

Réduire les risques

Évitez de consommer. Si vous le faites :

Mieux vaut être entouré d'amis, qui ne consomment pas, qui savent ce que vous faites, et qui peuvent vous aider si besoin.

Ne prenez pas le premier produit venu. L'un des dangers des drogues illicites est que vous n'êtes jamais sûr de la composition du produit que vous consommez. La pratique de « couper » les produits afin de pouvoir écouler plus de marchandises est courante chez les dealers.

Ne consommez pas avant ou pendant une activité nécessitant vigilance et concentration (cours, conduite de véhicule, travail sur machine...).

Surveillez votre consommation. La répétition des prises de produits peut conduire à une dépendance, laquelle peut avoir de très graves conséquences sur votre santé.

Utilisez du matériel neuf et jetez-le après usage. Les pailles utilisées pour « sniffer » peuvent transmettre les virus des hépatites B et C si elles sont partagées. En cas d'injection, tout le matériel partagé (seringue, filtre, eau) peut transmettre les virus du sida et des hépatites B et C.

N'oubliez pas le préservatif. Certains produits peuvent entraîner une altération du jugement ou des perceptions et conduire à prendre des risques. En cas de prise de risque, si elle date de moins de 48 h, rendez-vous immédiatement dans un hôpital ou éventuellement chez un médecin vous faire prescrire un traitement prophylactique post-exposition (« traitement d'urgence »). Ces traitements ne peuvent vous être refusés.

En cas de problème

Samu 15 / pompiers 18 / depuis un portable 112

Drogues Info Service 0 800 23 13 13 (7j/7, appel gratuit depuis un poste fixe) / 01 70 23 13 13 depuis un portable (coût d'une communication ordinaire) / **Sida Info Service** 0 800 840 800 (7j/7, appel gratuit depuis un poste fixe)

Drogues et traitements anti-VIH : prudence !

L'observance

Prendre des drogues peut conduire à oublier une ou plusieurs prises de son traitement. Ceci pourrait permettre au virus de développer des résistances et donc vous conduire à changer de traitement, voire à ne plus disposer de traitement efficace.

Les interactions drogues/antirétroviraux

Certains médicaments utilisés dans le cadre d'une trithérapie, tels que les antiprotéases (dont Kaletra et Reyataz) et les analogues non nucléosidiques (Viramune et Sustiva® (Efavirenz)), sont des médicaments métabolisés, c'est-à-dire transformés et éliminés, par le foie.

Ils sont souvent en compétition ou en interaction avec d'autres produits dont tous les dérivés opiacés, les amphétamines, l'alcool et de nombreux médicaments légaux tels que les antidépresseurs, les tranquillisants, les somnifères, certains antituberculeux, certains antifongiques, certains antibiotiques...

En clair, l'action de certains antirétroviraux empêche le foie d'éliminer correctement les autres substances et peut provoquer de graves problèmes de santé, voire le décès en cas de prise de drogues (overdose). Pour la même raison, il convient d'être très prudent en cas d'utilisation de Viagra® ou de Cialis®, dont la dose doit être adaptée si vous suivez un traitement anti-VIH.

Les risques sont encore augmentés si vous êtes atteint d'une hépatite B ou C.

be gay / Pour avoir plus d'informations, consulter la revue de presse ou l'agenda, des vidéos, répondre aux sondages ou aux articles : www.be-gay.fr / contact@be-gay.fr
Crips Île-de-France / Tour Maine-Montparnasse / BP 53 / 75755 Paris cedex 15 / France / tél. 01 56 80 33 33 / fax : 01 56 80 33 00
Document conçu et réalisé par Antonio Ugidos, Xavier Héraud, Christophe Martet, Olivier Smadja, Agnès Sztal, Lydie Desplanques

Usages de drogues bien gay

www.be-gay.fr

Sexe and Rock'n'roll

Les raisons pour consommer des drogues sont nombreuses : recherche du plaisir, amélioration des performances sexuelles, envie de faire la fête plus longtemps, désir de « planer », etc.

Par drogues, nous entendons ici toutes les catégories de produits psychoactifs : les produits licites (alcool, médicaments prescrits mais détournés de leur usage d'origine) comme les produits illicites (cannabis, héroïne, cocaïne, GHB, ecstasy, poppers...).

Les effets recherchés avec ces produits s'accompagnent souvent d'effets secondaires bien moins désirés, au mieux désagréables, au pire pouvant mettre la vie des consommateurs en danger. Ces effets, indésirables au niveau individuel, peuvent être désastreux au niveau d'un groupe, d'une communauté, à l'image de l'arrivée à la fin des années 1990 du crystal meth sur la côte Ouest, puis la côte Est des États-Unis. Les études ont montré que la hausse de la consommation de ce produit a eu pour conséquence directe l'augmentation des contaminations au VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) en particulier chez les hommes ayant des relations sexuelles avec les hommes.

Adopter un comportement responsable face aux produits psychoactifs, c'est mieux vous protéger vous-même, mais aussi mieux protéger les autres.

Les produits et leurs effets

Les effets des drogues sont divers, ils sont plus ou moins intenses selon la teneur en principe actif, la quantité du produit utilisé, la personnalité du consommateur et le contexte.

L'alcool

Sa banalisation et son caractère légal peuvent parfois le faire oublier, mais l'alcool est aussi un produit psychoactif.

Effets recherchés : Relaxation, désinhibition, euphorie, facilité à s'exprimer.

Effets secondaires / risques : Tendance à exacerber les émotions, les sensations, les humeurs. Peut provoquer des problèmes de coordination motrice, des pertes d'équilibre, ● ● ●

• • • une perception et un jugement altérés, une baisse de la vigilance, des pertes de mémoire, une somnolence...

À forte dose, peut faire perdre le contrôle de soi et engendrer des prises de risques (sexuels ou au volant), de la violence, voire provoquer un coma éthylique. La descente (« gueule de bois ») peut entraîner des maux de tête et un état de déprime.

Une consommation régulière peut conduire à une dépendance (l'alcoolisme) et augmente significativement le risque de cancer de l'ensemble digestif, notamment du foie, et de maladies cardiovasculaires.

Attention, incompatibilité totale avec le GHB : un mélange alcool/GHB peut provoquer des crises d'épilepsie, voire des comas de quelques heures.

Recommandations de l'OMS : pour les adultes de sexe masculin qui décident de consommer de l'alcool sans prendre de risques pour leur santé :

- pas plus de trois verres standards d'alcool par jour,
 - pour les consommations exceptionnelles, pas plus de quatre verres standards d'alcool lors d'une même occasion,
 - passer au moins un jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée.
- Toutefois, une étude récente a montré qu'il existait des risques somatiques en deçà de ces seuils.

Dans les bars, restaurants et discothèques, un verre standard = un demi de bière = une dose de whisky = un ballon de vin = environ 10 g d'alcool. Cette quantité d'alcool sera éliminée par l'organisme en environ 1 h 30. Attention, lorsque l'on est chez soi ou chez des amis, la dose d'alcool servie dans un verre est souvent bien plus importante.

Le cannabis

Le cannabis est une plante dont le principe actif est le tétrahydrocannabinol (THC) inscrit sur la liste des stupéfiants. Il peut être consommé sous forme d'herbe, de résine ou d'huile.

Effets recherchés : Euphorie, sentiment de bien-être, somnolence, relaxation, désinhibition.

Effets secondaires / risques : Peut entraîner des troubles de mémoire, des difficultés à se concentrer et diminuer les réflexes.

Les émotions et l'humeur sont amplifiées. Le consommateur peut avoir des obsessions, radoter, ou vouloir à tout prix faire quelque chose, en dépit de la situation. Peut conduire à un *bad trip* (sentiment de mal-être surtout psychologique qui se traduit par une angoisse importante, voire une crise d'identité).

Perceptions du temps, visuelles et auditives accrues. Plus rarement, peut provoquer des hallucinations ou un sentiment de persécution. Chez des personnes prédisposées, un état de psychose aiguë avec des idées délirantes peut survenir et se prolonger pendant des mois.

La fumée dégagée par la combustion du cannabis, sous forme d'herbe ou de résine, est toxique, au même titre que la fumée du tabac. Avec une pipe à eau (chicha, narguilé), la quantité de monoxyde de carbone est augmentée. Les risques sont accrus si le liquide est de l'alcool.

Consommer, donner, vendre, cultiver, importer du cannabis est illégal en France et peut entraîner une amende et/ou des poursuites judiciaires, comme pour les autres drogues illicites.

Les poppers

Les poppers sont des nitrites vasodilatateurs utilisés en médecine pour soigner certaines maladies cardiaques. Ils sont présentés sous forme de petits flacons ou d'ampoules destinés à être inhalés. Ils sont utilisés comme aphrodisiaques et euphorisants, en particulier lors des rapports sexuels pour faciliter la sodomie, en aidant le partenaire passif à se détendre. La vente de poppers est interdite en France depuis juillet 2007.

Effets recherchés : Brève bouffée vertigineuse et stimulante. Sensations de très courte durée, à peine quelques minutes.

Effets secondaires / risques : Peut faire apparaître des plaques

rouges sur la peau, des gonflements du visage, des croûtes jaunâtres autour du nez et des lèvres, provoquer des vertiges, de violents maux de tête, et augmenter la pression interne de l'œil.

À forte dose, peut entraîner une dépression respiratoire, des dommages dans les cloisons nasales. Une consommation régulière entraîne des anémies graves (fatigue due à la baisse de la capacité des globules rouges à fixer l'oxygène), des problèmes d'érection.

Attention, en cas d'association avec d'autres substances psychoactives ou à des médicaments, les risques sont accrus. L'association Viagra®/poppers peut être mortelle.

La cocaïne

La cocaïne se présente généralement sous la forme d'une fine poudre blanche, cristalline et sans odeur. Le plus souvent sniffée, elle est parfois injectée par voie intraveineuse ou fumée. La cocaïne et ses dérivés (crack, free base) sont des stupéfiants.

Effets recherchés : Euphorie immédiate, sentiment de toute-puissance intellectuelle, physique – et sexuelle –, indifférence à la douleur et à la fatigue.

Effets secondaires / risques : Ces effets laissent place ensuite à un état dépressif et à une anxiété que certains apaisent par une prise d'héroïne ou de médicaments psychoactifs.

L'usage régulier peut entraîner une contraction de la plupart des vaisseaux sanguins ; les tissus, insuffisamment irrigués, manquent d'oxygène, et se détériorent (nécrose) ; c'est souvent le cas de la cloison nasale avec des lésions perforantes. Troubles du rythme cardiaque (risque d'accident cardiaque pour les personnes à risque). Troubles psychiques, grande instabilité d'humeur, paranoïa ou attaques de panique. Insomnies, des pertes de mémoire et des phases d'excitation.

Le GHB

Le GHB ou gamma hydroxybutyrate de sodium est un médicament commercialisé sous le nom de Gamma OH®, un anesthésique utilisé notamment en obstétrique. Il se présente sous forme de poudre blanche cristalline et est dilué dans de l'eau pour être bu.

Effets recherchés : Son absorption provoque rapidement (entre 10 et 15 minutes) et pour une durée de 45 à 100 minutes un état semblable à l'ébriété : euphorie, déshinhibition puis somnolence.

Effets secondaires / risques : Peut provoquer des nausées, des vomissements, une hypothermie, des spasmes musculaires, des difficultés respiratoires, des évanouissements, une dépression respiratoire. Peut provoquer des amnésies temporaires, d'où son surnom de « drogue du viol », lorsqu'un tiers malveillant le met dans son verre à l'insu de la personne.

Attention, un trop fort dosage ou un mélange avec de l'alcool ou des tranquillisants peut provoquer des crises d'épilepsie, voire des comas de quelques heures.

L'ecstasy ou MDMA

L'ecstasy appartient à la famille des amphétamines. Elle se présente sous la forme de comprimé ou de gélule. L'ecstasy, ainsi que la plupart des amphétamines, est un stupéfiant.

Effets recherchés : Impression de bien-être, de détente. Sensualité exacerbée. Facilite la communication. Les effets se font sentir environ 30 minutes après l'absorption et durent quelques heures.

Effets secondaires / risques : Peut provoquer des problèmes d'érection, une déshydratation, des nausées, des maux de tête, des crampes. Risque de *bad trip* pour les personnes fragiles. Augmentation de la température du corps et du risque cardiaque. Descente pouvant provoquer une grosse fatigue et un coup de déprime. En cas de consommation régulière, risque d'état dépressif, de dommages au foie, d'affaiblissement et de dégâts aux cellules nerveuses.

Les fiches du **crystal meth** et de la **kétamine** sont consultables sur www.be-gay.fr