
LA VÉRITÉ SUR
L'HÉROÏNE
Smack
Brown
H
Rabla
Schnouf
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**.

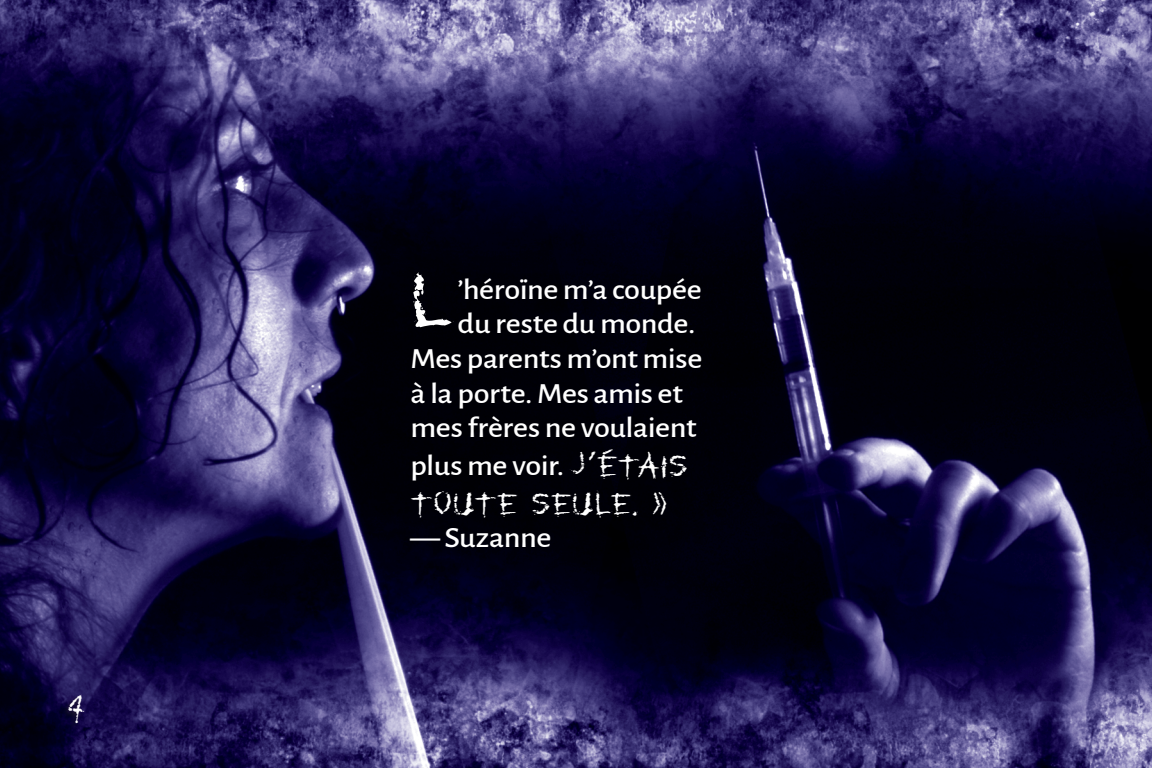
Avertissement : Ce livret met l'accent sur le danger de la consommation de certaines drogues. L'intention n'est pas de procurer au lecteur un conseil d'ordre médical ni de le dissuader d'avoir recours à un traitement médical.

L'HÉROÏNE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'héroïne est une drogue illégale qui crée une forte dépendance. Des millions de toxicomanes à travers le monde sont incapables de résister à l'envie d'en consommer tous les jours, sachant qu'ils devront affronter les horreurs du sevrage s'ils arrêtent.

L'héroïne, comme l'opium et la morphine, est fabriquée à partir de la résine de pavot. L'opium, une sève laiteuse, est d'abord extrait de la capsule du pavot, puis raffiné pour fabriquer de la morphine, qui est ensuite transformée en héroïne.

La plupart des héroïnomanes s'injectent la drogue, ce qui augmente les risques de contracter le VIH ou le SIDA, l'hépatite B, l'hépatite C ou d'autres infections, en plus de la douleur liée à la dépendance.


L'héroïne m'a coupée du reste du monde. Mes parents m'ont mise à la porte. Mes amis et mes frères ne voulaient plus me voir. J'ÉTAIS TOUTE SEULE. »
— Suzanne

LES ORIGINES DE L'HÉROÏNE

L'héroïne a été fabriquée pour la première fois en 1898 par la société pharmaceutique allemande Bayer. Elle a d'abord été commercialisée comme traitement de la tuberculose et remède contre la dépendance à la morphine.

UN CERCLE VICIEUX

Dans les années 1850, la dépendance à l'opium était un problème majeur aux États-Unis. La « solution » consistait à remplacer l'opium par un substitut moins puissant et censé ne pas créer de dépendance : la morphine. Cependant, la dépendance à la morphine est rapidement devenue un problème encore plus important.



Le médicament de substitution suivant fut l'héroïne, qui s'est avérée encore plus addictive que la morphine. Avec le problème de l'héroïne est apparu un autre substitut « non addictif » : la drogue aujourd'hui connue sous le nom de *méthadone*. Développée pour la première fois en 1937 par des scientifiques allemands à la recherche d'un analgésique chirurgical, la méthadone a été exportée aux États-Unis sous le nom commercial de Dolophine en 1947. Rebaptisée méthadone, la drogue a rapidement été largement utilisée pour traiter l'addiction à l'héroïne. Malheureusement, elle s'est révélée encore plus addictive que l'héroïne.

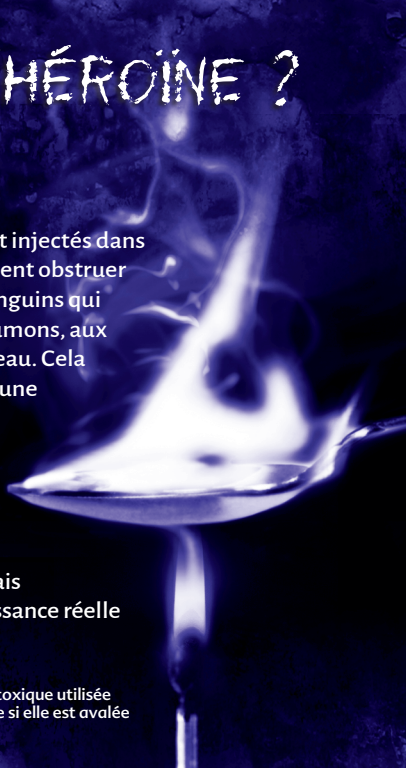
Aujourd'hui, l'héroïne reste un problème mondial. Aux États-Unis seulement, elle tue environ 20 personnes chaque jour.

À QUOI RESSEMBLE L'HÉROÏNE ?

L'héroïne à l'état pur est une poudre blanche très fine. Cependant, elle est souvent gris rosé, marron ou noire à cause des additifs utilisés pour la couper, comme le sucre ou la caféine. Parfois, l'héroïne vendue dans la rue est coupée avec de la strychnine* ou d'autres poisons. Ces additifs ne se dissolvent pas complètement et, lorsqu'ils sont injectés dans le corps, ils peuvent obstruer les vaisseaux sanguins qui mènent aux poumons, aux reins ou au cerveau. Cela peut provoquer une infection ou la destruction d'organes vitaux.

Les utilisateurs ne peuvent jamais connaître la puissance réelle





* strychnine : une substance végétale hautement toxique utilisée dans les poisons pour rats. Elle peut être mortelle si elle est avalée ou inhalée.

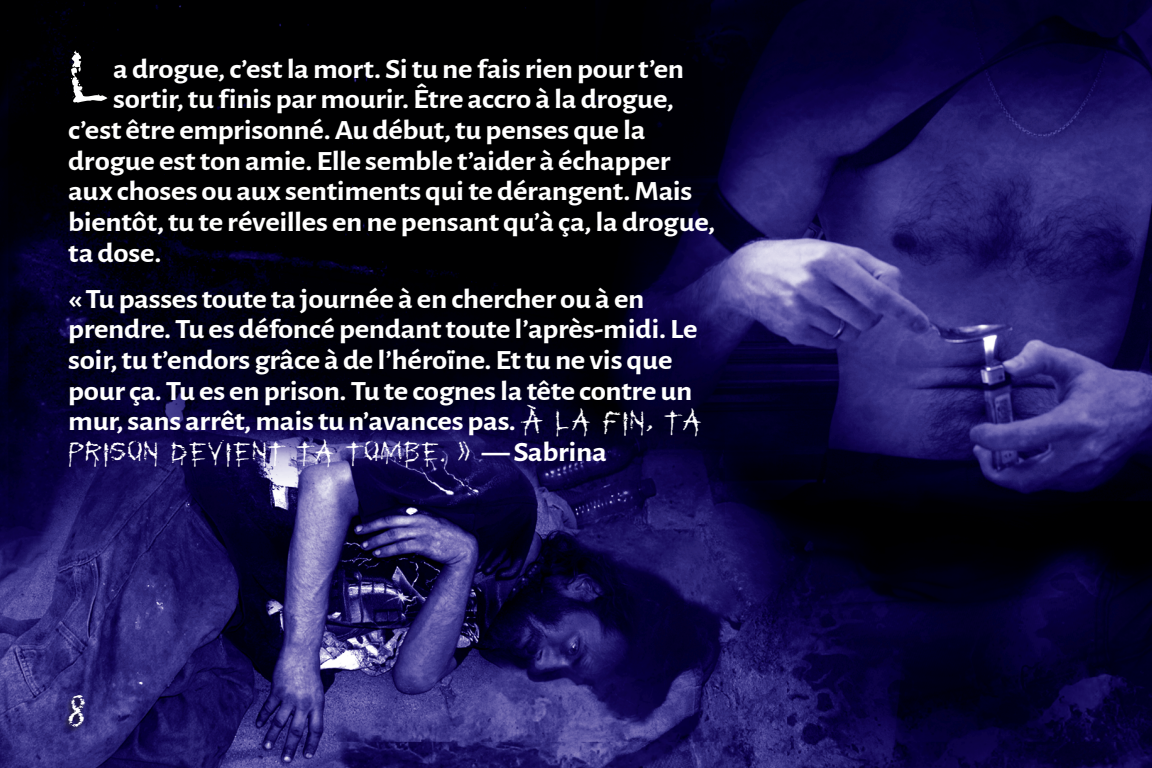
de l'héroïne qu'ils achètent dans la rue, ce qui les expose à un risque constant de surdose.

L'héroïne peut être injectée, fumée ou sniffée. L'héroïne peut initialement créer une fausse impression d'extraversion et de performance sexuelle accrue. Cependant, ces effets s'estompent rapidement et les utilisateurs cherchent souvent à consommer davantage de drogue, à la poursuite d'une euphorie qu'ils ne ressentiront plus jamais.

L'héroïne crée une forte dépendance. Même une seule prise peut provoquer un manque irrépressible et un sevrage douloureux. La drogue détruit rapidement le système immunitaire. Une consommation prolongée entraîne souvent un déclin physique et mental sévère et, tragiquement, la mort.

NOMS COURANTS pour L'HÉROÏNE

- Came
- Rabla
- Héro
- Poudre
- Schnouf
- Junk
- meca
- Brown
- Smack
- Black tar



La drogue, c'est la mort. Si tu ne fais rien pour t'en sortir, tu finis par mourir. Être accro à la drogue, c'est être emprisonné. Au début, tu penses que la drogue est ton amie. Elle semble t'aider à échapper aux choses ou aux sentiments qui te dérangent. Mais bientôt, tu te réveilles en ne pensant qu'à ça, la drogue, ta dose.

« Tu passes toute ta journée à en chercher ou à en prendre. Tu es défoncé pendant toute l'après-midi. Le soir, tu t'endors grâce à de l'héroïne. Et tu ne vis que pour ça. Tu es en prison. Tu te cognes la tête contre un mur, sans arrêt, mais tu n'avances pas. À LA FIN, TA PRISON DEVIENT TA TOMBE. » — **Sabrina**

LES EFFETS DÉVASTATEURS DE L'HÉROÏNE

LES DÉGÂTS IMMÉDIATS : L'héroïne produit une sensation intense appelée *rush*, souvent accompagnée d'une sensation de chaleur sur la peau et d'une bouche sèche. Les effets secondaires initiaux peuvent inclure des vomissements ou des démangeaisons sévères.

Après l'euphorie, les utilisateurs deviennent somnolents pendant des heures, tandis que leur respiration et leur rythme cardiaque ralentissent.

Quelques heures après la diminution des effets de la drogue, le corps de l'utilisateur commencera à en redemander. S'il ne prend pas une nouvelle dose, il commencera à ressentir les symptômes du sevrage. Le sevrage inclut les symptômes physiques et mentaux extrêmes qui apparaissent lorsque le corps ne reçoit pas une nouvelle dose d'héroïne. Ces symptômes incluent l'agitation, des douleurs dans les os, la diarrhée, des vomissements et un inconfort sévère.

L'euphorie initiale ne dure que quelques minutes, mais, avec le temps, les utilisateurs ont besoin de doses plus importantes juste pour se sentir « normaux ».

EFFETS À COURT TERME

- **Rush**
- **Respiration ralentie**
- **Fonctions mentales altérées**
- **Nausées et vomissements**
- **Sédation (somnolence)**
- **Hypothermie (température corporelle inférieure à la normale)**
- **Coma ou décès**

EFFETS À LONG TERME

Les effets de l'usage prolongé de cette drogue sur le corps sont dévastateurs. De fréquentes injections peuvent endommager les veines et entraîner des infections des vaisseaux sanguins et des valves cardiaques. La tuberculose* peut résulter de l'état général de délabrement du corps. L'arthrite est une autre conséquence à long terme de la dépendance à l'héroïne.

Un élément du mode de vie d'un héroïnomane est le partage de seringues avec d'autres toxicomanes, ce qui peut entraîner le VIH, le SIDA ou d'autres infections contagieuses. On estime que, sur les 35 000 cas récents d'infections à l'hépatite C2 (un type spécifique de maladie du foie) chaque année aux États-Unis, plus de 70 pour cent proviennent de consommateurs de drogue qui utilisent des seringues.

« Les gens croient que l'héroïne, c'est super, mais on perd tout : son travail, ses parents, ses amis, sa confiance, son foyer. Mentir et voler deviennent une habitude. On ne respecte plus rien ni personne. » — Pete



L'état de manque provoqué par l'héroïne est une expérience terrifiante. Cela commence à torturer le corps dès les premières heures qui suivent le dernier « fix ».

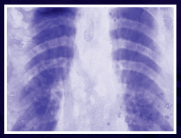
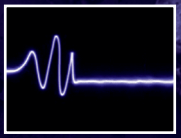
* tuberculose : une maladie infectieuse touchant les poumons et d'autres organes

EFFETS À LONG TERME

- **Dents abîmées**
- **Inflammation des gencives**
- **Constipation**
- **Sueurs froides**
- **Démangeaisons**
- **Affaiblissement du système immunitaire**
- **Coma**
- **Maladies respiratoires**
- **Faiblesse musculaire, paralysie partielle**
- **Réduction de la capacité sexuelle et impuissance à long terme chez les hommes**
- **Troubles menstruels chez les femmes**
- **Incapacité à atteindre l'orgasme (femmes et hommes)**
- **Perte de mémoire et affaiblissement des performances intellectuelles**
- **Introversion**
- **Dépression**
- **Pustules sur le visage**
- **Perte d'appétit**
- **Insomnie**

Les abcès dus à l'utilisation de seringues sur le corps d'un toxicomane de 16 ans



L'ABUS D'HÉROÏNE entraîne une destruction physique et mentale.

« Je vais juste essayer une fois. »

Attention : même une seule dose d'héroïne peut entrainer une personne sur la voie de l'addiction.

Beaucoup de gens expérimentent l'héroïne en se disant : « Je vais essayer une ou deux fois. Je pourrai toujours arrêter. » Mais ceux qui s'engagent sur cette voie découvrent qu'il est presque impossible de faire marche arrière. Prenons les mots de Sam, un toxicomane de 15 ans : « Quand tu te piques pour la première fois, tu vas probablement vomir et te sentir dégoûté, mais tu vas vite recommencer. Ça va s'accrocher à toi comme un amant obsédé. Le "flash" du shoot ajouté à l'envie d'en vouloir toujours plus, comme si tu manquais d'air, c'est ça qui va te piéger. »

Le risque de devenir accro n'est pas la pire des conséquences quand on goûte à l'héroïne. Jim avait 21 ans et passait généralement ses soirées à boire de la bière avec des amis. Il avait déjà essayé l'héroïne, alors, quand des amis lui ont proposé une ligne à sniffer, il a accepté. Quinze minutes plus tard, il s'est évanoui, puis est tombé dans un profond coma, qui a duré plus de deux mois. Aujourd'hui, il est confiné à un fauteuil roulant, incapable d'écrire et à peine capable de lire. Tous les rêves et aspirations qu'il avait autrefois ont disparu.



LE LOOK HÉROÏNE

Certain magazines et tendances de la mode ont popularisé un look « héroïne chic » : teint pâle, cernes sous les yeux, joues creuses et maigreur extrême.

Tout comme les rock stars ont contribué à populariser le LSD dans les années 1960, certains créateurs de mode, photographes et publicitaires d'aujourd'hui ont influencé toute une génération de jeunes en présentant la consommation d'héroïne dans les magazines et les clips musicaux comme quelque chose de tendance, voire de désirable.

Cela rend glamour la consommation d'héroïne, en ignorant les réalités dévastatrices. Le photographe de mode Davide Sorrenti (à droite), dont le travail était synonyme d'« héroïne chic », est mort tragiquement d'une surdose d'héroïne à l'âge de 20 ans.



UNE PENTE TRÈS GLISSANTE

Les adolescents commencent souvent par des substances comme les cigarettes ou l'alcool. À la fin du lycée, près de la moitié des adolescents auront essayé du cannabis, que l'on pensait autrefois non-addictif. Pour certains, cela les conduit à essayer des drogues plus fortes et plus addictives comme l'héroïne.

Tous les ados qui fument du cannabis aujourd'hui ne deviendront pas des héroïnomanes demain. Mais le danger existe. Par ailleurs, des études réalisées auprès de collégiens montrent que certains jeunes peuvent directement consommer d'autres drogues sans être passés par le cannabis. Une fois qu'une personne développe une tolérance et ne peut plus obtenir le flash initial qu'elle recherche, elle peut commencer à augmenter sa consommation de drogue ou à chercher quelque chose de plus fort.

FAISONS FACE À LA RÉALITÉ

Les jeunes d'aujourd'hui ont de grandes chances d'entrer en contact avec des drogues illégales.

L'enquête Monitoring the Future a révélé qu'environ 27 pour cent des jeunes âgés de 12 à 17 ans aux États-Unis avaient consommé une drogue illégale au cours de l'année écoulée. La consommation de cannabis chez les jeunes adultes en âge d'aller à l'université à atteint des niveaux records, près de la moitié d'entre eux en ont consommé au cours de l'année écoulée. Selon le Bureau des Nations Unies sur la toxicomanie et le trafic de drogue en 2019, on estime que 31 millions de personnes dans le monde ont consommé des opiacés, de l'opium et de l'héroïne au cours de l'année précédente.

LE NOUVEAU VISAGE DE L'HÉROÏNE

L'image stéréotypée d'un jeune héroïnomane apathique effondré dans une ruelle sombre et sale d'un quartier défavorisé est obsolète. Aujourd'hui, de nombreux héroïnomanes ont la trentaine, vivent en dehors des grandes villes et ont d'abord abusé d'antidouleurs sur ordonnance. Les études montrent systématiquement un lien entre l'abus d'antidouleurs sur ordonnance (comme l'OxyContin) et la consommation d'héroïne.

Au début des années 2000, de l'héroïne plus pure est apparue dans la rue. Parce que l'héroïne coûtait moins cher que les pilules d'opioïdes, de nombreux accros aux antidouleurs se sont tournés vers l'héroïne. C'est alors qu'une autre tendance mortelle a émergé : pour augmenter la puissance de l'héroïne, les dealers ont commencé à y ajouter du fentanyl, un mélange mortel qui a entraîné une augmentation sans précédent des décès par surdose.



Dès le jour où j'ai commencé à en prendre, je n'ai jamais arrêté. En une semaine, je suis passé de l'héroïne sniffée à l'héroïne injectée. En un mois, j'étais accro et j'avais dépensé tout mon argent. J'ai vendu tout ce que je possédais qui avait de la valeur, puis tout ce que ma mère possédait. En l'espace d'un an, j'avais tout perdu.

« J'AI VENDU MA VOITURE, PERDU MON EMPLOI, ÉTÉ EXPULSÉE DE CHEZ MA MÈRE, J'AVAIS 25 000 $ DE DETTES DE CARTE DE CRÉDIT et je vivais dans la rue à Camden, dans le New Jersey. Je mentais, je volais, je trichais.

« J'ai été violée, battue, agressée, rackettée, arrêtée, sans abri, malade et désespérée. Je savais que personne ne pouvait vivre comme ça très longtemps, et je savais que la mort était imminente. En fait, la mort était préférable à une vie de junkie. » — Alison

STATISTIQUES INTERNATIONALES

Près de 62 millions de personnes dans le monde ont consommé des opioïdes* en un an, dont la moitié a consommé de l'héroïne ou de l'opium.

- L'Afghanistan produit 85 pour cent de l'opium mondial, alimentant un marché de l'héroïne estimé à 55 milliards de dollars.
- L'Enquête nationale sur la consommation de drogues et la santé a révélé que 745 000 Américains avaient consommé de l'héroïne en une seule année.
- Les décès par surdose impliquant de l'héroïne aux États-Unis ont atteint un total de plus de 14 000 en l'espace de 12 mois.
- Selon un rapport de l'Observatoire européen des drogues et des toxicomanies, les opioïdes, y compris l'héroïne, étaient impliqués dans trois décès par surdose sur quatre en Europe.
- Aux États-Unis, plus de 500 000 personnes sont accro à l'héroïne.



*** opioïdes : un terme générique qui englobe l'opium naturel, ainsi que les substances naturelles et synthétiques similaires à l'opium**

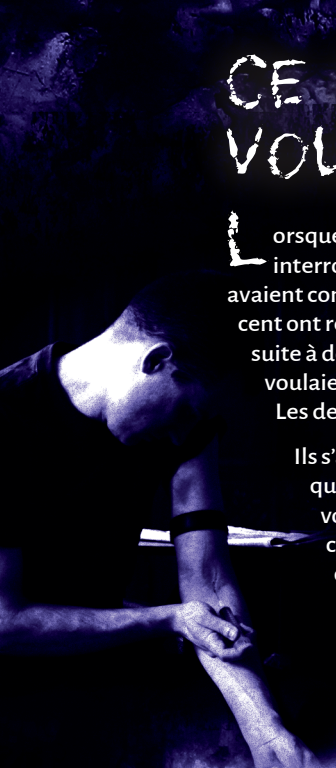


HÉROÏNE MÉLANGÉE AVEC...

La cheese heroin est un mélange d'héroïne mexicaine black tar (appelée *black tar* en raison de sa couleur) et de médicaments contre le rhume en vente libre. La drogue ne coûte que quelques dollars la dose. Des consommateurs de cheese heroin âgés d'à peine neuf ans ont été transportés d'urgence à l'hôpital pour sevrage d'héroïne.

Un *speedball* (ou *powerball*) combine héroïne et cocaïne ou héroïne et méthamphétamine. L'héroïne étant un dépresseur et la cocaïne et la méthamphétamine des stimulants, leur consommation crée un effet de tiraillement potentiellement mortel sur le corps et le cerveau. La combinaison d'héroïne avec de la cocaïne et du fentanyl est connue sous le nom de *super speedball*.

CE QUE LES DEALERS VOUS DIRONT



Lorsque des adolescents ont été interrogés pour savoir pourquoi ils avaient commencé à se droguer, 55 pour cent ont répondu qu'ils l'avaient fait suite à des pressions de leurs amis. Ils voulaient être cools et populaires. Les dealers le savent.

Ils s'approcheront de vous en tant qu'ami et vous proposeront de vous « aider » avec « quelque chose qui vous remontera ». La drogue vous « aidera à vous intégrer » ou « vous rendra cool ».

Les dealers, motivés par l'argent, diront n'importe quoi pour que vous achetiez leurs drogues. Ils vous diront que « l'héroïne vous protège contre l'anxiété » ou que « l'héroïne sera ta meilleure défonce ».

Ils se fichent que la drogue ruine votre vie tant qu'ils sont payés. Tout ce qui les intéresse, c'est l'argent. D'anciens dealers admettent qu'ils considéraient les acheteurs comme des « pions dans une partie d'échecs ».

Obtenez les faits sur la drogue. Prenez vos propres décisions.

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 : pages 5, 12 : istock.com, Peeter Viisimaa ; page 6 : istock.com, Stephanie Horrocks ; page 13 : Stockxpert ; page 13 : Département du Trésor des États-Unis, Bureau des Narcotiques (toxicomanie à l'héroïne) ; page 15 : avec l'aimable autorisation de Francesca Sorrenti

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)