

ADDICTIONS

La cocaïne

La parole de l'expert

Laurent Karila,
psychiatre
spécialisé
en addictologie.



La cocaïne, drogue stimulante, est le second produit illicite le plus consommé en France métropolitaine, même si son niveau d'usage reste très éloigné de celui du cannabis. La cocaïne existe sous deux formes :

- Le chlorhydrate de cocaïne (poudre), essentiellement consommé par voie intranasale (sniff) ou plus rarement injecté par voie intraveineuse.
- La forme base (crack, freebase) qui est fumée.

Fumer de la cocaïne a des effets très rapides sur le cerveau, équivalants à ceux de l'injection. Les effets les plus souvent recherchés par les consommateurs sont liés à une action stimulante sur le plan physique et psychique. Quasiment toujours festif au début, une spirale addictive infernale peut ensuite s'installer.



Les complications médicales, psychiatriques et sociales liées à l'usage de cette substance sont nombreuses.



La règle d'or

Parvenir à sensibiliser ses proches, ses enfants, ses petits-enfants sur les dangers de la cocaïne, c'est déjà retarder l'âge du premier usage. La cocaïne est une drogue sournoise. Elle est stimulante et peut donner l'impression que l'on peut la gérer. Il n'en est rien. Elle peut accrocher rapidement le consommateur et être source d'accident notamment cardiaque précoce (même après une seule consommation).

des **26-44 ans** ont déclaré avoir déjà goûté à la cocaïne.

1,4 % des jeunes âgés de 17 ans ont déclaré avoir déjà goûté à la cocaïne.

Chez les **15-64 ans**, le nombre de consommateurs de crack/cocaïne basé entre 2010 et 2019, est passé de **12 800 à 42 800** individus.

Source : données Baromètre Santé 2017, Santé Publique France ; Drogues et Addictions – Chiffres clés – OFDT, 2022.
« La cocaïne : Un marché en essor – Évolutions et tendances en France (2000-2022) », OFDT mars 2023.

Ce qui doit vous alerter

Chez le jeune comme chez l'adulte, soyez attentif aux signes suivants :

- Euphorie, excitation physique.
- Besoin de **sommeil** accru ou au contraire **insomnie**.
- **Appétit** décuplé ou **perte d'appétit**.
- Irritabilité, hyperémotivité, tristesse.
- Baisse des **résultats scolaires**, de l'**efficacité** au travail, et manque de motivation.
- Changement de **fréquentations**.
- Changement de **comportement** (isolement, absentéisme...).

Quels effets sur la santé ?

En tant que perturbateur du système nerveux central, la cocaïne a des effets nocifs, à plus ou moins long terme.

La cocaïne est une **drogue stimulante**. Elle rend **euphorique**, **augmente le désir** et l'**envie sexuelle**, **réduit la sensation de fatigue**, **fait partir les pensées dans tous les sens**, **facilite la prise de décision** souvent **non mesurée**. On dort moins, on mange moins. L'effet est inverse quand il n'y a plus de cocaïne dans l'organisme. On se sent **déprimé** si l'on répète les consommations de plus en plus régulièrement. Le **manque** finit par s'installer 3 ou 4 jours après la dernière prise, la plupart du temps. Puis lorsque l'envie irrésistible de consommer s'installe, on entre dans l'**addiction**. La cocaïne est la **drogue de l'illusion**. Le consommateur a l'impression de pouvoir gérer dès le début, de ne pas être accro puisqu'il n'est pas nécessaire d'en prendre tous les jours.

De nombreuses complications liées à la prise de cocaïne.



Sur le plan physique

- Cœur : la **douleur** au niveau de la poitrine est fréquente surtout lorsque l'on consomme fréquemment. Il peut y avoir des **palpitations**, une augmentation de la **fréquence cardiaque**. Une consommation de cocaïne, que ce soit une fois, dix fois, mille fois, multiplie le risque par 24 de faire une **crise cardiaque** 60 minutes après la prise, quel que soit le type d'usage. Les troubles du **rythme cardiaque** sont fréquents.
- Cerveau : la cocaïne peut faire **convulser** lorsque l'on consomme ou que l'on est en manque. Tout **accident vasculaire cérébral** chez un sujet de moins de 50 ans sans antécédent neurovasculaire doit faire évoquer un usage de cocaïne quel que soit le type d'usage.
- ORL : lorsque l'on sniffe de la cocaïne, la cloison nasale finit par être touchée avec des **ulcérations** de taille variable, des **perforations** voire une **nécrose du palais**. Des **infections** du nez et des sinus sont possibles.
- Infections : avec le partage du matériel pour consommer, l'absence de protection durant les rapports sexuels, il y a un risque d'**infection virale** (VIH, Hépatites B et C, Covid19), d'**abcès locaux**, d'**atteintes du cœur**, des **poumons** et d'**IST** (infections sexuellement transmissibles).
- Poumon : un addict à la cocaïne base (crack, freebase) peut avoir du **gaz** dans la plèvre ou bien faire des **hémorragies** et dans les cas les plus graves faire un **Crack Lung** (détresse respiratoire avec une fièvre importante et qui conduit en réanimation).

Les principales manifestations de l'addiction peuvent se traduire par les 5C, sur au moins une année :

- **Contrôle** (perte de contrôle).
- **Compulsion** (usage compulsif de cannabis).
- **Craving** (envie irrésistible de fumer).
- **Consommation continue** (consommation quotidienne).
- **Conséquences** sur la santé physique, psychologique, sociale.

Il existe un **syndrome de manque** qui survient 24 heures après l'arrêt de la consommation et une **possible accoutumance** (augmentation des doses pour retrouver les effets des premières fois).



Sur le plan psychique et social

- Psy : la consommation de cocaïne est source de **symptômes délirants transitoires**, d'**épisodes délirants induits**, d'une **paranoïa** (impression d'être écouté, épié, que la police va arriver), de **comportements compulsifs** de recherche de cocaïne base, de **crises d'angoisse**, de **dépression** et de **tentatives de suicide**.
Lors d'une addiction, il y a une altération des **capacités attentionnelles**, de la **mémoire**, de la **prise de décision**. Dans certains cas, la cocaïne peut toucher de façon **irréversible** certaines régions du cerveau.

Bon à savoir

On ne guérit jamais complètement d'une addiction, d'où la nécessité de se faire accompagner sur le long terme. Il faut parler de rémission comme dans toutes les maladies chroniques. Les faux pas sont possibles et ce n'est pas grave. Le risque de rechute - qui augmente avec la survenue d'événements difficiles / douloureux qui rendent l'addict plus vulnérable - fait partie du processus de rémission.

Côté soins

L'addiction à la cocaïne se soigne par :



Une prise en charge médicale addictologique.



Des entretiens visant à motiver la personne à changer de comportement.



Des médicaments visant à réduire les symptômes de manque et le craving, traiter l'anxiété, les troubles du sommeil liés à l'arrêt de la consommation (sevrage ou initiation de l'abstinence). Il n'existe pas de traitement médicamenteux spécifique ou de substitution (comme pour le tabac et les médicaments opioïdes par exemple).



Une prise en charge psychologique, avec de la thérapie cognitive et comportementale visant à prévenir la rechute (maintenir l'abstinence).



La recherche et le traitement psychologique des racines du problème addictif.



Le traitement de maladies psychiatriques et physiques possiblement associées.



Le traitement d'autres addictions fréquemment associées (tabac, alcool...).

Pour bien faire

Voici quelques conseils pour vous aider à accompagner au mieux votre proche souffrant d'une addiction à la cocaïne :



Qu'il soit adulte ou adolescent, maintenez le contact avec votre proche et favorisez le dialogue dans un climat de confiance, sans le juger. Il a besoin d'être écouté et d'un soutien indéfectible.

À savoir : la culpabilité, la honte, la dévalorisation ont un effet catastrophique et contre-productif sur le malade, qui ne feront que renforcer le cercle vicieux de la maladie et de la consommation.

« Tu n'es pas responsable de ta maladie, mais tu es responsable de ton rétablissement. »

Contacts utiles

- **Droque Infos Service** (0 800 23 13 13). Écoute, groupe de paroles, tchat et forums, y compris pour aider l'entourage.
- **La HelpLine des Narcotiques Anonymes** (01 43 72 12 72) www.narcotiquesanonymes.org
- **SOS Addictions** (06 01 43 31 94) www.sos-addictions.org
- **Médecin de famille, psychologues cliniciens, pharmaciens, infirmiers en pratique avancée, éducateurs spécialisés, etc.** : ces professionnels de la santé dispensent des conseils personnalisés selon la situation.
- **Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)**, qui assurent des prises en charge dans chaque département.
- **Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)**, les services hospitaliers d'addictologie. www.intervenir-addictions.fr
- **Association France Patients Experts en Addictologie (FPEA)** regroupant d'anciens addicts qui peuvent témoigner et encourager la personne à se faire accompagner.

Pour aller plus loin

Le sujet des addictions vous intéresse ? Vous-même ou l'un de vos proches êtes directement concerné ?

Retrouvez notre conférence en ligne « Changer de regard sur l'addiction : l'essentiel à savoir pour comprendre, agir et prévenir », qui répondra à vos principales questions et vous apportera de précieux conseils pour faire face à ce problème.

