



## Comment réduire les risques avec les drogues de synthèse ? Partie I club drugs, designer drugs, drogues de rave...

Caroline Jacques, coordonnatrice  
Geneviève Landry, intervenante

Dans tous les milieux festifs (rave, after, bar, etc.), tu risques de retrouver : ecstasy, speed, kétamine, GHB, etc. La composition de ces substances est très variable. Les noms communs de celles-ci (E, speed, jus, special K, etc.) ou leur apparence (dessins et logos sur les comprimés) ne garantissent en rien leur composition. Ces drogues sont fabriquées clandestinement dans des laboratoires illégaux et la méthamphétamine (puissant stimulant) est la substance la plus fréquemment retrouvée, au Québec, dans les comprimés vendus sur le marché noir. Rappelle-toi qu'il est pratiquement impossible de savoir ce que contient une substance illégale. Bien que toute consommation de drogue légale ou illégale comporte des risques et que seule l'abstinence permet de les éviter totalement, voici quelques conseils qui peuvent les réduire :

Avant la fête, prends soin de toi : dors et mange bien.

- La première fois que tu consommes une nouvelle sorte de comprimé (pilule), commence par une petite quantité.
- Dans le cas de la kétamine et du GHB, il est tout aussi important d'y aller graduellement avec la quantité, afin d'éviter les surdoses.
- Attends au moins 30 minutes pour ressentir les effets, plutôt que de reprendre une autre dose rapidement.
- Évite de t'injecter ces substances (les prendre par la bouche est le mode de consommation le moins risqué).
- Certaines de ces drogues font augmenter la température de ton corps, alors si tu prévois bouger toute la nuit, habille-toi légèrement, prends des pauses régulièrement, bois beaucoup d'eau et n'oublie pas d'aller uriner (malgré l'impression de ne pas avoir envie).

▫ Tous les mélanges de substances peuvent être risqués, y compris avec l'alcool ou avec un médicament que tu prends déjà et particulièrement ceux d'une même catégorie (ex. deux dépresseurs : GHB + alcool).

▫ Si tu souffres de problèmes cardiaques, d'épilepsie ou d'hypertension, les drogues de synthèse stimulantes sont contre-indiquées (speed, ecstasy). Dans le cas de l'épilepsie, le GHB est aussi à éviter.

Le lendemain de la consommation peut être difficile, repose-toi bien et évite de poursuivre ta consommation, car ton corps est déjà affaibli. Mets de côté l'alcool et le café, car ils déshydratent.

Nous nous retrouverons dans les prochains numéros afin d'approfondir sur chacune de ces drogues.

### NOTA BENE :

Notre article du dernier numéro traitant de la méthamphétamine a fait réagir. Une révision éditoriale du texte avait substitué le mot « cristal » de méthamphétamine (crystal meth) pour celui de méthamphétamine que nous clamions impopulaire au Québec. Bien qu'il soit vrai que la forme cristalline ne soit pas populaire, la méthamphétamine est bien présente dans la plupart des speeds sur le marché actuel et la majorité des gens ne soupçonne pas une telle présence dans leurs comprimés. C'est pourquoi l'article se terminait ainsi : « Êtes-vous sûrs de n'avoir jamais consommé de meth ? ». Cela fait plusieurs années que le GRIP sensibilise les consommateurs à ce sujet comme il l'a fait récemment auprès des médias (5,6,7), Voilà pour la précision. ■

### Bibliographie :

- 1- Lebrun, M.-C., Fradette, J., Fallu, J.-S. (2005). *Consommation de drogues de synthèse : effets, risques et piste d'intervention, L'Intervenant, AITQ.*
- 2- Jacques C. (2006). *Drogues de synthèse : tour de piste. Conférence dans le cadre de la semaine de la diversité sexuelle à l'Université Laval, Québec.*
- 3- Santé Canada et GRC (2004). *Drogues nouvelles : tendances saisies au Québec (tableau).*
- 4- GRIP Montréal. (2006). *Petit guide afin de réduire les risques liés à la consommation de drogues.* (dépliant informatif)
- 5- *Journal de Québec* (21/01/2006). *300 ravers attendus à la soirée bazooka II, Québec.*
- 6- *Radio-Canada* (08/02/2006). *Émission sur les drogues de synthèse, SimonDurivage.com, Montréal.*
- 7- *Le Soleil* (08/02/2006), *Une pilule qui cache des risques insoupçonnés, Québec.*