

La méthamphétamine (également appelée « meth », « crystal meth » ou « speed ») est un stimulant puissant. Elle se présente habituellement sous forme de cristaux blancs qui ressemblent à du verre ou à une poudre blanche. La meth peut être avalée, sniffée, inhalée, fumée ou injectée.

Quels en sont les effets ?

En fonction de la façon dont elle est consommée, les effets de la meth peuvent se manifester dans les minutes qui suivent son absorption et durer entre 6 et 12 heures. Les effets secondaires (souvent appelés un « crash ») peuvent durer plus longtemps.

Les effets à court terme comprennent des phases d'éveil prolongées, un renforcement de la confiance en soi, une augmentation de l'énergie et du désir sexuel, une diminution de l'appétit, et, si fumée ou injectée, une euphorie immédiate et intense.

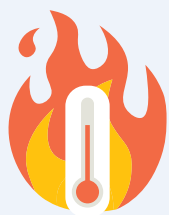


Quels en sont les risques pour la santé ?

Les risques liés à la prise de meth dépendent du dosage, de la fréquence et de la façon dont elle est consommée.

Les risques à court terme comprennent :

- Intoxication sévère (« overamping » ou « surdose de meth »), qui peut entraîner une accélération ou des troubles du rythme cardiaque, une augmentation de la température corporelle et de la tension artérielle, des psychoses, des convulsions, et des AVC
 - Le risque d'intoxication sévère est plus élevé lorsque la température extérieure est élevée (lorsqu'il fait 24 °C [75 °F] ou plus).



- Infection des tissus mous et autres risques (si injectée)

Les risques à long terme comprennent :

- Dépendance physique (besoin de recourir régulièrement à la meth pour ressentir ses effets)
- Aggression, anxiété, confusion, idées délirantes, dépression, hallucinations, insomnie, troubles de l'humeur, paranoïa, et autres troubles mentaux
- Psychose (même lorsque la consommation de la meth a été arrêtée)
 - La consommation excessive d'alcool et l'augmentation du stress entraînent un risque de psychose plus élevé pour les personnes ayant déjà été sujettes à des psychoses liées à la meth par le passé.
- Déficiences cognitives, comme la perte de mémoire ou des temps de réaction plus longs
- Caries dentaires et gingivite (« bouche à la meth »)



Comment puis-je réduire les risques d'effets indésirables auxquels je m'expose ?

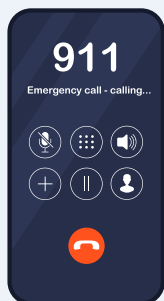
- Allez-y doucement en prenant de petites quantités, tout particulièrement lorsqu'il s'agit d'un nouvel approvisionnement.
- Ne consommez pas seul(e) ou dans des endroits dangereux ou inconnus. Avant de consommer, demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de vérifier régulièrement si vous allez bien, ou appelez l'assistance téléphonique Never Use Alone au 877-696-1996 ou la ligne d'assistance de prévention des surdoses SafeSpot au 800-972-0590.

- Évitez de consommer de la meth avec d'autres drogues, notamment de l'alcool.
- Si vous vous injectez la meth, utilisez toujours de nouvelles seringues et aiguilles stériles pour réduire le risque d'infection et de propagation de maladies transmissibles par le sang telles que le VIH et l'hépatite C.
- Si vous inhalez la meth, écrasez-la finement avec un outil propre et changez de narine à chaque fois pour réduire les dommages nasaux.
- Emmenez votre meth dans l'un des sites de vérification de drogues du Département de la santé de la ville de New York pour la faire tester afin de savoir si elle contient des ingrédients nocifs ou d'autres drogues que vous ne souhaitez pas prendre. Pour obtenir davantage d'informations, consultez nyc.gov/alcoholanddrugs ou envoyez un e-mail à drugchecking@health.nyc.gov.



Comment dois-je réagir face à une personne sujette à une intoxication sévère ?

- Si vous pensez qu'une personne est sujette à une intoxication sévère :
- Restez calme, mettez-la dans un espace frais et calme, et allez immédiatement chercher une aide médicale.
 - Appelez le **911** si elle a des convulsions, est inconsciente, ou présente des signes de crise cardiaque ou d'AVC. Soutenez délicatement sa tête pour éviter toute blessure.



Si possible, tournez sa tête ou son corps sur le côté en cas de vomissements. **Ne mettez rien** dans sa bouche et **n'essayez pas** de la maintenir au sol.

Les personnes qui consomment de la meth peuvent également consommer d'autres drogues, comme des opioïdes. Ayez toujours de la naloxone, un médicament capable d'inverser une surdose d'opioïdes, sur vous au cas où vous vous retrouveriez face à une personne sujette à une surdose d'opioïdes.



Existe-t-il un traitement pour la consommation de meth ?

Il n'existe pas actuellement de médicaments approuvés pour le traitement pour la consommation de meth. Cependant, la thérapie comportementale peut être une forme efficace de traitement pour soutenir la guérison et le changement à long terme. Pour trouver un programme de traitement des troubles liés à la consommation de substances, consultez bit.ly/oasas-treatment-provider.

Contactez le 988 pour recevoir des conseils gratuits et confidentiels en cas de crise, un soutien en santé mentale et en toxicomanie, et des orientations vers des prestataires de soins. Appelez ou envoyez un SMS au 988, ou commencez une conversation en ligne sur nyc.gov/988. Les services de SMS et de discussion en ligne sont disponibles en anglais et en espagnol ; des conseillers sont disponibles par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans plus de 200 langues.

Pour obtenir davantage d'informations, consultez nyc.gov/alcoholanddrugs ou scannez le code QR.

