

HÉROÏNE



Réalisée en collaboration avec des usagers d'héroïne, **cette brochure s'adresse aux consommateurs et à leurs proches.**

Le but de ce document n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation de cette substance, mais de donner une information correcte et détaillée, pour un usage à moindre risque.



RAPPEL

L'usage de ce produit existe, même si sa détention est illégale. L'héroïne et les autres opiacés vendus sur le marché noir sont notamment visés par la loi sur les stupéfiants de 1921, révisée en 1975. Leur détention, même à usage privé, est donc passible de sanctions pénales. La conduite d'un véhicule sous l'effet de produits psychotropes fait également l'objet de poursuites judiciaires.

TABLE DES MATIÈRES

QU'EST-CE QUE C'EST ?	4
- COMMENT AGIT L'HÉROÏNE?	5
- QUELS SONT LES MODES DE CONSOMMATION ?	6
QUELLE EN EST L'ORIGINE ?	7
QUELS SONT LES EFFETS IMMÉDIATS ?	8
QUELS SONT LES EFFETS À LONG TERME & LES RISQUES ?	12
QUELS SONT LES MÉLANGES ?	19



**SI VOUS NE DEVEZ LIRE
QU'UNE SEULE CHOSE
DANS CETTE BROCHURE,**

REPORTEZ-VOUS AUX PAGES 23 À 25 :

**23 COMMENT RÉDUIRE
LES RISQUES ?**

**26 QUE FAIRE EN CAS
D'URGENCE ?**

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'héroïne ou diacéylmorphine est un opiacé synthétisé à partir de la morphine. Celle-ci est naturellement présente dans l'opium (suc du pavot somnifère). L'héroïne est proche de substances naturellement produites par le corps, appelées "endorphines".

Le cerveau produit des endorphines en plusieurs occasions : en cas de tristesse ou en cas de grande douleur, dans le but de diminuer ces sensations.

Elles sont aussi produites après l'orgasme procurant plaisir et apaisement. L'héroïne est surtout recherchée pour le bien-être psychique et physique qu'elle procure.



En Belgique, l'héroïne blanche ne se trouve presque plus sur le marché noir. Elle se présente actuellement sous forme de poudre allant du beige clair au brun foncé (brown sugar, héro, brune, smack). Elle est vendue en petit paquet (pacson) ou emballée dans un plastique



(boulette). En Belgique, une dose contient de 0% à 70% (extrêmement rare) d'héroïne.

La concentration varie fortement suivant les régions, les fournisseurs, les arrivages et les pays d'origine.

La composition des produits de coupe est incertaine, parfois dangereuse (ex.: caféine, barbituriques, talc, voire, dans de très rares cas, strychnine).



COMMENT AGIT L'HÉROÏNE?

L'héroïne, comme les endorphines, est un "dépresseur" du système nerveux central. Elle agit en "endormant" certaines fonctions du système nerveux. Elle ralentit, par exemple, la respiration. L'héroïne, en remplaçant l'endorphine, génère un sentiment de bien-être et atténue douleur et anxiété lorsqu'elle est consommée avec modération. De plus grandes quantités entraînent le sommeil. De très fortes doses peuvent provoquer l'arrêt de fonctions vitales de l'organisme (circulation sanguine, respiration, ...).



Un usage quotidien d'héroïne entraîne une diminution importante de la production des endorphines. En cas d'apport extérieur important et continu d'héroïne, le cerveau cesse de produire des endorphines. Lors de l'arrêt de cette consommation, le corps aura besoin de quelques jours pour produire à nouveau des endorphines. D'où une sensation intense de mal-être, voire de douleur : le manque.



QUELS SONT LES MODES DE CONSOMMATION ?

L'héroïne peut être:

- sniffée à l'aide d'une paille ou d'un billet roulé (prise nasale);
- fumée à l'aide d'un tube, après avoir au préalable été chauffée sur du papier aluminium ("une tache"); on appelle cela, "chasser le dragon" ou faire une fumette;
- injectée par voie intra-veineuse ("shoot").



QUELLE EN EST L'ORIGINE?

L'héroïne fut



synthétisée

en 1874 et commercialisée en 1897 par la firme Bayer comme un médicament aux vertus héroïques (courage, insensibilité à la douleur, à la fatigue...). Elle fut utilisée comme produit de substitution à la morphine, comme antidouleur et comme traitement de la toux. Dès la fin de la première guerre mondiale et suite à de nombreux problèmes de



dépendance, son usage thérapeutique fut contesté.

Dès lors, comme la morphine, elle fut **uniquement prescrite dans le traitement de douleurs extrêmes** (brûlures sévères, douleurs post-opératoires, soins palliatifs, cancer, etc.) avant de disparaître récemment de la pharmacopée belge (liste de substances pouvant être dispensées par les médecins).



QUELS SONT LES EFFETS IMMÉDIATS ?

Les effets du produit dépendent de plusieurs facteurs : de la dose, de la fréquence d'usage et du mode de consommation, mais également des caractéristiques de chaque individu, de son état psychique, de sa personnalité, de son humeur, de son accoutumance et de ses attentes vis-à-vis du produit.



Effets recherchés

- apaise la douleur morale (tristesse, angoisse, ...)
- calme la douleur physique
- en cas de dépendance physique, supprime les désagréments liés au manque
- sensation de bien-être physique
- euphorie, tout en restant lucide
- sentiment de confiance en soi, désinhibition
- sensation de chaleur agréable
- Sentiment de calme, d'apaisement (être "zen")



Autres

- nausées, vomissements (surtout lors de consommations occasionnelles, des 1^{es} prises ou après une longue période d'abstinence)
- ralentit pendant quelques heures la production de sécrétions (retard d'éjaculation, absence de larmes, constipation, sécheresse vaginale, ...)
- perturbation du cycle menstruel
- modifie le désir sexuel (l'augmente ou le diminue)
- relaxant musculaire
- parfois chatouillement
- perturbation du cycle de sommeil
- diminue la sensation de faim
- rétrécissement des pupilles (en tête d'épingle)
- antitussif



LES ÉTAPES



NB: l'héroïne peut être détectée dans les urines jusqu'à 12 jours après la prise.



L'effet du produit est rapide:

- **en injection:** +/- 20 secondes;
- **en sniff:** +/- 5 minutes;
- **en fumette:** 1 à 2 minutes.

La durée des effets est la même (4 à 6h), quel que soit le mode de consommation mais la perception diffère selon le mode de prise et l'individu.

1. Le flash

Lors de l'injection intraveineuse, le "flash" est une sensation soudaine et irradiante de chaleur, un changement d'état très rapide et bref (5 à 10 secondes), qui se produit au moment où l'héroïne irrigue le cerveau.

Le flash est une montée rapide des effets tant physiques que psychiques.



2. le plateau

Période de bien-être intense, sensation de chaleur et de relaxation profonde qui peut durer 3-4 heures. Selon le témoignage d'usagers, on perçoit différemment ses problèmes, l'angoisse est calmée et l'on ressent un sentiment de paix.

3. La descente

Au cours de la descente, les effets de l'héroïne s'estompent progressivement et le besoin de dormir se fait sentir



(somnolence). Le retour à l'état "sans produit" peut être pénible pour certains usagers : fatigue et déprime, sorte de "gueule de bois". En cas de dépendance physique, les premiers signes de manque apparaissent.

LES EFFETS À LONG TERME ET LES RISQUES

LA SURDOSE

La surdose est la prise excessive et dangereuse, voire mortelle. Elle se traduit par une **dépression respiratoire** allant d'une faible diminution de la respiration à l'arrêt respiratoire, entraînant l'arrêt cardiaque et ensuite la mort.



Plusieurs signes annoncent la surdose. Il est possible d'intervenir: reportez-vous page 26 ("Que faire en cas d'urgence?").

La dose mortelle varie considérablement en fonction de chaque individu : une personne peut augmenter progressivement sa consommation jusqu'à des doses qui seraient mortelles pour un non-consommateur.

En certaines circonstances, le risque de surdose augmente :

- une première prise ;
- une reprise après un arrêt (cure, séjour en prison) ;
- la prise d'une nouvelle héroïne (plus concentrée, par exemple) ;
- en cas de changement de dealer ;
- la prise d'une trop grosse quantité.



Le risque de surdose est donc difficile à mesurer

pour chacun. L'héroïne étant coupée avec des produits dont la composition n'est

pas connue, le risque de

surdose n'est jamais absent. Enfin, la surdose survient plus fréquemment à la suite d'une injection intraveineuse (l'effet du produit survient brusquement d'un seul coup).

Une partie des accidents mortels n'est cependant pas directement due à une surdose mais plutôt à l'absorption simultanée d'un autre psychotrope qui accentue les effets de l'héroïne.



DÉPENDANCE ET TOLÉRANCE

L'héroïne peut engendrer une forte dépendance psychologique et physique. Celle-ci est due essentiellement aux liens complexes qui se tissent entre l'utilisateur (ses attentes, ses manques, ses désirs), le produit et le contexte de vie. Cette dépendance survient bien souvent avant que l'utilisateur ne s'en rende compte.



- la dépendance psychologique



Certains usagers éprouvent un mal-être que l'héroïne apaise momentanément (déprime, anxiété, timidité, inhibition psychologique...). Une consommation, même occasionnelle, peut alors entraîner une forte dépendance psychologique.

Cette dépendance se manifeste par l'envie intense de consommer à nouveau le produit pour retrouver ses effets plaisants et apaisants.



Toxicité

L'héroïne pure, nous l'avons vu, est similaire aux endorphines : elle n'entraîne donc pas de dommages physiques directs tels que lésions d'organes, cirrhose, destruction cellulaire. Cependant les modalités de consommation de l'héroïne, la détérioration du style de vie (alimentation, hygiène..) liée à la dépendance et surtout l'illégalité peuvent entraîner des risques particuliers (voir plus loin).

- la dépendance physique

À l'arrêt d'une consommation quotidienne, le corps manque d'héroïne et d'endorphines naturelles. En effet, l'héroïne ayant remplacé la production naturelle d'endorphines, le corps est en manque de celles-ci. À ce moment, l'usager est confronté à des manifestations physiques liées au manque. C'est ce qu'on appelle la dépendance physique.

Le manque se caractérise par les signes suivants:

- pouls élevé (+ de 100 pulsations/ minute);
- sensation de froid intense ("froid dans les os");
- éternuements, transpiration, nez qui coule, yeux qui pleurent;



- douleurs musculaires, crampes;
- maux de ventre, dérangements intestinaux;
- nausées, envie de vomir;
- pupilles dilatées;
- angoisse et irritabilité, insomnie;
- hypersensibilité à la douleur
(le moindre "bobo" est insupportable).

Ces manifestations cessent après 5 à 10 jours d'abstinence ou de sevrage. Ce sevrage n'est pas facile. Il est préférable de se faire accompagner par des professionnels qui peuvent conseiller différents types de traitements. Il y a une différence entre sevrer quelqu'un et soigner la toxicomanie d'une personne. Dans le deuxième cas, il s'agit d'une entreprise à long terme qui

considère la personne dans son ensemble.



Différents traitements, dont des traitements de substitution, existent.

Une fois que la dépendance physique a été installée, s'il y a consommation après une période d'abstinence, l'usager risque de redevenir beaucoup plus vite dépendant et de voir réapparaître les signes de manque physique après quelques jours seulement.

Tolérance

En ce qui concerne l'héroïne, la tolérance est très rapide : après quelques jours de consommation (plusieurs fois/jour), l'usager ressent la nécessité d'augmenter les doses, d'abord en quantité, puis en fréquence pour retrouver les effets du produit.

RISQUES PARTICULIERS LIÉS AUX MODES DE CONSOMMATION



En sniff

- Petit risque d'infection de la paroi nasale et de rhinite (rhume chronique);
- Risque de transmission des hépatites B ou C par le partage des pailles.

En fumette

- Complications pulmonaires : difficultés plus ou moins importantes à respirer.



En injection intraveineuse

- Risque de destruction des veines (inflammations, veines bouchées);
- Risque d'abcès, septicémie, nécroses;
- Risque de transmission du sida et des hépatites par le partage du matériel (aiguille, coton, filtre, cuillère, eau);
- Risque de surdose accru.

DÉTÉRIORATION DU STYLE DE VIE

L'interdit légal génère des risques spécifiques. En effet, bien que l'héroïne ne coûte pas cher en termes de fabrication, son prix, fixé par les trafiquants, est élevé. Certains usagers parviennent à gérer leur consommation ; d'autres, pour faire

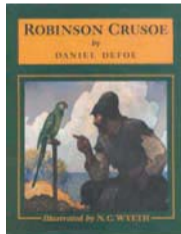
face au coût élevé de cette consommation, commettent des délits.

D'autre part, par le seul fait que la consommation est illégale,



l'utilisateur qui souhaiterait avoir accès aux soins de santé (autres que le sevrage ou la substitution) peut rencontrer des difficultés comme la peur d'être rejeté.

Enfin, les réactions de l'entourage (famille, conjoints, amis, collègues, employeur, ...) peuvent provoquer l'isolement social du consommateur.



LES MÉLANGES



De façon générale, les mélanges augmentent les risques. Le résultat exact de tel ou tel mélange est imprévisible du fait de la composition incertaine des produits illégaux.

Héroïne + méthadone

La méthadone, comme l'héroïne, est un opiacé. La prise régulière de méthadone diminue l'effet d'une prise occasionnelle d'héroïne (désensibilisation) ainsi que le risque d'overdose. Par contre, si l'usager augmente ses doses d'héroïne pour obtenir le même effet qu'auparavant, le risque d'overdose est accru. Si vous voulez éviter le risque d'overdose, attendez la fin des effets de la

méthadone. Pour rappel, la méthadone a une durée d'action de 24 heures. De même, après la prise d'héroïne, attendez 8 heures (durée d'action de l'héroïne) avant de prendre la méthadone.



Héroïne + benzodiazépines

1. Rohypnol®

Ce mélange est parfois pratiqué avant la prise d'héroïne pour augmenter les effets de la montée ou, en descente, pour prolonger les effets de l'héroïne tout en diminuant les aspects négatifs de la descente. Ce mélange augmente les risques de coma et de difficultés respiratoires.



2. Autres (ex.:Lexotan®)

De manière générale, ce mélange augmente les risques de coma et de difficultés respiratoires.

Héroïne + barbituriques (ex: Vesparax)

Un des mélanges les plus dangereux. 2 à 3 comprimés entraînent un risque important de surdose!



Ce type de mélange, fort apprécié des usagers, comporte des risques accrus d'overdose. En effet, la durée d'action de la cocaïne étant beaucoup plus brève que celle de l'héroïne, un arrêt respiratoire peut survenir quand l'effet de la cocaïne prend fin.

Héroïne + cocaïne



Le Speed-ball est la prise simultanée de ces deux produits. L'effet stimulant de la cocaïne diminue le risque d'arrêt respiratoire.

Héroïne + amphétamines

L'action stimulante des amphétamines agit dans un sens opposé à celle de l'héroïne. L'effet stimulant des amphétamines diminue le risque d'arrêt respiratoire.

Héroïne + alcool

A petite dose, l'alcool atténue les effets de l'héroïne, d'où le risque d'augmenter les doses. A forte dose, l'alcool aura tendance à accentuer l'effet endormant de l'héroïne. Risque accru de surdose dans les deux cas.

Héroïne + cannabis (et dérivés)

Combinaison moins dangereuse que les autres. Chez les uns, il atténue le stress de la descente; chez les autres, il accentue les réactions paranoïdes.



12 FAÇONS DE RÉDUIRE LES RISQUES

1. Commencez par une petite dose pour tester votre tolérance au produit.

En particulier lorsque vous changez de dealer ou lorsque vous consommez pour la première fois après un arrêt (séjour en hôpital, fin de cure, séjour en prison, ...).

2. Les mélanges de produits sont dangereux, y compris avec les drogues légales telles que médicaments et alcool.

3. Préférez la consommation d'héroïne en sniff ou en fumette plutôt qu'en injection intraveineuse. C'est moins risqué.

4. Pour limiter les risques de dépendance, évitez de consommer de l'héroïne plusieurs jours d'affilée .

5. Si vous êtes sous traitement à la méthadone, sachez que la méthadone est mortelle à partir de 10 mg pour un enfant et à partir de 30 mg pour un adulte qui n'en a jamais pris. Cela dépend notamment du poids de la personne. Rangez toujours vos médicaments hors de portée des enfants.

6. Ne partagez pas vos pailles afin d'éviter tout risque de transmission des hépatites.

7. En cas d'injection, ne partagez pas l'ensemble du matériel d'injection (seringue, cuillère, coton, filtre, eau) afin d'éviter les risques de transmission du sida et des hépatites. Ne laissez pas vos seringues à la portée de tous. Ne les jetez pas: ramenez-les aux comptoirs d'échange de seringues où vous pourrez aussi vous réapprovisionner gratuitement. Afin de diminuer les risques d'overdose, commencez toujours par injecter lentement une petite quantité.



Faites un break : attendez les effets avant d'en reprendre.

8. En cas de grossesse, l'héroïne passe au travers du placenta et du lait maternel.



L'héroïne n'entraîne pas de malformations ni de lésions du fœtus. Par contre, le bébé risque de souffrir de manque, si sa mère en souffre elle-même. A la longue, cela peut entraîner une souffrance fœtale, une fausse-couche ou un accouchement prématuré. Il est donc conseillé de démarrer un traitement de substitution (sevrage progressif pendant la grossesse ou traitement de maintenance) et de ne pas se sevrer de manière brutale lorsqu'on est enceinte.

En cas de maintenance à la méthadone, le bébé devra être sevré à la naissance. Il s'agit d'une technique que l'on maîtrise bien actuellement et qui ne provoque pas de conséquences négatives à long terme.

9. L'héroïne modifie le désir sexuel: tantôt elle l'augmente, tantôt elle le diminue. Elle retarde, voire empêche, l'éjaculation et peut entraîner une sécheresse vaginale. Dans tous les cas, pensez à vous munir d'un préservatif et à utiliser un lubrifiant à base d'eau.

10. Après une prise d'héroïne, somnolence et envie de dormir peuvent survenir. Abstenez-vous de conduire ou



d'entreprendre une activité qui demande de la concentration ou qui risque de vous mettre ou de mettre autrui en danger.

11. La consommation chronique d'héroïne peut entraîner un manque d'hygiène. Pour limiter les problèmes dentaires (abcès, caries, détérioration de l'émail, ...), brossez-vous les dents avec du dentifrice au bicarbonate de soude et consultez régulièrement un dentiste.

12. Mangez régulièrement des aliments variés et riches en vitamines (légumes, fruits) et prévoyez de prendre du repos après une consommation.

Intervenez rapidement si :

- *La respiration se fait plus lente et moins profonde.*
- *Les muscles sont complètement relâchés.*
- *La personne dort profondément, elle ne se réveille pas.*
- *Si elle se réveille, elle se rendort aussitôt.*
- *La peau blanchit / pâlit tandis que les lèvres et les extrémités des doigts bleuissent*

De toute façon, si la personne pique du nez et qu'elle a les pupilles survenir. Vérifiez régulièrement sa capacité de réaction.



Comment intervenir ?

- 1. Essayez de réveiller la victime, appelez, criez, défaites ses vêtements, aérez la pièce.*
- 2. Appelez les secours en formant le n° 100 ou le n°112 (services médicaux d'urgence - appel gratuit).*
- 3. Accompagnez si possible la personne à l'hôpital et évitez qu'elle n'exige de sortir de l'hôpital tout de suite. En effet, le produit donné à l'hôpital pour combattre l'overdose a une durée d'action très courte.*

en tête d'épingle, restez à proximité. Une OD pourrait

Comment appeler les secours ?

Décrivez la personne comme suit:

- *consciente / inconsciente*
- *respire / ne respire plus*
- *son coeur bat / son coeur ne bat pas*

Donnez l'adresse exacte (rue, n°, étage).

L'état de la personne et le lieu de l'accident sont les seules informations nécessaires!

D'URGENCE

- *Une fois le personnel médical sur place, signalez-lui les produits consommés: il est tenu au secret professionnel.*

- *La police n'accompagne le service d'urgence dans un lieu privé que si la personne est inconsciente (nécessité de réanimation, décès possible).*

- 0 • *En intervenant rapidement vous pouvez sauver la vie de quelqu'un. Pensez-y.*

SI VOUS VOULEZ PARLER,
AIDER UN AMI, FAIRE LE POINT
SUR VOTRE CONSOMMATION...

SI VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR D'AUTRES BROCHURES DE RÉDUCTION DES RISQUES...
(LSD-CHAMPIGNONS, XTC, CANNABIS, SPEED-AMPHÉTAMINES, COCAÏNE, ...)

SI VOUS VOULEZ CONNAÎTRE LE COMPTOIR D'ÉCHANGE DE SERINGUES LE PLUS PROCHE...



02 227 52 52 (24h/24)

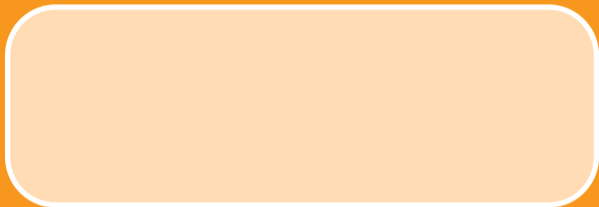
EN CAS D'URGENCE :

Centre anti-poison : 070 245 245

SOS médecin (à Bruxelles) : 02 513 02 02

Ambulance : 100

Cette brochure a été réalisée par le Centre Alfa, Citadelle, Infor-Drogues, la Liaison Antiprohibitionniste, Modus Vivendi et Prospective Jeunesse sous la coordination de Modus Vivendi.



Avec le soutien de la Communauté française de Belgique