

La cocaïne, drogue euphorisante qui rend le quotidien insipide

Consommée pour son effet stimulant, la coke désinhibe le cerveau, qui associe le plaisir à des niveaux d'excitation trop élevés. Les petits bonheurs du quotidien n'en sont plus, laissant la place à l'anxiété et à l'envie d'en reprendre très vite.

SANDRA DURIEUX

Plaque tournante du trafic de cocaïne en Europe, la Belgique n'est pas qu'un point de chute entre les producteurs et les revendeurs. Une partie de cette drogue qui arrive chaque année en quantité plus importante via le port d'Anvers - 110 tonnes saisies en 2022, un record - se déverse sur notre territoire, où elle est de plus en plus consommée. Ainsi, le dernier rapport de l'observatoire européen des drogues analysant les eaux usées de quelque 80 villes en Europe datant de mars dernier n'est guère flatteur pour notre pays. Anvers est la première ville européenne où le taux de cocaïne présent dans les eaux usées est le plus important. Bruxelles arrive à la cinquième place, juste derrière des villes suisses et Amsterdam. En Belgique, les derniers chiffres de l'enquête de santé de Sciansano montrent que le nombre de consommateurs de cocaïne a triplé chez les 15-64 ans entre 2013 et 2018 (passant de 0,5 % à 1,5 % de consommateurs dans cette tranche d'âge).

Ce regain d'intérêt pour la cocaïne, le psychiatre Félix Hever, spécialiste de la prise en charge de la toxicomanie à l'hôpital Brugmann à Bruxelles, peut également l'observer au sein de ses consultations. « Il n'y a pas vraiment un profil type de consommateur », explique-t-il. « Bien sûr, il y a des personnes qui sniffent occasionnellement en soirée, issues de tous milieux sociaux, mais il ne faut pas sous-estimer le nombre de personnes avec un usage problématique et ceux qui s'injectent cette drogue ou qui la fument en brûlant des cailloux de crack. Je dirais même que ce mode de consommation est de plus en plus utilisé là où, avant, le crack était considéré comme une drogue bas de gamme. »

Une euphorie de courte durée

Tous recherchent dans la cocaïne son effet stimulant, désinhibant, voire relaxant dans certains cas. « Sa consommation entraîne une hausse de la dopamine, de la sérotonine et de la noradrénaline, qui sont de puissants neurotransmetteurs. Le cerveau les associe au plaisir, à la récompense, à l'euphorie. Les gens ne ressentent plus la fatigue, vont plus facilement faire des choses qu'ils n'auraient pas osé faire ou simplement sortir de leur timidité. Mais ces effets sont de courte durée : autour de 45 minutes lorsque la cocaïne est sniffée. C'est d'ailleurs pour cela que les personnes peuvent prendre plusieurs rails sur une soirée, sans compter que l'alcool prolonge aussi ses effets. Injectée ou fumée, la drogue produit dans les secondes qui suivent une sorte de flash intense d'euphorie que l'on peut difficilement décrire et qui dure moins de 5 minutes. Le potentiel addictif est beaucoup plus élevé lorsque l'on fume ou que l'on s'injecte le produit. Mais il n'est pas nul lorsque la cocaïne est sniffée : les études montrent que 20 % des usagers réguliers de cocaïne deviendront dépendants. »

Quel que soit le mode de consommation, avec la cocaïne, le plus dur est la chute. « La consommation désensibilise le cerveau, qui s'habitue à associer le plaisir à des niveaux très élevés de dopamine. Des niveaux qu'on ne peut pas atteindre dans la vie quotidienne en pratiquant des activités plaisantes ou apaisantes. Celles-ci ne produisent donc plus leur effet, entraînant une perte de plaisir et de motivation. Les gens sont aussi très fatigués car la cocaïne les prive de sommeil, qu'ils finissent par devoir récupérer. »

Le sevrage peut être rapide

A forte dose, ce stimulant peut provoquer une grande agitation, de l'agressivité, des attaques de panique, une paranoïa aigüe ou des épisodes psychotiques

avec des hallucinations. « Les effets secondaires les plus répandus mais les moins connus sont sans doute les troubles cardiovasculaires. La cocaïne stimule fortement le cœur et rétrécit les vaisseaux sanguins, ce qui peut mener à de l'hypertension, des infarctus et des AVC. Des crises d'épilepsie sont également possibles. Enfin, il ne faut négliger le risque infectieux, tel le VIH ou l'hépatite, qui peuvent se transmettre par l'utilisation des seringues ou même des

pipes à crack. » Pour les « sniffeurs », la dégradation des muqueuses du nez jusqu'à perforation de la cloison interne n'est pas rare.

Dans ce catalogue des horreurs des effets secondaires de la cocaïne, la bonne nouvelle est que le sevrage peut être rapide. « En moyenne, on hospitalise les personnes dépendantes environ deux semaines, contre au moins trois pour l'héroïne », explique le docteur Hever. « Il n'y a pas besoin de médicaments

pour aider les consommateurs qui ne souffrent pas de crises de manque. La plupart du temps, ils sont surtout exténués en raison de la privation intense de sommeil et, bien sûr, ils souffrent de troubles anxieux ou dépressifs. Le cerveau peut se réhabituer à des niveaux habituels de dopamine ou sérotonine permettant de retrouver une vie normale, mais ce processus peut prendre des mois, voire des années, et les envies de consommer peuvent revenir à vie. »

Il n'y a pas vraiment un profil type de consommateur. Il y a ceux qui sniffent occasionnellement en soirée, issus de tous milieux sociaux, mais il ne faut pas sous-estimer le nombre de personnes avec un usage problématique. © LE SOIR.



expériences « Ça rend con et le lendemain, il m'arrive souvent d'avoir honte »

TÉMOIGNAGES

ANNE-SOPHIE LEURQUIN (AVEC L.H., ST.)

Salut les amis disponible pour des caillou (sic) de qualité, livreur rapide et discret entre 20-30 minutes dans tout Bruxelles (...) 7/7 de 12:00-02:00 : les consommateurs de cocaïne ayant déjà fait appel à un dealer reçoivent régulièrement ce genre de message sur WhatsApp, vantant des « promos » (en jaune fluo) - 50 euros le gramme (représenté par un emoji bouteille de champagne), mais 120 euros les trois emojis et 150 les quatre.

« Les dealers sont malins, ils te relancent », analyse lucidement Alexis (*), 31 ans, cadre dans une société. « Ils changent souvent de numéro pour ne pas se faire choper, mais ils se refilent les coordonnées de leurs clients », relève pour sa part Paul, 40 ans, qui travaille dans la communication : « Comme on est fréquemment sollicité, ça rend les arrêts d'autant plus difficiles... » Il y a quelques mois, le jeune homme a identifié que sa consommation devenait problématique : chaque soir, même seul chez lui, il sniffait pour un budget d'environ 800 euros par mois. « Je suis en tentative d'arrêt depuis une semaine et je suis accompagné par un psy », confie-t-il. « Dès que je reçois un message, je le supprime automatiquement. Mais avec la proximité du port d'Anvers, on trouve de la cocaïne sans difficulté... » Alexis confirme : « Bruxelles et Anvers sont les

deux villes, après Bogotá, où c'est le plus facile de trouver de la coke ! »

Outre la disponibilité - qu'il s'agisse d'un take-away ou d'omniprésence de la drogue dans tous les milieux, à commencer par celui de la nuit -, les prix sont aussi « attractifs » par rapport à d'autres pays voisins comme la France où le gramme, « qui n'en est jamais un », se négocie 80 à 100 euros. Quant à la qualité de la coke, les avis divergent : si Alexis reconnaît que la drogue est souvent coupée au speed, avec les risques de tachycardie que ça comporte, il fait toutefois confiance à son dealer « parce qu'il a de la bonne marchandise », qu'il partage le week-end avec ses complices de fête pour environ 150 à 200 euros par mois. Paul, lui, estime que la qualité n'est plus au rendez-vous : « J'ai beaucoup plus d'infections au nez qu'avant, même si c'est peut-être dû à la fréquence de mes prises... Mais ça goûte de plus en plus le pétrole... »

Un sommeil perturbé

La plupart des usagers décrivent la drogue comme « récréative » : « Ça désinhibe et ça te permet de faire la fête plus longtemps. Tu révolutionnes le monde en une nuit et tu te fais les meilleurs amis en quelques heures, mais le lendemain, tu ne te souviens de rien », résume Alexis. « Ça met en confiance, ça donne la pêche même si tu es fatigué et j'ai l'impression que ça dessaoule aussi... Mais ça rend con et le

lendemain, il m'arrive souvent d'avoir honte », avoue Max, avocat trentenaire. « Je n'en ai jamais pris en dehors des soirées techno ou avec mon copain à la maison, mais quand on me propose, j'ai beaucoup de mal à résister parce que j'aime beaucoup cette drogue... », confie pour sa part Chloé, 24 ans, qui n'en achète jamais (« ce sont des potes qui paient pour moi »). « L'effet dure 30 minutes, donc t'as toujours envie d'en reprendre, mais comme ce n'est pas très visible, les gens n'ont pas l'impression que ça impacte leur corps. »

Et pourtant... A part Alexis, qui ne fait pas état d'effets secondaires autres qu'une certaine dépendance d'ordre psychologique plutôt que physique, tous parlent de sommeil perturbé : « Ça m'empêche de dormir, ça fait surchauffer mon cerveau qui est en ébullition », explique Chloé. Idem pour Max : « Ça perturbe mes rythmes de sommeil. Quand la fête est finie, il est 5 ou 6 heures et tu rumines dans ton lit parce que ton corps a beau être fatigué, avec tout ce que tu as bu, fumé et sniffé, ton esprit pas. Après, pour récupérer, c'est chaud. » Un cercle vicieux que décrit également Paul : « Tu en prends pour avoir le sentiment d'être à la hauteur. Mais comme tu ne parviens pas à dormir, le lendemain, tu angoisses, tu procrastines, tu deviens démissionnaire, tu déprimes parce que tu n'es pas fier de toi et tu as honte... »

(*) Tous les prénoms sont d'emprunt.

Les effets secondaires les plus répandus mais les moins connus sont sans doute les troubles cardiovasculaires

Félix Hever

Psychiatre spécialiste de la prise en charge de la toxicomanie à l'hôpital Brugmann

”