Réduction des risques spécifiques à la codéine

⇒ **En cas de surdose**:

Pour une consommation de codéine et d'autres d'opiacés, il est important de réagir rapidement aux premiers signes de surdosage (sensations de faiblesse physique ou de malaise, fatigue intense, respiration anormalement lente...)

◊ La **personne est consciente** : il faut **la maintenir éveillée** en lui parlant. Tu peux lui faire **manger** un aliment sucré et l'**hydrater**. Tu peux ensuite l'allonger, jambes relevées, jusqu'à ce qu'elle soit capable de se lever seule.

◊ La **personne est inconsciente** : vérifie qu'elle **respire**, qu'elle **ne s'étouffe pas**. **Mets la en PLS ou au moins sur le côté**, et **surveille continuellement sa respiration**. **Utilise la naloxone** (en injection ou spray nasal) si tu y as accès. **Alerte les secours** (112) en faisant une demande claire et précise. **Surveille** la personne jusqu'à leur arrivée.

Le surdosage aux opiacés présente 2 risques majeurs :

- L'endormissement : il peut favoriser l'arrêt respiratoire qui rendra le surdosage mortel. Si la personne n'est pas encore endormie, **il faut absolument la stimuler pour qu'elle reste éveillée**. Si la personne est endormie, **vérifier continuellement le pouls et/ou la respiration.**

- **L'arrêt respiratoire** : les opiacés sont des dépresseurs. Le surdosage mortel se manifeste donc à travers **l'arrêt respiratoire**. Il est plus rapide que l'arrêt cardiaque et survient en **moins de 3 minutes**. Il faut directement commencer le **bouche-à-bouche** pour maintenir l'activité physiologique.

Réduction des risques spécifiques à la codéine

⇒ **Renseigne-toi** au maximum sur le produit (qualité, effet, dosage).

⇒ **Espace** les prises pour éviter la dépendance physique (au minimum de plusieurs jours, sinon de quelques semaines voire mois).

⇒ L'association **codéine/alcool est déconseillée** : tout comme les autres dépresseurs (autres opiacés, kétamine, benzodiazépines...), cela augmente les risques d'**endormissement** et de **détresse respiratoire**.

⇒ La **conduite est incompatible** avec la prise de codéine : les risques de somnolence sont très élevés.

⇒ **Femmes enceintes** : quelle que soit la dose, la prise de codéine peut être à l'origine d'un **syndrome de sevrage** chez le nouveau-né. La codéine passe aussi dans le lait maternel : en consommer est donc **contre-indiqué en cas d'allaitement.**

⇒ Pour **gérer la descente**, repose-toi dans un endroit apaisant.

⇒ Evite les préparations qui combinent **paracétamol et codéine** : une surdose de paracétamol peut entraîner une hépatite toxique voire mortelle. Il existe une technique de séparation de la codéine et du paracétamol : c'est le **Cold Water Extraction**. Tu peux trouver des tutos sur Psychoactif ou sur Youtube là-dessus pour éviter les risques infectieux du paracétamol.

Document créé par :

LO RANGE BLEUE PRÉVENTION & RÉDUCTION DES RISQUES

coordination@orangebleue.org

Drogues Info Service : 0 800 23 13 13

Sida Info Service : 0 800 840 800

Hépatite Info Service : 0 800 845 800

Où trouver son matériel de RdR ?

Renseigne-toi auprès des CAARUD et des associations de prévention et de réduction des risques.

@ www.collectif-orange-bleue.com

https://www.facebook.com/lorangebleue.rdr/

Ne pas jeter sur la voie publique - 2020

PRODUITS CODÉINÉS

La codéine, qu'est-ce que c'est ?

Se consomme en **solution buvable** ou en **comprimé**. Est l'opiacé le plus utilisé dans le monde.

Isolée pour la première fois en 1932.
Utilisée en usage thérapeutique pour **combattre la douleur et la toux**.

Utilisée également en usage récréatif pour ses **propriétés opiacés.**

A longtemps été en vente libre en France.

Depuis 2017, disponible seulement **sur ordonnance** mais n'est pas classée comme stupéfiant.

Peut être extraite de source naturelle mais le plus souvent issue d'un **procédé semi-synthétique**.

La **dose létale** de codéine chez un adulte « naïf » est estimée atour **de 500 mg à 1g**. Il est rare de trouver des préparations seulement à base de codéine : elle est souvent **associée au paracétamol**. Attention à ce mélange : au-delà de 4g de paracétamol par jour, **le foie est endommagé**. Consommé régulièrement, cela peut engendrer une hépatite. Pour éviter les risques liés au paracétamol, on peut le séparer de la codéine grâce au **Cold Water Extraction**. C'est une préparation simple que tu peux retrouver sur internet.

Les effets

A usage thérapeutique, la codéine est utilisée pour ses **propriétés antidouleurs** mais également car c'est l'opiacé qui a **le moins d'effet sédatif**. Les effets analgésiques de la codéine peuvent durer jusqu'à 4 heures.

A usage chronique, la consommation de codéine peut provoquer une dépression chez les usagers. De plus, **le mélange avec de l'alcool ou d'autres dépresseurs** entraîne une altération de la vigilance et renforce le risque de dépression respiratoire.

Effets recherchés	Effets indésirables à court terme	Effets indésirables à long terme
Bien-être, euphorie, apaisement, créativité, relaxation, confiance en soi, motivation...	Démangeaisons, constipation, réaction anaphylactique (allergie pouvant engager le pronostic vital), éruptions cutanées, hypersudation, nausées, irritabilité, troubles gastriques, dépression respiratoire...	Hyperalgésie, troubles gastro-intestinaux, troubles de l'appétit, constipations, perturbations du cycle menstruel, dépendance physique et/ou psychique, trouble de la libido, de la mémoire, de l'humeur

Le Purple Drank ou Lean

Le lean = produit codéiné + antihistaminique (type prométhazine) + une boisson (soda, alcool ou boisson énergisante).

C'est donc le mélange de ces trois produits qui est appelé lean ou purple drank. La codéine est mélangée à un antihistaminique afin de freiner les démangeaisons qu'elle procure et d'augmenter les effets. Il faut **être prudent avec les mélanges de codéine et d'alcool** : leurs effets se potentialisent.

Les consommateurs y ajoutent souvent de la grenadine ou des bonbons, donnant la couleur violette caractéristique de la boisson. Certains remplacent la codéine par du **dextrométhorphane (DXM)** : c'est un produit ayant une structure chimique similaire à la morphine. Il a **des propriétés hallucinogènes dissociatives** (sensation de déconnexion entre l'esprit et le corps). **Le mélanger avec d'autres produits est déconseillé**, en particulier avec l'alcool, la MDMA ou les antidépresseurs.

Le lean s'est principalement développé aux Etats-Unis durant les années 1990. Certains rappeurs américains l'apprécient particulièrement et n'hésitent pas à en faire la promotion, ce qui a augmenté la consommation des adolescents. Depuis quelques temps, certains rappeurs sont plus vigilants à cause des overdoses mortelles médiatisées d'adolescents ou de collègues rappeurs.

Consommation et tolérance

La codéine passe par le foie qui en métabolise une partie en morphine d'où **l'effet analgésique** du produit. La consommation **par voie orale** est donc la plus pratiquée. Le sniff ne présente aucun intérêt et l'injection à partir des comprimés est déconseillée : elle peut entraîner des **abcès** aux points d'injection voire une **overdose mortelle**.

Il n'y a **pas de dosage type** car la tolérance au produit est liée au nombre d'enzymes métabolisant la codéine. Or, leur nombre est différent en fonction des individus donc **certains sont plus sensibles que d'autres pour un même dosage.** Il est donc conseillé de ne consommer **qu'une faible dose** lors de la première prise. Il existe une **forte tolérance** à la codéine qui peut se développer rapidement et qui conduit à l'augmentation des doses et de la fréquence des prises. La **dépendance physique** s'installe rapidement donc il faut espacer les prises au minimum de plusieurs jours.

Les **symptômes de sevrage** peuvent comprendre : retour des douleurs (usage thérapeutique), écoulement nasal, sueurs froides, problèmes digestifs, insomnie, nervosité et angoisse. Ils apparaissent en général **24 heures après** la dernière consommation et peuvent durer **jusqu'à 10 jours**. Leur intensité dépend des individus. Il est conseillé de **diminuer sa consommation par palier** (plus rapidement au début, plus lentement à la fin). La codéine étant disponible sur ordonnance, l'organisation de ces paliers peut être faite avec un **médecin généraliste.**