

« *La taffe peut coûter cher.* »

- Les substances inhalées produisent une intoxication immédiate et de courte durée.

La modification de la perception peut entraîner : anxiété, agitation, agressivité, paranoïa, hallucinations, comportements suicidaires.

Reconnaître les signes d'une overdose

Augmentation de la température corporelle, sudation intense, tremblements, perte de connaissance, convulsions, nausées et vomissements, respiration irrégulière, douleur cardiaque (particulièrement dans l'heure qui suit) palpitation

- Difficultés à contrôler la consommation avec risque de dépendance et de conséquences socio-économique.
- Consommation sur du long terme

Des dommages, permanents ou non, peuvent apparaître au niveau du foie, des reins, des poumons, du cœur, du cerveau, des os et du sang : lésions de la bouche et des fosses nasales, perte de poids, troubles de la concentration et de la mémoire, fatigue, dépression, irritabilité, perte de coordination des mouvements des bras et des jambes.

- **Syndrome d'exposition fœtale**

Risque de naissance prématurée, de malformations et de fausse-couche. Un sevrage pour le nourrisson sera nécessaire à sa naissance.

Le 13Ouvert peut vous orienter médicalement et socialement si vous en ressentez le besoin (032 886 86 31).

Addiction Neuchâtel

Fausses-Brayes 5 : 032 886 86 10

CAPTT : 032 967 86 00

Paix 133 : 032 967 86 00

GSN/génération sexualité Neuchâtel : 032 737 73 37

Les gestes qui sauvent :

Appeler le 144 en cas d'overdose

En cas de douleurs thoracique, laisser la personne s'installer comme elle se sent le plus confortable.

En cas d'arrêt respiratoire et/ou cardiaque, commencer le massage.

En cas de malaise, mettre la personne en position latérale de sécurité, voies aériennes dégagées.

Protéger l'espace autour de la personne.

Consommation en fumée

Matériel propre et Kit base à l'attention des consommateurs de cocaïne base et Crystal méthamphetamine.

Kit pour « pipe bouteille » : distribué pendant les heures d'ouverture du 13Ouvert (Lu, Ma, Je, Ve, 8h30 13h30).

Pipe pour cocaïne basée : 2-disponible pendant les heures d'ouverture et dans l'automate 24/24.



Si la décision de consommer est prise : quelques notions pour réduire les risques

Les principaux effets positifs recherchés sont le flash avec une immédiateté de la sensation de plaisir, une euphorie et des effets stimulants ainsi qu'une recherche de sentiments de cohésion entre pairs pour ceux qui fument en groupe.

1. **Observer son état d'esprit. Se renseigner** sur la qualité et l'effet du produit. Consommer en présence d'une personne de confiance.
2. **Le mélange de substances différentes multiplie les risques.** Attendre que le corps s'habitue aux effets de la 1ere substance avant d'en prendre une autre (alcool, THC).
3. **Préférer le bicarbonate de soude** plutôt que l'ammoniaque (même si la préparation est plus aisée). Inhalé, il provoque toux, vomissement, nausées, maux de tête et irritation des voies respiratoires.

En moyenne, 3parts de cocaïne pour 1part de bicarbonate avec un peu d'eau. Faire chauffer avec un peu d'eau, sans faire bouillir (pour ne pas altérer la cocaïne). Lorsqu'une goutte huileuse apparait, mélanger avec la pointe d'un couteau et un peu d'eau jusqu'au durcissement. Eponger l'eau et sortir le caillou.



4. **Chacun son matériel pour éviter la transmission des hépatites.** Un embout pour chaque consommateur lorsque l'on partage le même « caillou ».
NB : Pour ceux qui fument sur aluminium (héroïne, amphétamine), une paille en aluminium est personnelle, même si vous l'a réutilisée.
5. **Boire de l'eau régulièrement** même si vous n'avez pas la sensation de soif.
6. **Sexualité et consommation :** prévoir des préservatifs et assurez-vous du consentement de votre partenaire,
7. **Soins de la bouche :** S'hydrater pour maintenir la bouche hydratée et réduire les crevasses et les cloques. Hydrater les lèvres à l'aide d'un baume à lèvres. Mâcher de la gomme pour maintenir la bouche hydratée et réduire la crispation. Se brosser les dents ou utiliser un rince-bouche.

Planifier sa consommation dans le but d'organiser des plages de repos et de préparer

La descente qui est difficile à supporter avec des envies impérieuses de consommer.

But : permettre au corps de récupérer après des sessions de plusieurs prises parfois, de manger de boire et de dormir après une période de stimulation intense.

Se rassurer : les symptômes de « craving » vont finir par disparaître après 4 à 6h. Rester avec des personnes de confiance, au calme et prévoir de ne pas avoir d'obligation.

Attention à l'automédication et aux risques liés à la polyconsommation et d'entrée dans une nouvelle dépendance.

Se fixer des limites :

- La maîtrise de son budget. Les dépenses peuvent vite être en augmentation. Retirer une certaine somme et ne pas prendre sa carte lorsque l'on se rend dans un lieu pour consommer.
- Garder des liens et des moments de sociabilité sans produit
- L'usage et le trafic de stupéfiant sont illicites et entraînent des sanctions judiciaires.