Réduction des risques spécifiques à la méthamphétamine

- Avant chaque session, il est recommandé de bien manger (en particulier des laitages: la méthamphétamine élimine vite le calcium).
- Si tu sniffes, ne partage pas ta paille, vecteur de maladies telles que l'Hépatite B ou C. N'oublie pas de te rincer le nez avant et après le sniff!
- Si tu chasses le dragon, n'utilise pas d'aluminium de cuisson! Les CAARUD & associations de prévention ont de l'aluminium prévu à cet effet.
- Si tu utilises une pipe, un embout par personne!
- Si tu l'injectes, utilise du matériel propre et stérile.
- Chez les femmes, l'usage de méthamphétamine peut dérégler le cycle menstruel, mais la fertilité n'est pas impactée.
- Certains dealers vendent de la présupposée méthamphétamine histoire de vanter la capacité du produit, mais cela peut être du speed plus puissant ou des produits de synthèse!

Document créé par :



coordination@orangebleue.org

Drogue 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/

Réduction des risques spécifiques à la méthamphétamine

- Commence par une **petite dose** pour évaluer la puissance du produit, surtout si tu ne le connais pas ou que c'est un nouveau dealer!
- Évite la méthamphétamine si du as des problèmes cardio-vasculaires, de tension, d'épilepsie, d'asthme ou si tu as des tendances à la dépression.
- Évite de mélanger les produits, les effets risquent de se masquer, pouvant amener à une surdose.
- Hydrate toi régulièrement : la méthamphétamine assèche les muqueuses.
- La méthamphétamine augmente aussi la libido, et peut retarder l'éjaculation chez l'homme. Pense au gel et aux préservatifs!
- Essaye **d'espacer tes consos**, et de ne pas consommer plusieurs jours d'affilés.



Ne pas jeter sur la voie publique

Les risques

La prise de méthamphétamine augmente ton rythme cardiaque et la température de ton corps. Si une activité physique et prolongée accompagne cette prise, le risque d'hyperthermie s'accroît, surtout si la consommation a lieu dans un endroit surpeuplé et mal aéré (clubs, etc). Tu ne ressens plus la fatigue et tu te dépenses, tu transpires, sans faire attention aux besoins de ton corps (comme l'hydratation par exemple)! C'est là qu'arrive le coup de chaleur (ou surchauffe).

l II peut s'accompagner d'un accident cardiaque ou d'un épuisement (perte de connaissance, coma), parfois mortels.

Plusieurs signaux et symptômes annoncent le coup de chaleur : fatigue soudaine, irritabilité, arrêt de la transpiration, crampes brûlantes dans les jambes, les bras, le dos, étourdissement, vertige, maux de tête, difficulté à uriner, urines foncées, évanouissement, perte de conscience.

Ces signaux peuvent être masqués par l'effet d'autres produits ou l'alcool.

La méthamphétamine est **difficile à éliminer par le corps.** Avec la multiplication des prises et des dosages qui augmentent, des effets secondaires peuvent apparaître : **insomnie** pouvant durer parfois plusieurs jours, **hallucinations** liées à la fatigue, baisse de **l'appétit**, impact sur le **système cardiovasculaire**, **troubles comportementaux** (anxiété, crise d'angoisse, agitation).

Les modes de consommation

Il existe beaucoup de mode de consommation de la méthamphétamine. Elle peut être :

- sniffée
- fumée
- ingérée (sous forme de parachute ou diluée dans une boisson)
- inhalée (vapeurs des cristaux chauffés inhalés)
- injectée

En général, les cristaux sont utilisés pour être fumés, inhalés ou injectés et la poudre pour être sniffée ou ingérée (elle se dissout facilement dans l'eau ou l'alcool).

Quel dosage?

Mode de conso	Seuil d'effet	Effet léger	Effet commun	Effet fort	Effet très fort ou tolérance
Dosage oral	5mg	5-15mg	10-30mg	20-60mg	40-150mg
Dosage en sniff	5mg	5-15mg	10-40mg	30-60mg	50+mg
Dosage fumé/inhalée	5-10mg	10-20mg	10-40mg	30-60mg	50+mg
Dosage en injection	5mg	5-10mg	10-40mg	30-60mg	50-100mg

Les effets

Les effets de la méthamphétamine sont similaires aux amphétamines sauf qu'ils sont plus puissants et plus longs.

Sniffée : les effets arrivent 10 à 20 minutes après la prise.

Ingérée : les premiers effets arrivent environ 30 minutes à 1 heure après la prise. Inhalée ou injectée : les effets sont très rapides et provoquent une forte montée (on parle de « rush »).

Ils varient de 8 à 24 heures voire plusieurs jours (cela dépend du mode de conso, de la quantité consommée, de la tolérance).

La méthamphétamine est un stimulant qui:

- va faire disparaître ta sensation de faim
- va t'empêcher de dormir (sensation de boule d'énergie)
- atténue la douleur
- Va entraîner un boost de **confiance en toi** et une **euphorie** difficilement maîtrisable
- te donne une sensation de **toute puissance physique ou mentale** (ce qui pousse parfois à prendre des risques).

La méthamphétamine, c'est quoi ?

La méthamphétamine est un psychostimulant de la famille des amphétamines. Ce n'est pas une drogue nouvelle mais elle est devenue plus puissante ces dernières années avec les méthodes de fabrication qui ont évolué.

Selon les éléments d'observation produits par le **dispositif TREND**, la méthamphétamine est très peu présente en France. Les signalements sont assez rares. Il s'agit d'un produit qui a une très mauvaise réputation notamment en raison d'un potentiel addictif élevé. Même si elle est peu présente, il peut y avoir des consommations cachées, et des approvisionnements possibles sur le darknet.





Sous quelle forme?

- sous forme de poudre blanche, cristalline et sans odeur
- sous forme de cristaux transparents, au goût amer (d'où son surnom « Crystal Meth » ou « Ice »)
- sous forme de comprimés ou gélules

Historique

1920's: synthétisée à partir de pseudo éphédrine, la méthamphétamine est développée au Japon

2nde Guerre Mondiale: utilisation de la méthamphétamine par les soldats japonais puis après la guerre, mise à disposition libre : augmentation de la prise en intraveineuse

1950's: utilisation contre la dépression et l'obésité 1970's: la méthamphétamine est classée comme stupéfiant

1990's: développement de la consommation en Asie du Sud-Est, puis sur la côte Ouest des Etats-Unis pour atteindre ensuite l'Europe