
LA VÉRITÉ SUR LE
CRYSTAL METH
et la méthamphétamine
Ice
Tina
Crank
Speed
Crystal
Meth
Glass
nonaladrogue.fr

POURQUOI CE LIVRET A-T-IL ÉTÉ PRODUIT

De nos jours, on entend beaucoup parler de la drogue dans la rue, à l'école, sur internet et à la télévision. Certaines choses sont vraies, d'autres pas.

Ce que vous ne savez pas toujours, c'est que ce que vous entendez sur la drogue vient souvent de ceux qui en vendent. D'anciens dealers avouent avoir dit n'importe quoi pour en vendre.

Il vous faut les faits véritables et la vérité sur la drogue afin de pouvoir prendre une décision éclairée au sujet des drogues. Ce livret a donc été préparé à votre intention.

Vos impressions sont importantes à nos yeux, donc faites-nous savoir ce que vous pensez de ce livret. Consultez notre site web **nonaladrogue.fr** et envoyez-nous un e-mail à **info@drugfreeworld.org**.

Avertissement : Ce livret met l'accent sur le danger de la consommation de certaines drogues. L'intention n'est pas de procurer au lecteur un conseil d'ordre médical ni de le dissuader d'avoir recours à un traitement médical.

Qu'est-ce que le Crystal Meth ?

Crystal meth est l'abréviation de crystal méthamphétamine. C'est une forme de *méthamphétamine*, une drogue stimulante puissante et hautement addictive.

Le crystal meth est souvent utilisé comme « drogue de club », prise en boîte de nuit ou lors de rave parties.

L'effet du crystal meth est très concentré. Ses effets sont intenses et certains utilisateurs disent être devenus accros après une seule prise.

« Je l'ai essayé une fois et BOUM ! J'étais accro », a déclaré un toxicomane accro à la meth qui a perdu sa famille, ses amis, sa carrière de musicien et s'est retrouvé sans abri.

C'est l'une des addictions aux drogues les plus difficiles à surmonter. Une étude a révélé que près de deux personnes sur trois ayant suivi une cure de désintoxication sont retournées à la consommation de meth dans l'année qui a suivi.



Qu'est-ce que la méthamphétamine ?

La méthamphétamine est une drogue illégale de la même catégorie que la cocaïne et d'autres drogues dures. Elle est connue sous de nombreux surnoms, notamment *meth*, *crank*, *chalk* et *speed*. Les gens la prennent par voie orale, la sniffent, la fument ou se l'injectent. La meth inonde le cerveau de dopamine, une substance chimique naturelle associée au plaisir, créant ainsi une fausse sensation de bonheur, de bien-être, de confiance et de fortes sensations d'énergie et d'hyperactivité. L'effet de la meth peut durer jusqu'à 12 heures.

Les consommateurs essaient souvent de maintenir leur euphorie en prenant plus de drogue, ce qui les conduit à des excès où ils peuvent ne pas manger ni dormir pendant plusieurs jours.

Le crystal meth agit comme un stimulant puissant.



Mais comme c'est aussi un poison, au moment même où la personne est en train de planer, la drogue commence à détruire systématiquement le corps.

La consommation de meth est associée à de graves problèmes de santé tels que la perte de mémoire, l'agressivité, un comportement psychotique et des dommages potentiels au cœur et au cerveau. La consommation de meth épuise les ressources du corps et peut créer une dépendance dévastatrice qui ne peut être soulagée qu'en prenant plus de drogue.



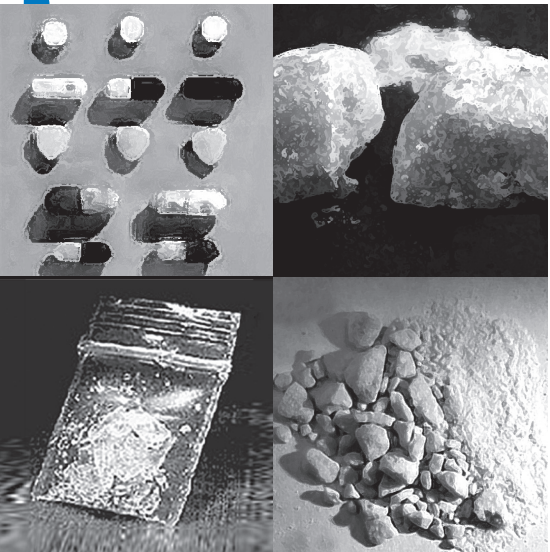
Consommatrice de meth en 2002



...et 2 ans et demi plus tard

« J'ai commencé à consommer du crystal meth quand j'étais en terminale. Avant de terminer mon premier semestre à l'université, la meth était devenue un si gros problème que j'ai dû laisser tomber. Je ressemblais à quelqu'un qui avait la varicelle à force de passer des heures à me regarder dans le miroir et à me gratter. Je passais tout mon temps à consommer de la meth ou à essayer de m'en procurer. »
— Anne Marie

À QUOI RESSEMBLE LA MÉTHAMPHÉTAMINE ?



La méthamphétamine se présente généralement sous forme de poudre cristalline blanche, bleue, jaune ou brune, inodore, au goût amer, qui se dissout facilement dans l'eau ou l'alcool.

Le crystal meth ressemble à de petits fragments de verre ou à des cailloux bleu-blanc brillants et est le plus souvent appelée *ice* ou *glass*. Cette forme est plus pure que la méthamphétamine en poudre et ses effets sont plus intenses et durent plus longtemps.

Le crystal meth se fume à l'aide d'une pipe en verre ou se dissout et s'injecte.



NOMS COURANTS DE LA

MÉTHAMPHÉTAMINE

La méthamphétamine et le crystal méthamphétamine portent différents noms.

METH

- Bennies
- Chalk
- Chicken Feed
- Cinnamon
- Crank
- Crink
- Crypto
- Getgo
- Go-Fast
- Meth
- Methlies Quik
- Crack mexicain
- Pervitin (Tchéquie)
- Redneck Cocaïne
- Speed
- Tick tick
- Crystal
- Wash
- Ya Ba ou Yabaa (Asie du Sud-Est)
- Poudre jaune

CRYSTAL METH

- Batu
- Blade
- Cristy
- Crystal
- Crystal Glass
- Glass
- Hot Ice
- Ice
- Quartz
- Shabu
- Tessons
- Stove Top
- Tina
- Ventanas

De quoi est faite la meth ?

La méthamphétamine est une substance chimique synthétique fabriquée par l'homme, à la différence, par exemple, de la cocaïne qui provient d'une plante.

La meth est généralement fabriquée dans des laboratoires clandestins, à partir de diverses formes d'amphétamine (un stimulant) ou de dérivés, combinés à d'autres produits chimiques pour en accroître la puissance. Les comprimés de médicaments contre le rhume sont souvent utilisés comme base pour la production de cette drogue. Les « cuisiniers » de meth extraient les ingrédients de ces pilules et, pour en augmenter la puissance, mélangent la substance avec des produits chimiques comme de l'acide de batterie, du déboucheur de canalisation, du diluant à peinture, du lithium (provenant de batteries), de l'iode, du combustible pour lampe-tempête et de l'antigel. La meth peut contenir jusqu'à 32 produits chimiques différents qui ne sont pas destinés à la consommation humaine.

Les produits chimiques utilisés pour fabriquer la meth sont dangereux et peuvent exploser pendant la « cuisson ». De tels accidents mettent en danger les personnes vivant dans les maisons ou les bâtiments voisins. Les cuisiniers de meth, souvent eux-mêmes toxicomanes, peuvent être gravement brûlés, défigurés ou tués par des explosions.

Les laboratoires de meth produisent également des déchets toxiques : la fabrication d'un kilo de méthamphétamine génère cinq kilos de déchets qui peuvent s'infiltrer dans le sol et les eaux souterraines. Les personnes exposées à ces déchets, y compris les forces de l'ordre, peuvent être empoisonnées et tomber malades.

L'argent de l'aide sociale ne suffisait pas pour payer nos doses de meth et prendre soin de notre fils, aussi nous avons transformé la maison en laboratoire pour fabriquer de la meth. Les produits chimiques toxiques étaient stockés dans notre réfrigérateur, on ne savait pas que les toxines allaient pénétrer dans la nourriture.

« Quand j'ai donné du fromage à mon fils de trois ans, je ne savais pas que je lui donnais de la nourriture empoisonnée. J'étais trop défoncée à la meth pour remarquer, 12 heures plus tard, que mon fils était mortellement malade. Et j'étais tellement défoncée que ça m'a pris deux heures pour savoir comment j'allais l'emmener à l'hôpital. Quand je suis arrivée aux urgences, **MON FILS A ÉTÉ DÉCLARÉ MORT** d'une dose mortelle d'hydroxyde d'ammonium, un des produits chimiques utilisés pour fabriquer de la meth. » — Melanie



Un laboratoire de crystal meth

Une épidémie mondiale d'addiction

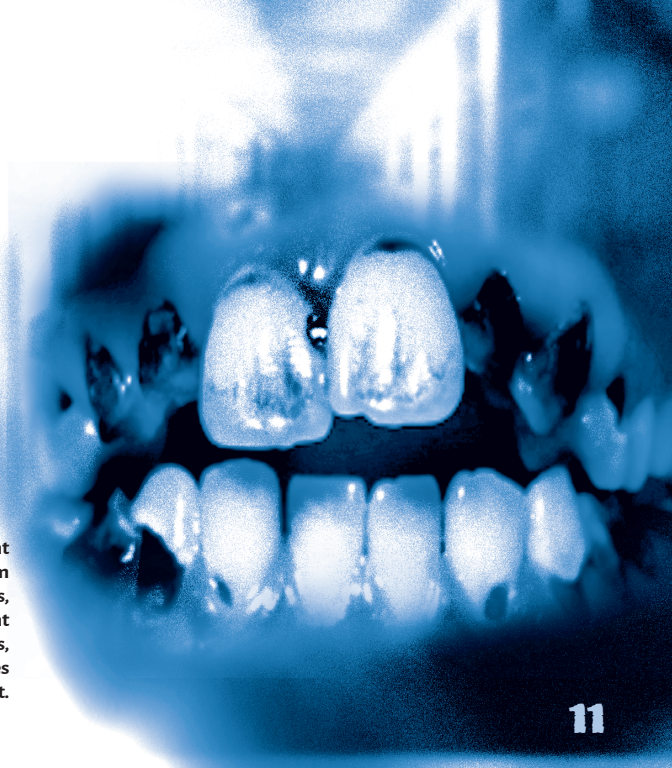
L'Office des Nations Unies contre la drogue et le crime estime qu'environ 27 millions de personnes dans le monde consomment des stimulants de type amphétamine (y compris la méthamphétamine).

La consommation de meth aux États-Unis est un problème important. Le nombre de décès liés à la meth est passé de 5 526 par an à 15 489, soit une augmentation d'environ 180 %.

Le gouvernement américain a rapporté que, en une année, environ 2 millions d'Américains âgés de 12 ans et plus avaient consommé de la méthamphétamine, dont 184 000 pour la première fois. Environ un million de personnes âgées de 12 ans et plus souffrent d'une addiction à la meth.

En Tchéquie, la meth est connue sous le nom de *Pervitin* et est largement consommée. Bien que son usage soit principalement national, le Pervitin est également exporté vers des pays européens. La Tchéquie, l'Allemagne, la Slovaquie et la Turquie représentent 90 % des personnes demandant un traitement pour abus de méthamphétamine en Europe.

En Asie du Sud-Est, les formes les plus courantes de méthamphétamine sont le crystal meth (appelé *Shabu* aux Philippines) et une petite pilule appelée *Ya Ba* en Thaïlande.



Les ingrédients toxiques de la *meth* entraînent de graves caries dentaires connues sous le nom de *meth mouth*, où les dents deviennent noires, tachées et pourries. Les dents sont souvent abîmées au point de devoir être arrachées, les gencives sont détruites de l'intérieur et les racines pourrissent.

Les effets mortels de la meth

Les effets à court et à long terme sur l'individu

La consommation de meth et de crystal meth crée une intense illusion de bien-être, poussant les consommateurs à dépasser les limites naturelles de leur corps. Une fois les effets dissipés, les consommateurs de meth peuvent subir un effondrement physique et mental sévère. Comme la consommation continue de drogue diminue la sensation naturelle de faim, les consommateurs peuvent perdre beaucoup de poids. Les effets négatifs peuvent également inclure des troubles du sommeil, de l'hyperactivité, des nausées, des illusions de puissance, de l'agressivité et de l'irritabilité.

D'autres effets graves peuvent inclure de la confusion, de l'insomnie, des hallucinations, de l'anxiété et de la paranoïa*. Dans certains cas, l'usage peut provoquer des convulsions pouvant entraîner la mort.



Les effets hideux du crystal meth se lisent sur les visages prématurément vieillis et marqués de cicatrices de ceux qui en consomment.

DOMMAGES DURABLES

À long terme, la consommation de meth peut causer des dommages irréversibles : augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle ; dommages aux vaisseaux sanguins du cerveau pouvant entraîner un AVC ; ou un rythme cardiaque irrégulier pouvant, à son tour, provoquer un collapsus cardiovasculaire† ou la mort. Les toxicomanes accro à la meth risquent également de souffrir de lésions au foie, aux reins et aux poumons.

Les consommateurs peuvent également subir des dommages cérébraux pouvant entraîner des pertes de mémoire et des troubles cognitifs. Les toxicomanes à la meth en voie de guérison souffrent souvent de trous de mémoire et de sautes d'humeur extrêmes.

* paranoïa : suspicion, méfiance ou peur extrême et déraisonnable des autres sans preuve ni justification
† cardiovasculaire : qui a trait au cœur et aux vaisseaux sanguins
‡ maladie d'Alzheimer : une maladie qui affecte certaines personnes âgées et qui s'accompagne de pertes de la mémoire.

LES DANGERS DE LA METH

EFFETS À COURT TERME

- Perte d'appétit
- Augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle, de la température corporelle
- Dilatation des pupilles
- Troubles du sommeil
- Nausée
- Comportement bizarre et erratique
- Dépendance
- Convulsions, crises d'épilepsie et mort en cas de doses élevées

EFFETS À LONG TERME

- Dommages permanents aux vaisseaux sanguins du cœur et du cerveau
- Hypertension artérielle entraînant des crises cardiaques, des AVC et la mort
- Foie, reins et poumons endommagés
- Destruction des tissus du nez si sniffé
- Problèmes respiratoires si la drogue est fumée
- Maladies infectieuses et abcès si injectée
- Malnutrition, perte de poids
- Graves caries dentaires
- Désorientation, apathie, confusion menant à l'épuisement
- Forte dépendance psychologique
- Psychose
- Hallucinations visuelles et auditives (ouïe)
- Hyperexcitabilité
- Irritabilité
- Délires (comme la sensation d'insectes qui rampent sous la peau)
- Dépression
- Perte de mémoire
- Paranoïa (peut entraîner des pensées suicidaires ou meurtrières)
- Comportement agressif ou violent
- Dommages au cerveau similaires à la maladie d'Alzheimer‡ et à l'épilepsie

Comment la méthamphétamine affecte la vie des gens

Quand les gens prennent de la meth, leur vie est sous influence de différentes façons. Il y a trois principaux niveaux de consommation :

CONSOMMATION OCCASIONNELLE DE METH : Ceux qui consomment de la méthamphétamine de façon occasionnelle l'avalent ou la sniffent. Ils recherchent l'hyper-stimulation qu'elle procure, de façon à rester éveillé suffisamment longtemps pour pouvoir terminer une tâche ou un travail, ou bien ils recherchent son effet coupe-faim pour perdre du poids. Ils sont à un pas de devenir des consommateurs compulsifs (binge*).

CONSOMMATION COMPULSIVE (BINGE) DE METH : Les consommateurs compulsifs fument ou s'injectent la méthamphétamine avec une aiguille. Cela leur permet de recevoir une plus forte dose de drogue et de ressentir un rush qui les rend psychologiquement accros. L'usage continu place une personne au bord de l'usage intensif.

CONSOMMATION INTENSIVE DE METH : Les consommateurs intensifs sont les accros à la meth. Ils passent la plus grande partie de leur vie à éviter la descente douloureuse après l'extase. Pour parvenir au rush tant désiré, ils doivent en prendre toujours plus. Mais, comme avec les autres drogues, chaque flash successif de meth est moins intense que le précédent, ce qui précipite la personne accro dans la spirale sombre et mortelle de la dépendance.

* binge : consommation excessive ou incontrôlée d'une substance sur une période de temps concentrée



Les étapes de l'« expérience » de la méthamphétamine

1 **Le rush** — Un rush est la réaction initiale que les consommateurs ressentent quand ils fument ou s'injectent de la meth. Pendant le rush, le cœur du consommateur s'emballe et son métabolisme*, sa tension artérielle et son pouls s'envolent. Contrairement au rush associé au crack, qui dure environ deux à cinq minutes, le rush de la méthamphétamine peut durer jusqu'à 30 minutes.

2 **La défonce** — Le rush est suivi par la défonce, parfois appelée *the shoulder*. Durant la défonce, le consommateur semble souvent avoir plus de dynamisme, être plus brillant et peut chercher l'embrouille, interrompant souvent les autres personnes et finissant les phrases à leur place. Les effets délirants peuvent pousser un consommateur à se concentrer intensément sur un élément banal et illogique, comme de nettoyer toujours la même fenêtre pendant plusieurs heures. La défonce peut durer de 4 à 16 heures.

* métabolisme : le processus du corps qui convertit des aliments en énergie.

3 **Le binge** — Un binge est une consommation incontrôlée de drogue ou d'alcool. Il incite le toxicomane à prolonger la défonce en fumant ou en s'injectant plus de méthamphétamine. Le binge peut durer de 3 à 15 jours. Durant le binge, le consommateur devient hyperactif à la fois mentalement et physiquement. Chaque fois qu'il fume ou s'injecte une nouvelle dose de drogue, il ressent un nouveau rush, mais de plus en plus faible, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de rush ni de défonce.

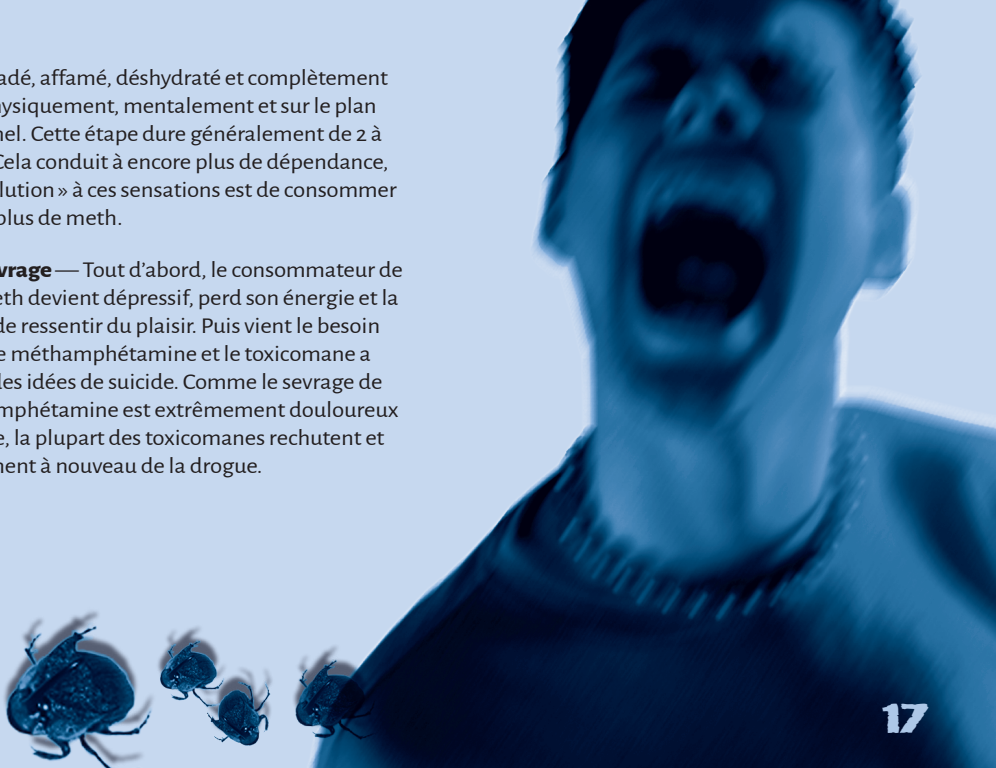
4 **Tweaking** — Un consommateur de méthamphétamine est plus dangereux lorsqu'il traverse une phase d'accoutumance, appelée tweaking, un état qui est atteint à la fin d'un binge de drogue, quand la méthamphétamine ne procure plus de rush ou de défonce. Incapable de soulager les horribles sentiments de vide et de manque, un toxicomane perd son sens de l'identité. Il peut ressentir d'intenses démangeaisons et être convaincu que des insectes courent sous sa peau. Incapable de dormir pendant des jours, il est souvent dans un état de psychose totale et vit dans son monde, il voit et il entend des choses que personne d'autre ne peut percevoir. Ses hallucinations sont vives et semblent réelles. Déconnectés de la réalité, les consommateurs peuvent devenir hostiles et dangereux pour eux-mêmes et pour les autres. Les risques de mutilation sont élevés.

5 **La descente** — Pour un consommateur de drogue, le crash survient lorsque le corps, incapable de faire face aux effets de la drogue qui l'accablent, s'arrête. Cela entraîne une longue période de sommeil. Même le plus mauvais, le plus violent des consommateurs devient presque sans vie durant la descente et ne représente plus la moindre menace pour qui que ce soit. La descente peut durer de 1 à 3 jours.

6 **Gueule de bois à la meth** — Après la descente, le consommateur retombe dans un

état dégradé, affamé, déshydraté et complètement épuisé physiquement, mentalement et sur le plan émotionnel. Cette étape dure généralement de 2 à 14 jours. Cela conduit à encore plus de dépendance, car la « solution » à ces sensations est de consommer toujours plus de meth.

7 **Sevrage** — Tout d'abord, le consommateur de meth devient dépressif, perd son énergie et la capacité de ressentir du plaisir. Puis vient le besoin de plus de méthamphétamine et le toxicomane a souvent des idées de suicide. Comme le sevrage de la méthamphétamine est extrêmement douloureux et difficile, la plupart des toxicomanes rechutent et consomment à nouveau de la drogue.



L'HISTOIRE DE LA MÉTHAMPHÉTAMINE

La méthamphétamine n'est pas une drogue nouvelle, bien qu'elle soit devenue plus puissante ces dernières années avec l'évolution des techniques de fabrication.

L'amphétamine a été créée pour la première fois en 1887 en Allemagne, et la méthamphétamine, qui est plus puissante et plus facile à fabriquer, a été mise au point au Japon en 1919. La capacité de la poudre cristalline à se dissoudre dans l'eau la rendait adaptée à l'injection.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, la méthamphétamine a été largement utilisée par les deux camps pour maintenir les troupes éveillées. Des doses élevées étaient administrées aux pilotes kamikazes japonais avant leurs missions-suicides.

Après la guerre, l'abus de méthamphétamine par injection s'est généralisé lorsque les stocks militaires sont devenus accessibles au public japonais.

Dans les années 1950, la méthamphétamine était prescrite comme aide pour maigrir et pour combattre la dépression. Elle était facilement accessible et utilisée comme stimulant non médical par les étudiants, les chauffeurs routiers et les athlètes, ce qui a conduit à un abus généralisé.

La situation a nettement changé dans les années 1960. La méthamphétamine injectable est devenue largement disponible et la consommation a fortement augmenté.

En 1970, le gouvernement américain a interdit la plupart des usages de la méthamphétamine.

Après cela, les gangs de motards américains ont pris le contrôle d'une grande partie de la production et de la distribution de cette drogue.

Dans les années 1990, les organisations mexicaines de trafic de drogue ont installé de grands laboratoires de méthamphétamine en Californie. Ces laboratoires géants pouvaient produire 25 kilos de méthamphétamine en un seul week-end, tandis que de petits laboratoires privés apparaissaient dans des cuisines et des appartements, ce qui a valu à la drogue le surnom de *stove top*. La meth s'est ensuite répandue aux États-Unis et en Europe. Aujourd'hui, la plus grande partie de la meth disponible en Asie est produite en Thaïlande, au Myanmar et en Chine.

On donnait de la méthamphétamine aux pilotes kamikazes avant leurs missions-suicides.



La vérité sur la drogue

Les drogues sont essentiellement des poisons. L'effet dépend de la quantité consommée.

Une faible quantité agit comme un stimulant (vous excite). Une quantité plus grande agit comme un sédatif (diminution de l'activité). Une quantité encore plus grande agit comme un poison et peut entraîner la mort.

Cela est vrai pour n'importe quelle drogue. La seule chose qui change, c'est la quantité nécessaire pour obtenir un effet.

Mais beaucoup de drogues présentent un autre risque : elles affectent directement le mental. Elles peuvent modifier la perception de l'utilisateur par rapport à ce qui se passe autour de lui. Résultat, les actions de la personne peuvent s'avérer bizarres, irrationnelles, inappropriées, voire destructrices.

Les drogues bloquent aussi toutes les sensations, désirables ou non. Ainsi, tout en apportant une aide à court terme en soulageant la douleur, elles effacent également toute capacité et vivacité en troublant la pensée.

Les médicaments sont des drogues destinées à accélérer, ralentir ou modifier le fonctionnement du corps, pour l'améliorer. Ils sont parfois nécessaires. Mais cela reste des drogues : ils agissent en tant que stimulants ou sédatifs, et en prendre trop peut vous tuer. Aussi, si vous ne prenez pas ces médicaments en respectant leur prescription, ils peuvent s'avérer aussi dangereux que des drogues illégales.


La solution est de
s'informer et de ne jamais
commencer à prendre
de drogues.

POURQUOI LES GENS PRENNENT-ILS DE LA DROGUE ?

Les gens prennent de la drogue parce qu'ils veulent changer quelque chose dans leur vie.

Voici quelques-unes des raisons données par les jeunes :

- Pour se sentir dans le coup
- Pour s'évader ou se relaxer
- Par ennui
- Pour se sentir adulte
- Pour se rebeller
- Pour faire une expérience

Ils pensent que la drogue est une solution. Mais finalement, la drogue devient le problème.

Aussi difficile que cela puisse être de faire face à ses problèmes, les conséquences de la consommation de drogues sont toujours pires que le problème que l'on essaie de résoudre en en prenant. La solution est de s'informer et de ne jamais commencer à prendre de drogues.



Des millions de livrets comme celui-ci ont été distribués dans le monde, en plus de 20 langues.



Au fur et à mesure que de nouvelles drogues apparaissent et que l'on découvre leurs effets, les livrets existants sont mis à jour et de nouveaux sont créés.

Les livrets sont publiés par la Foundation for a Drug-Free World, association d'utilité publique à but non lucratif basée à Los Angeles, en Californie.

La fondation fournit des documents d'information et des conseils, et coordonne la prévention à travers son réseau international. Elle travaille avec des jeunes, des parents, des éducateurs, des associations et des agences gouvernementales — tous ceux qui veulent aider les gens à mener une vie sans drogue.

RÉFÉRENCES :

Pour avoir d'autres informations sur les sources utilisées pour compiler ce livret, merci de consulter le site nonaladrogue.fr/drugfacts/references.html.

CRÉDITS PHOTOS : page 2 : Corbis ; page 3 : istock.com, Lou Oats ; page 5 : Faces of Meth ; page 6 : DEA (en bas à droite : crystal meth) ; page 12 : avec l'aimable autorisation du bureau du procureur général du comté de Taswell, Illinois (à droite : utilisateur de meth 1998-2004)

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Ce livret fait partie d'une série de brochures d'information sur les drogues les plus courantes comme le cannabis, l'alcool, le fentanyl, les drogues de synthèse, l'ecstasy, la cocaïne, le crack, le crystal meth et la méthamphétamine, les drogues par inhalation, l'héroïne, le LSD, ainsi que l'abus de médicaments sur ordonnance. Muni de ces informations, le lecteur peut prendre la décision de mener une vie sans drogue.

Pour faire des cours en ligne gratuits ou pour vous connecter à un chapitre Un Monde Sans Drogue dans votre région, allez sur Nonaladrogue.fr

Fondation pour un Monde Sans Drogue
Nonaladrogue.fr • info@drugfreeworld.org
+1 (888) 668-6378 • +1 (818) 952-5260

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Scannez ici pour télécharger le livret

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Tous droits réservés. La vérité sur la drogue et le Logo de la Foundation for a Drug-Free World (Fondation pour un Monde Sans Drogue) sont des marques de fabrique détenues par la Foundation for a Drug-Free World et utilisées avec sa permission.
Imprimé aux États-Unis par DC, 6130 Sheila St., Commerce, CA 90040 USA.#S001562 - FRENCH (NON-FRA)