

AVALER ET SNIFFER À MOINDRES RISQUES



AVALER OU INGÉRER DES DROGUES

L'ingestion de drogues est la méthode qui entraîne le déclenchement des effets le plus lent. Le high se fait souvent sentir de 20 à 30 minutes après l'ingestion. De toutes les méthodes de consommation, c'est celle qui produit les effets les moins intenses.

L'avantage de cette méthode, c'est que les effets durent plus longtemps et que la descente est plus facile. Les drogues sont souvent avalées sous forme de pilules ou dissoutes dans un liquide. Elles peuvent également être enveloppées dans un petit morceau de papier-mouchoir ou de papier à cigarettes, puis avalées (aussi appelé « parachutage »).

MESSAGES CLÉS

Connaître les RISQUES

De toutes les méthodes de consommation de drogues, l'ingestion est celle qui présente le moins de risques. Par contre, elle comporte tout de même des risques importants.

- L'ingestion (avalé/manger) peut entraîner une surdose selon la quantité ingérée et la tolérance personnelle.
- Frotter certaines drogues comme la méthamphétamine sur la langue ou les gencives peut causer des ulcères dans la bouche.
- L'ingestion de drogues peut être difficile pour les personnes qui ont des ulcères à l'estomac ou d'autres problèmes digestifs.

Contrôler la DOSE

Afin d'éviter les risques pour la santé, il est important de connaître la quantité de drogue consommée. Comme il faut plus de temps pour en ressentir les effets, il ne faut pas en prendre trop au début. La deuxième dose ne doit pas être prise trop rapidement, car cela pourrait entraîner une surdose.

La puissance des drogues peut être plus faible ou plus forte que prévu. Et parfois, on consomme une tout autre substance que celle que l'on croit avoir achetée. En laissant le temps aux effets d'apparaître, on peut déterminer la bonne quantité à prendre.

Minimiser les EFFETS SECONDAIRES

Manger quelque chose avant d'avalé des drogues permet de réduire les problèmes d'estomac.

PRÉPARER sa propre drogue

Il est plus sécuritaire de préparer sa propre drogue en tout temps.

SNIFFER DES DROGUES

Sniffer des drogues signifie inhaler par les narines. Les drogues sont absorbées dans le sang par les membranes du nez, et les effets peuvent être plus longs à se faire sentir que lorsqu'on s'injecte. Il faut parfois de 5 à 10 minutes pour ressentir les effets, qui peuvent être moins intenses, mais durer plus longtemps.

Les drogues qui se dissolvent facilement dans l'eau, comme la cocaïne, les amphétamines et l'héroïne, peuvent être absorbées par les membranes du nez. Après avoir été sniffées, les drogues se déposent sur la muqueuse et sont absorbées dans le sang.

La cocaïne est couramment consommée en la sniffant, et on peut se servir d'une paille. La méthode qui consiste à dissoudre la drogue dans l'eau et à se vaporiser la solution dans le nez à l'aide d'une seringue s'appelle *waterlining*.

Sniffer des drogues peut provoquer l'irritation et la rupture de petits vaisseaux sanguins dans le nez. De petites quantités de sang peuvent se déposer sur la paille et être transférées à une autre personne en cas de partage. Sniffer fréquemment augmente l'irritation de la paroi interne du nez, et à long terme, la pratique peut entraîner des saignements et endommager la cloison nasale. Cela augmente le risque de transmission du VIH et de l'hépatite C.

Certains agents de remplissage contenus dans les drogues peuvent contribuer aux lésions et aux saignements du nez en créant de petites coupures et déchirures dans la paroi interne. Cela peut entraîner des saignements fréquents et même microscopiques (qu'on ne peut pas nécessairement voir ni ressentir).

Le partage du matériel pour sniffer augmente le risque de transmission du VIH et de l'hépatite C.

MESSAGES CLÉS

Usage personnel et UNIQUE

Le matériel pour sniffer est destiné à un usage personnel et ne doit servir qu'une seule fois.

Risques pour le NEZ

Sniffer des drogues peut provoquer le saignement des petits vaisseaux du nez. Les infections et les virus transmissibles par le sang peuvent être transmis en cas de partage du matériel.

Réduire les DOMMAGES

Pour réduire les dommages aux vaisseaux sanguins et au cartilage nasal, on change de narine. Sniffer peut causer :

- des saignements du nez très abondants;
- une production excessive de mucus;
- la destruction de la cloison nasale;
- une transmission plus facile des virus véhiculés par le sang en raison des lésions nasales.

Moins de dommages, plus D'ABSORPTION

Le fait de couper ou de broyer des pilules, des cristaux ou des granules en une poudre fine peut réduire les dommages causés en sniffant. En plus de causer moins de dommages dans le nez, cela améliorera l'absorption de la drogue.

En améliorant l'absorption, on peut augmenter le high et sniffer une plus petite quantité de drogue. Les gros granules ne sont pas facilement absorbés par le nez et peuvent causer des dommages.

Éviter L'IRRITATION des narines

Si les narines sont irritées, on peut avaler les substances jusqu'à ce que les voies nasales ou le nez guérissent.

Utiliser des PAILLES DE COULEUR

Des pailles de couleurs différentes peuvent servir à identifier une réserve personnelle de matériel pour sniffer. S'il n'y en a pas, on peut marquer les pailles pour éviter de les mélanger.

Éviter les GERMES

Il faut éviter d'utiliser de l'argent en papier ou d'utiliser ses clés pour « faire un bump ». Ces objets sont couverts de germes et de bactéries qui peuvent provoquer une infection des sinus. Les pailles en papier à usage unique, un tube en aluminium ou des tiges en Pyrex sont des options à moindres risques.

Se RINCER les narines après avoir consommé

Il faut rincer son nez à l'eau tiède après avoir sniffé afin de réduire le risque de lésions nasales. Sniffer quelques gouttes d'eau après avoir consommé permet de dissoudre les restes de drogue dans le nez. L'eau peut transporter la drogue dans la gorge, ce qui réduit le gaspillage.

La meilleure façon de SNIFFER

En insérant la paille haut dans la voie nasale, on peut réduire la quantité de drogue qui reste coincée dans les poils du nez. Cela peut également réduire l'irritation du nez.

Le guide Parlons-en! Le matériel de réduction des méfaits comme outil d'interaction a été produit par :



un programme des



en collaboration avec



un programme de



Pour toute question sur le matériel de réduction des méfaits, contactez le PODRRM à info@ohrdp.ca ou visitez www.ohrdp.ca.

Pour toute question sur les informations et les pratiques en matière de réduction des méfaits, contactez l'OHRN à info@ohrn.org ou visitez www.ohrn.org.