

5 LES CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

Éviter de consommer seul afin qu'une personne puisse intervenir rapidement en cas de malaise ou de complication.

Éviter les mélanges : alcool ou autres stimulants augmentent les risques cardiaques et hépatiques.

Urgence médicale : douleur thoracique, malaise, convulsion ou perte de connaissance ! Appeler immédiatement le 15.

État physique : fatigue, stress ou problèmes cardiaques accroissent le danger.

Dose minimale : commencer par des petites doses et espacer les prises pour limiter surdose et complications.

Matériel individuel : ne pas partager la paille et rincer le nez au sérum physiologique pour limiter infections et lésions.



La réduction des risques et des dommages (RDRD) est une approche scientifiquement reconnue visant à minimiser les conséquences négatives de certaines pratiques, comme la consommation de drogues.

INFOS PRATIQUES

Retrouvez nos centres d'addictologie et équipes de prévention près de chez vous : www.addictions-france.org

Nos professionnels sont là pour vous orienter, vous informer et vous accompagner de manière gratuite et confidentielle.

ALCOOL



TABAC



SUBSTANCES ILLICITES



MÉDICAMENTS PSYCHOTROPES



PRATIQUES DE JEU EXCESSIF



AUTRES ADDICTIONS SANS PRODUIT



Suivez-nous sur :

- @AddictionsFr
- Association Addictions France
- Association Addictions France
- Association Addictions France

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

FONDÉE EN 1872 PAR LOUIS PASTEUR ET CLAUDE BERNARD

www.addictions-france.org • contact@addictions-france.org

2026 © Creation, Stéphanie Ghinea - www.stineanet.net
Credits : conçu à l'aide d'images issues de Freepik.com, rawpixels, pch.vector et Flaticon.com

COCAÏNE & CRACK



EFFETS • CONSEILS • PRÉVENTION

Association
Addictions
France

1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

LA COCAÏNE est un **stimulant puissant du système nerveux central**, provoquant euphorie, énergie et confiance en soi sur une courte durée (20-40 min sniffée).



LE CRACK est un **dérivé de la cocaïne sous forme de cristaux ou de cailloux**. Fumé ou inhalé, il provoque des effets plus rapides, plus intenses et de plus courte durée, car il accède très vite au cerveau.

FREE BASE
/ CRACK



CHLORHYDRATE
DE COCAÏNE



Extraite des feuilles de coca, **la cocaïne vendue sur le marché est parfois coupée avec d'autres substances**. Les taux de pureté peuvent également varier d'une cocaïne à une autre. Il existe des dispositifs d'analyse de drogues, gratuits et anonymes comme **Analyse ton prod**.



SNIFFÉE
(voie intranasale)



INJECTÉE
(voie intraveineuse)



FUMÉE
(inhalation via une "pipe")

LA COCAÏNE PEUT SE CONSOMMER
SOUS PLUSIEURS FORMES :

2 QUELS EFFETS ?



EFFETS IMMÉDIATS impression d'euphorie, d'excitation, de confiance, hypervigilance et réduction temporaire de la fatigue.

EFFETS SECONDAIRES agitation, anxiété, irritabilité, overdose pouvant entraîner des complications graves (troubles cardiaques, respiratoires, neurologiques), et addiction dès quelques usages répétés.

EFFETS À LONG TERME troubles de l'humeur, dépression, paranoïa, altération cognitive, et impacts sociaux et professionnels.



3 LA CONSOMMATION EN MILIEU PROFESSIONNEL

La cocaïne touche des actifs de tous horizons : cadres, ouvriers, sportifs professionnels... souvent **pour faire face à la fatigue, maintenir la performance ou gérer la pression**. La culture sociale peut jouer un rôle : dans certains milieux, la consommation est perçue comme normale, voire banalisée.



HÔTELLERIE

Secteurs particulièrement concernés : hôtellerie/restauration, arts et spectacles, transports, construction et secteur maritime.



BTP

MOTIVATIONS LES + FRÉQUENTES

- lutter contre la fatigue et les longues journées,
- maintenir l'attention et le niveau de performance,
- répondre aux objectifs professionnels,
- supporter des conditions pénibles.

CONSÉQUENCES

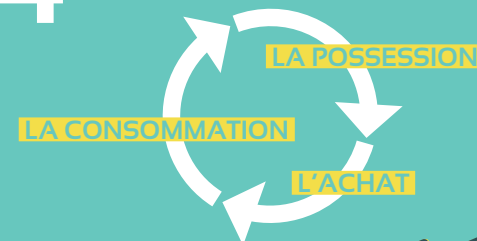
- accidents ou erreurs au travail,
- arrêts de travail,
- absentéisme, tensions avec les collègues,
- stigmatisation,
- isolement et difficultés à demander de l'aide.

EFFETS SPÉCIFIQUES DE LA COCAÏNE

- **LE SNIFF** : Il provoque **des lésions de la cloison nasale**, parfois rapidement en cas de consommation intensive, et peut aussi engendrer **une anesthésie buccale**.
- **L'INJECTION** : Les pratiques à risques liées à l'injection et au partage de matériel peuvent être à l'origine **d'infections bactériennes ou virales**.



4 QU'EN DIT LA LOI ?



sont illégales et passibles
de sanctions pénales.



VENTE ou
DISTRIBUTION

= PEINES
+ SÉVÈRES

En milieu professionnel, les employeurs peuvent instaurer des tests de dépistage/de détection d'usage, surtout dans des postes à risques.



Ces tests sont encadrés par la loi : **le salarié doit être informé et consentant.**



DONNÉES CLÉS EN FRANCE (2023)

La France se classe 7^e pays européen pour la consommation de cette drogue. La consommation a presque doublé par rapport à 2022, témoignant d'une **augmentation de la disponibilité et de la normalisation sociale**.

Source : OFDT (2025, 15 janvier).
Drugs and addictions, 2025
key data



+ d'**1 million**
de personnes
ont pris
de la cocaïne
dans l'année