



# Ice / métamphétamine

SAVOIR, REFLECHIR, REAGIR !



DIRECTION DE LA SANTÉ



## Qu'est-ce que l'ice ?

Fabriquée en 1919 et utilisée jusqu'en 1970 pour traiter toutes sortes de maladies, la métamphétamine a été interdite par la suite car son usage entraînait de sérieuses dépendances et des désordres émotionnels majeurs. Il s'agit d'un dérivé d'amphétamine et donc un produit stimulant et excitant.

Connue dans la rue sous les noms de speed, ice, meth, crystal, glass, bubble ..., **la métamphétamine est un produit entièrement fabriqué par l'homme et possède des effets psycho stimulants puissants entraînant une dépendance psychologique sévère.** En Polynésie, elle est connue sous les noms de sana, « pas dormir », « ara ara » (debout debout), tourbillon, ...

## Qu'est-ce que ça contient ?

L'ice est fabriqué à partir d'éphédrine ou de pseudo éphédrine **à laquelle des produits d'entretiens domestiques dangereux sont rajoutés (lithium de batterie, solvants industriels, ammoniacque, iode, acide chlorhydrique ...).**

## Comment ça se présente ?

La métamphétamine se trouve sous forme de poudre blanche granuleuse inodore, amère et cristalline qui se dissout facilement dans de l'eau ou de l'alcool.

Elle existe aussi sous forme de comprimés, de sels ou de cristaux translucides.

## Modes de consommation

**La métamphétamine peut être :**

- Fumée, les cristaux sont chauffés dans une pipe spécifique. Les vapeurs émises arrivent dans les poumons où le produit psycho actif gagne directement le sang puis massivement le cerveau ; c'est le mode principal de consommation.
- Sniffée comme de la cocaïne.
- Injectée en intraveineuse, principalement au Japon, les sensations sont analogues à celles obtenues par inhalation.
- Avalée en comprimés ou sous forme de sels, les effets sont les plus lents à apparaître et moins intenses.

## Quels sont les effets et les risques ?

### Effets immédiats

Les effets varient d'un consommateur à l'autre. L'action sur le cerveau est très rapide et très intense. On sait que l'état physique de l'usager, la composition du produit, la quantité utilisée, le mode de consommation, le mélange à d'autres substances et le contexte **influencent grandement sur les effets ressentis.**

**Immédiatement après avoir consommé de l'ice, l'usager ressent un flash suivi d'une sensation d'euphorie qui ne dure que quelques minutes. Le rush (effet stimulant) peut durer jusqu'à 16 heures lors des premières prises. Ce temps « d'effet » diminue au fur et à mesure des prises.**

Comme tous les stimulants, la métamphétamine accélère le fonctionnement du corps et du cerveau. La drogue supprime aussi bien la sensation de faim que de fatigue et donne l'illusion d'être invincible. **Cependant une nervosité importante pouvant conduire à une agressivité verbale et physique peut facilement se substituer à l'impression de confiance en soi et de capacités physiques et intellectuelles accrues.**



### Risques immédiats

- **La sous-estimation du danger amène la personne sous ice à prendre de gros risques (conduite dangereuse d'un véhicule, oubli de se protéger ...).**
- **La nervosité peut devenir incontrôlable et conduire le consommateur à des comportements agressifs envers l'entourage mais également envers lui-même.**
- **L'absence de sensation de faim, de soif et de fatigue conduit l'usager à dépasser les limites de ses résistances physiques. Les malaises, les troubles de l'équilibre et la déshydratation sont des risques sérieux pouvant entraîner la mort.**

## Risques spécifiques au produit

Les hallucinations visuelles, auditives ou sensorielles surviennent de façon soudaine entraînant des troubles du comportement difficiles à gérer.

Elles sont vécues comme angoissantes et perturbent la vie du consommateur tout comme celle de ses proches. Cela donne un état équivalent à une « schizophrénie » induite par le produit.

À la descente (« crash », « bad Tuesday »), la dépression et le découragement surviennent rapidement. Ils sont accompagnés par un syndrome de manque douloureux. La personne devient irritable, agressive, voire violente. Le risque de passage à l'acte suicidaire est important et ne doit surtout pas être sous-estimé.

**Les épisodes de paranoïa (« psychotage ») sont susceptibles de conduire à des pensées suicidaires ou meurtrières.**

**Ils peuvent survenir même lors d'une toute première prise.**

**En outre, ces symptômes psychiatriques peuvent persister pendant des mois après le sevrage.**

### En cas de surdose

**La surdose de métamphétamine peut provoquer des crises d'épilepsie, des crises cardiaques, une hyperthermie, voire la mort.**



## Risques avec l'usage répété

### Les risques les plus connus :

- > Insomnies, humeur instable incontrôlable, anxiété et agressivité croissantes et permanentes
- > Amaigrissement important dangereux par dénutrition
- > Fatigue intense, découragement et épuisement, l'usager est toujours tenté d'en reprendre
- > Détérioration de l'état dentaire avec risques importants de déchaussement des dents favorisant leur chute
- > Troubles psychiatriques avec délires et hallucinations psychosensorielles (sensation d'insectes sous la peau si intense qu'elle peut aboutir à une automutilation pour les retirer ...) persistant parfois longtemps après l'arrêt de toute consommation
- > Conséquences sociales : dépenses inconsidérées, endettement, mise en péril de la vie de couple, de la famille, du travail, ...

**La consommation d'Ice entraîne une accoutumance qui apparaît en quelques jours seulement, ce qui explique la forte tendance à reprendre de l'Ice afin de maintenir l'euphorie recherchée, c'est le Craving.**

**Le Craving, c'est le désir impérieux et irrésistible de consommer de l'Ice malgré la connaissance des risques.**

**La consommation régulière de métamphétamine engendre des dommages irréversibles du cerveau.**



## Les symptômes de manque

### Les troubles les plus fréquents sont :

- Epuisement, fatigue extrême, sommeil perturbé (les consommateurs dorment 2 à 4 jours), état dépressif sévère avec grand risque suicidaire.
- Irritabilité, agitation, anxiété permanente.
- Faim exagérée.
- **Manifestations psychotiques : bouffées délirantes.**

### Conseils pour diminuer les signes douloureux :

- Boire beaucoup d'eau ou de jus de fruits.
- Manger même sans appétit.
- Dormir pour récupérer sa dette de sommeil.

### SAVOIR OÙ ON EST :

- Il m'est arrivé de ne pas vouloir aller dans une soirée ou une fête sans consommer de l'« Ice ».
- J'éprouve le besoin de consommer de l'« Ice » pour me sentir bien et supprimer mon mal être.
- Il m'arrive souvent d'avoir des « bad trips » et des dépresses passagères et répétées.
- J'ai des troubles du sommeil, de l'appétit ou de l'humeur.
- On m'a déjà fait des remarques sur ma consommation (ami(e)s, petit(e)s ami(e)s, famille...).
- Ma consommation perturbe ma vie professionnelle, mes études, mon travail.

**Si vous vous trouvez dans UNE de ces situations, il est important de demander de l'aide à une personne qualifiée de votre choix et en qui vous avez confiance. Cela ne vous oblige pas de vous engager dans un suivi.**

## LE VRAI ET LE FAUX SUR L'ICE

- 1/ On peut devenir accro à l'Ice dès la première consommation (Vrai) :** Le pouvoir addictif de l'Ice étant largement supérieur aux autres drogues, l'addiction peut survenir dès la première utilisation.
- 2/ Il suffit d'arrêter quelques jours pour reprendre la forme (Faux) :** Passée la « descente », plusieurs effets négatifs (hallucinations, paranoïa) de la substance peuvent durer pendant plusieurs mois.
- 3/ L'Ice peut augmenter mes performances intellectuelles, sexuelles et sportives (Faux) :** Lors d'une première utilisation, l'impression d'avoir ses capacités décuplées est quasi constante. Néanmoins, il s'agit d'une consommation massive du stock énergétique du corps en très peu de temps. Passée la première expérience, l'effet ressenti est de moins en moins puissant, et les troubles psychiatriques tels que des hallucinations, paranoïa et dépression apparaissent.

### Comment faire pour m'en sortir ?

**Le sevrage passe nécessairement par une prise en charge médicale et psychologique auprès d'un service spécialisé.**

- > Penser à des stratégies pour repérer et éviter les situations à risque (endroits/fréquentations/dates commémoratives).
- > Changer de numéro portable.
- > Chercher l'aide d'un professionnel (Médecin traitant, psychologue, infirmier, psychiatre).
- > Éviter de fréquenter les endroits où l'Ice circule.
- > Demander de l'aide à sa famille (hébergement, surveillance).
- > Avoir un planning bien rempli, surtout le week-end.
- > Choisir des personnes ressources pouvant empêcher de retourner consommer en cas d'envie intense.

## OÙ TROUVER DE L'AIDE...

- > Auprès de votre médecin traitant.
- > Au dispensaire ou Centre médical le plus proche.
- > **Au Centre de Consultations Spécialisées en Alcoolologie et Toxicomanie (CCSAT) pour des informations ou un accompagnement.**

**Consultations confidentielles,  
anonymes et gratuites.**



**Venez nous rencontrer  
pour en parler ...**

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
CONTACTEZ-NOUS**

**CCSAT - Tél. (689) 40 46 00 67**

Site web : [www.drogue-polynesie.com](http://www.drogue-polynesie.com)

Mail : [sat@sante.gov.pf](mailto:sat@sante.gov.pf)

FB : Drogues et Addictions – Polynésie



DIRECTION DE LA SANTÉ

