Pour en savoir plus sur la méthamphétamine

CHUM

Vous consommez ce produit ? Cette fiche vous donne de l'information sur les risques que cela comporte, les précautions qu'il faut prendre et les effets possibles quand on arrête d'en consommer.

Qu'est-ce que la méthamphétamine ?

C'est une drogue qui agit sur le système nerveux central. Elle accélère le rythme du cœur, augmente le niveau d'énergie et peut donner la sensation qu'on est très heureux (euphorie).

On l'achète sur le marché noir sous les noms de : speed, crystal meth, tina, crystal, ice, crank, etc.

Elle est fabriquée avec des produits chimiques toxiques.

On la retrouve sous quelles formes ?

Elle peut être vendue sous forme de pilules (speed), de poudre, de base (pâte molle un peu comme de la cire) ou de cristaux qui ressemblent à du verre cassé ou à des grains de sel (crystal meth). Ces produits peuvent être de différentes couleurs.

Comment la prend-on ?

La méthamphétamine peut être prise par la bouche, sniffée, fumée, injectée ou mise dans le rectum.

Quels sont les effets et la durée de son action ?

À faible dose, elle peut augmenter :

- la confiance en soi
- la sensation de ne pas avoir besoin de dormir
- la motivation
- la volubilité (on parle beaucoup)

Elle peut aussi diminuer l'appétit et donner une intense sensation d'euphorie appelée « rush ».

Si on la prend à haute dose, on peut :

> Se sentir agressif et violent.

> Être nerveux, anxieux, agité.

> Avoir l'impression que tout le monde est contre soi (paranoïa).

4 005 624

876 © 2021

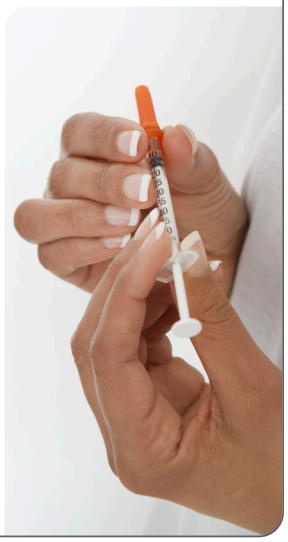
> Avoir des symptômes de psychose : par exemple, voir ou entendre des choses que personne ne voit ou entend (hallucinations) ou avoir des idées délirantes comme croire qu'on lit dans les pensées des gens.
> Faire une surdose.
> Avoir d'autres problèmes de santé (voir page 3).

Fumer ou injecter le produit provoque un effet intense et rapide de quelques minutes. Si on le prend par le nez, l'effet est moins grand, mais dure plus longtemps. Par la bouche, l'effet peut durer jusqu'à 12 heures.

Pourquoi prend-on de la méthamphétamine ?

Il n'y a pas de raison unique. On peut en prendre par curiosité ou pour avoir plus d'énergie et rester éveillé, avoir plus confiance en soi, se sentir moins gêné, se sentir mieux après un traumatisme, faire partie d'un groupe social, se sentir accepté, gérer l'anxiété ou la dépression ou fuir la réalité.

La méthamphétamine, surtout sous forme de crystal meth, fait partie des drogues utilisées pour le chemsex. Prendre de la drogue faciliterait les rapports sexuels avec un ou plusieurs partenaires. Cela augmenterait aussi le plaisir. Cette pratique fait prendre des risques, car on a tendance à moins utiliser le condom. Les relations sexuelles peuvent aussi être plus intenses et causer des saignements.



Qu'est-ce que le « crash » ?

C'est comme un « lendemain de veille » avec l'alcool. On le sent en général 12 à 24 heures après avoir consommé. On peut :

- Se sentir très fatigué
- Être irritable, paranoïaque et méfiant
- Ressentir un grand manque (*craving*) pour le produit

Plus la dose prise est forte, plus le crash est grand.

Le mieux est alors de se reposer et de bien boire et manger pour donner à son corps le temps de récupérer. Normalement, une intervention médicale n'est pas nécessaire.

Qu'est-ce que le sevrage ?

C'est un état qu'on peut ressentir quand on arrête de prendre un produit qu'on prend souvent. Plus fort entre le 7e et le 10e jour après l'arrêt, il cesse en général 2 à 4 semaines plus tard. Il dure parfois plus longtemps.

Les symptômes incluent :

> Forte envie de consommer et sensation de manque
> Perte de désir sexuel (libido)
> Humeur et niveau d'énergie qui varient, avec irritabilité, agitation et anxiété
> Moins de concentration et d'attention
> Fatigue due à des problèmes de sommeil (insomnie) ou à des rêves intenses
> Douleurs dans tout le corps, maux de tête
> Tension des muscles
> Augmentation de l'appétit

Peut-on devenir dépendant ?

Oui, et vite si on prend ce produit souvent, surtout en le fumant ou en se l'injectant. Être dépendant fait consommer plus et augmente l'envie de le faire.

De plus, on peut devenir « tolérant » : il faut alors augmenter les doses pour avoir les mêmes effets.

Quels sont les risques pour la santé ?

Ce produit cause :

> Des dommages permanents au cœur, au foie, aux reins, aux poumons et au cerveau.

> Une pression élevée (hypertension artérielle) qui peut mener à des crises cardiaques, à des accidents vasculaires cérébraux (AVC) et à la mort.

> Une trop grande perte de poids.

> De graves problèmes de dents (*meth mouth*).

> Des problèmes de peau (démangeaisons et lésions).

> Une maladie de Parkinson précoce.

> Une baisse de la concentration, de la motivation et de la mémoire.

> De l'anxiété et de la dépression.

> De l'insomnie.

> De la paranoïa, des hallucinations, des délires ou un comportement violent.

Le partage des seringues peut aussi transmettre des virus comme celui de l'hépatite C et le VIH.

Il y a aussi des risques de surdose (voir page 4).

Quel est le danger de prendre des médicaments ou des produits de santé naturels ?

Certains médicaments (ex. : antidépresseurs, médicaments contre le sida) et produits naturels augmentent les effets de la méthamphétamine. Le mélange peut causer des effets secondaires graves. Parlez-en avec votre professionnel de la santé.

Quelles précautions prendre si je consomme ce produit ?

Voici quelques conseils.

> **Soyez conscient des risques.** Renseignez-vous sur eux.

> **Évitez l'injection.** Si vous le faites, utilisez des techniques à moindre risque. Utilisez du matériel stérile et ne le partagez pas.

> **Ayez des relations sexuelles protégées.** Utilisez des condoms et du lubrifiant. Si vous avez pris des risques, consultez votre médecin très vite pour faire un dépistage d'infections transmises sexuellement (ITS). Certains médicaments pourraient réduire votre risque de vous contaminer (ex. : PrEP pour le VIH).

> **Consommez avec des gens de confiance.** Faites-le avec quelqu'un qui peut vous aider si vous devenez confus, paranoïaque ou nerveux. Essayez d'acheter votre produit du même vendeur. Différents lots peuvent être plus forts ou mélangés avec d'autres produits.

> **Prenez des pauses et reposez-vous.** Buvez beaucoup de boissons sans alcool et allez à l'air frais après la danse ou d'autres activités. Ne passez pas plusieurs jours de suite à consommer (*binge*). Cela fatigue, affaiblit et déshydrate. Mangez avant de consommer, car la méthamphétamine coupe l'appétit.

> **Ne faites pas de mélanges avec d'autres drogues.** Cela augmente beaucoup les risques de surdose et les risques pour la santé.

> **Demandez tout de suite de l'aide** si vous vous sentez déprimé après avoir consommé et pensez que vous pourriez vous faire du mal.

Quels sont les signes de surdose ?

Les surdoses de méthamphétamine peuvent causer des problèmes au cœur, au foie ou aux reins, faire monter trop haut la température du corps, provoquer des frissons, une grande agitation, une psychose, des convulsions (contractions de certains muscles ou du corps en entier). Elles entraînent aussi un risque de coma et même de décès.

Comme toute drogue, le produit peut contenir autre chose, notamment du fentanyl. Il y a alors risque de surdose aux opioïdes.

Voici les signes de surdose à reconnaître :

- respiration difficile, lente ou irrégulière
- bruits comme si vous étouffiez : gargouillements ou ronflements
- lèvres ou ongles bleus
- pupilles très petites
- peau moite et froide
- étourdissements et confusion
- envie de dormir (somnolence) très forte
- absence de réaction au bruit ou à la douleur

Que faire en cas de surdose ?

> **Si vous êtes en état de réagir :**

- Si la surdose est due à un opioïde, prenez l'antidote (naloxone). Il est gratuit et offert à la pharmacie sans ordonnance. Le pharmacien vous montrera comment vous en servir.

ATTENTION

La naloxone doit seulement être prise pour traiter une surdose. N'en prenez jamais pour soulager un effet secondaire.

- Appelez le **9-1-1** ou allez à l'urgence d'un hôpital le plus vite possible.

> **Si vous n'êtes pas en état de réagir, un proche doit :**

- Appeler le **9-1-1**.
- Vous donner la naloxone comme il a appris à le faire.

À qui m'adresser pour demander de l'aide ou poser des questions ?

Demandez à un membre de votre équipe de soins ou à votre pharmacien.

RESSOURCES UTILES

Drogue – Aide et références :
Soutien, information, etc., pour les personnes toxicomanes.
> **drogue-aidereference.qc.ca**

Institut national de la santé publique :
Donner la naloxone en urgence.
> **inspq.qc.ca**
Taper « naloxone » dans le champ recherche → Administrer la naloxone.

RÉZO Montréal :
Ressources au sujet des questions santé et mieux-être des hommes LGBTQ.
> **rezosante.org**

Crystal Meth Anonyme Montréal :
Soutien pour hommes et femmes qui souhaitent arrêter de consommer de la méthamphétamine.
> **cmamtl.org**

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.

Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site **chumontreal.qc.ca/fiches-sante**

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Ce document est protégé sous la licence Creative Commons