuelles et auditives et des fourmillements (pouvant porter à croire qu'on a le corps rempli d'insectes grouillants) et donner l'impression d'avoir tout le monde à dos — ces expériences pouvant durer des mois ou même des années après qu'on a arrêté de consommer de la méthamphétamine.
- Couper l'appétit. Certaines personnes sont si amaigries et affaiblies que leur organisme a de la difficulté à lutter contre les infections.
- Endommager les dents et les gencives (une pathologie appelée « bouche meth »).
- Conduire les gens à délaisser leurs amis, leur famille et les activités qui leur procuraient du plaisir.

## **Y a-t-il d'autres risques?**

L'emploi de seringues s'accompagne du risque de propager ou de contracter une hépatite ou le VIH, ainsi que d'introduire dans l'organisme des germes susceptibles de provoquer diverses infections: infection au cerveau, infection osseuse, infection cardiaque ou infection sanguine.

## **Quels sont les effets de la méthamphétamine sur la sexualité?**

Pour certaines personnes, la sexualité et la méthamphétamine vont de pair. Or les gens qui sont sous l'influence de la méthamphétamine sont plus susceptibles de propager le VIH et d'autres pathologies, car:

- Ils sont plus susceptibles de prendre des risques concernant le choix de leurs partenaires sexuels.

- Il est moins probable qu'ils emploient des condoms.
- Ils sont plus portés à avoir des relations sexuelles brutales, qui entraînent des saignements. Or, les saignements accroissent le risque de contracter ou de propager une hépatite ou le VIH.
- Il y a moins de chances qu'ils utilisent un lubrifiant, alors que la méthamphétamine empêche l'organisme de produire des sécrétions lubrifiantes, ce qui peut également entraîner des saignements.

Certains hommes qui prennent régulièrement de la méthamphétamine se retrouvent dans l'impossibilité d'avoir des érections.

## La méthamphétamine engendre-t-elle une dépendance?

Oui. Même une consommation à court terme peut engendrer une dépendance.

Il se peut que vous fassiez une dépendance à la méthamphétamine si:

- vous avez acquis une tolérance (l'euphorie que vous procure la méthamphétamine n'est plus aussi intense qu'auparavant)
- vous vous sentez irritable, déprimé ou sans énergie lorsque vous n'êtes pas sous l'influence de la drogue
- l'achat de méthamphétamine 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 pensez constamment à la prochaine occasion de consommer de la méthamphétamine
- vous continuez à prendre de la méthamphétamine en dépit des problèmes que ça vous cause

## Si je consomme de la méthamphétamine, que puis-je faire pour en réduire les méfaits?

- **Soyez conscient des risques.** La méthamphétamine est une drogue dangereuse.
- **Évitez de vous piquer.** Si vous vous piquez, nettoyez-vous la peau au préalable avec de l'alcool et utilisez une seringue stérile.
- **N'essayez pas d'atteindre l'euphorie à tout prix.** Attendez-vous à ne pas ressentir la même euphorie que celle que vous avez éprouvée lors de votre première expérience.
- **Ayez des condoms et du lubrifiant à portée de la main et ayez des rapports protégés.** Si vous avez des rapports non protégés, consultez votre médecin dès que possible. Il pourrait vous prescrire des médicaments réduisant les risques d'infection.
- **Ne prenez de drogue qu'avec des personnes que vous connaissez et en qui vous avez confiance.** Quand on consomme de la méthamphétamine, on risque de se sentir désorienté, paranoïaque et nerveux. Demandez donc à quelqu'un de veiller sur vous, pour le cas où vous auriez besoin d'aide.

- **Faites des pauses et prenez le temps de vous remettre.** Buvez beaucoup et prenez le temps de vous rafraîchir après avoir dansé ou vous être livré à d'autres activités qui donnent chaud. Évitez les cycles de consommation qui durent des jours entiers, car ils épuisent et affaiblissent l'organisme, et provoquent une déshydratation.
- **Ne mélangez pas la méthamphétamine avec d'autres drogues** — et surtout pas avec d'autres stimulants tels que la cocaïne ou le crack, les amphétamines et l'ecstasy.


Si, après avoir consommé de la méthamphétamine, vous sombrez dans la dépression et pensez que vous pourriez attenter à vos jours, demandez immédiatement du secours.

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

Il existe des traitements pour les gens qui font une dépendance à la méthamphétamine. La thérapie de groupe, le counseling et le séjour en centre de traitement de la toxicomanie peuvent vous aider à réduire votre consommation ou à vous arrêter complètement. Si vous décidez de cesser de consommer de la méthamphétamine, évitez de prendre d'autres drogues (alcool compris) et restez en contact avec votre groupe ou votre conseiller longtemps après vous être arrêté.

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?**

- [ConnexOntario](#) : 1 800 531-2600
- [Accès CAMH](#): composez le 416 535-8501 et appuyez sur le 2