

# Amphétamines et méthamphétamines

Informations pour les parents et le corps enseignant



Utilisées comme stimulants, antidépresseurs, coupe-faim ou encore comme dopants dans les dance-parties, les amphétamines et les substances qui en sont dérivées – connues aussi sous le nom de «speed» – sont des produits psychotropes. Prises au quotidien ou durant les loisirs, les amphétamines semblent augmenter les performances et le sentiment de bien-être, ce qui conduit souvent à leur usage abusif.

Quelles sont les principales propriétés des amphétamines et de leurs dérivés? Quels sont les effets et les risques liés à leur consommation? Comment le commerce des amphétamines est-il réglé? Quels sont les moyens de prévention?

Le présent feuillet traite des amphétamines et des substances analogues, à l'exclusion de l'ecstasy/MDMA et des substances qui lui sont chimiquement apparentées (MDA, DOM, 2CB). En raison de leurs effets, ces stupéfiants n'entrent en effet plus dans la catégorie des stimulants, mais dans celle des hallucinogènes et entactogènes. Vous trouverez des informations les concernant dans le feuillet sur l'ecstasy.

sfa / ispa 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies  
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

## Amphétamines: un effet stimulant et excitant

Le groupe des amphétamines englobe les substances psychoactives qui produisent essentiellement des effets stimulants et excitants. A l'instar d'autres psychostimulants, les amphétamines sont des dérivés d'une substance mère, la phényléthylamine. Leur structure chimique est proche de celle de l'adrénaline et de la noradrénaline produites naturellement par le corps humain. Lorsque son corps produit une quantité importante d'adrénaline, une personne est capable de performances extrêmes lui permettant de se battre contre un adversaire

ou de fuir, car l'adrénaline provoque une dilatation des vaisseaux sanguins des bronches, facilitant ainsi la respiration. L'adrénaline provoque en outre une accélération du pouls et du rythme cardiaque, une augmentation de la pression sanguine et la production de sources énergétiques telles que le glucose, contribuant là encore à augmenter les performances. **La méthamphétamine est un dérivé de l'amphétamine dont les effets sont semblables tout en étant plus forts et plus durables.**

## Un peu d'histoire

Les psychostimulants de synthèse ont vu le jour vers la fin du XIXe siècle dans un laboratoire. Les médicaments aux propriétés stimulantes, dont les principes actifs – amphétamines et produits analogues – servaient à soigner le rhume et le mal de mer, ne sont apparus sur le marché qu'à partir de 1930. C'est au cours de la Seconde Guerre mondiale que l'amphétamine synthétique et les méthamphétamines (plus puissantes que l'amphétamine) ont connu leur apogée. Elles étaient alors utilisées comme substances de veille par les soldats et les employés de l'industrie de l'armement. Au Japon, aux Etats-Unis et dans les pays scandinaves, l'abus d'amphétamines pratiqué par de larges couches de la population

a ainsi conduit à de véritables crises au cours de la seconde moitié du XXe siècle. Dans le cadre de dance-parties ou comme stimulant sexuel, le speed est populaire auprès de certains milieux.

A l'origine en vente libre comme médicaments, les stimulants de type amphétaminique tombent depuis les années 50 sous le coup des législations nationales et internationales en matière de stupéfiants, qu'il s'agisse de leur fabrication, de leur distribution ou de leur usage, à cause de leurs effets indésirables sur la santé et du comportement psychosocial des personnes qui en consomment.

## La consommation en Suisse

Selon l'enquête sur la santé en Suisse réalisée en 2002, 1 % des personnes interrogées – âgées de 15 à 39 ans – admettaient avoir déjà pris des amphétamines. Le nombre réel devrait être certainement plus élevé, car, dans le cadre d'une enquête sur la population générale, l'échantillon des consommateurs d'amphétamines n'est que partiellement représenté. Par ailleurs, les réponses données pourraient être parfois peu fiables. On peut cependant estimer que, extrapolé à la population de cette tranche d'âge vivant en Suisse, ce sont 25 000 personnes qui ont touché au moins une fois aux amphétamines. Parmi les écoliers et les écolières de 15 à 16 ans interrogés en 2002, environ 3 % disaient avoir consommé au moins une fois des amphétamines.

## Modes de consommation, début et durée des effets

Les amphétamines et leurs dérivés se présentent sous forme de tablettes, de poudre ou de cristaux. Elles peuvent être avalées, fumées, inhalées («sniffées») ou encore injectées par voie intraveineuse. Absorbée par voie orale, la substance pénètre rapidement dans l'organisme et passe très facilement la barrière méningée. L'effet se fait sentir 30 minutes après ingestion orale et quelques minutes seulement après inhalation. Le produit se concentre essentiellement dans les reins, les poumons, le foie et le cerveau. La mort par surdose d'amphétamines ou de méthamphétamines est possible. La demi-vie d'élimination du corps est de 6 à 32 heures; en conséquence, il n'est généralement pas possible de trouver le sommeil durant des heures après la prise du produit.

## Effets

Les amphétamines produisent des effets multiples, tant physiques que psychiques:

- Elles atténuent la sensation de fatigue et diminuent le besoin de sommeil
- Elles donnent un sentiment de vigilance et d'euphorie
- Elles accroissent la faculté de concentration et la capacité de travail
- Elles font disparaître la sensation de faim
- Elles augmentent la confiance en soi.

On ne constate cependant pas d'amélioration objective des capacités mentales et de la créativité, même si le consommateur peut en avoir l'impression du fait qu'il ne ressent pas la fatigue, qu'il se sent désinhibé, qu'il perd son sens critique et constate une amélioration de ses performances physiques et une plus grande endurance.

## Risques et conséquences

### Les risques immédiats de la consommation d'amphétamines

Les amphétamines stimulent le système cardiovasculaire. Même en cas de faible consommation, le pouls et le rythme cardiaque s'accroissent, ce qui peut générer des palpitations, une hypertension, des bouffées de chaleur, un collapsus cardiovasculaire ou une apoplexie cérébrale.

A la grande époque du flower power, l'expression «speed kills» (les amphétamines tuent) était déjà sur toutes les lèvres. La dose mortelle par voie orale est estimée à 100 milligrammes. Pour une personne non habituée, une quantité moindre peut déjà être létale. Dans le domaine du sport, certains décès subits sont imputables aux amphétamines utilisées comme produit dopant. Le recours aux amphétamines pour perdre du poids peut aussi occasionner des effets secondaires dangereux (variations de la pression artérielle, hypertension pulmonaire). La prise simultanée d'amphétamines et de médicaments agissant sur le système nerveux central (comme les antidépresseurs) peut également conduire à des variations dangereuses de la pression artérielle. Quant aux injections d'amphétamines, elles comportent en outre un risque de transmission de l'hépatite et du sida.

## Les risques d'une consommation régulière d'amphétamines

En cas de consommation régulière et durable d'amphétamines, le risque majeur est sans aucun doute celui de la dépendance psychique. Selon la classification de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en fonction du potentiel addictogène, l'accoutumance aux amphétamines est caractérisée par une dépendance psychique particulièrement forte, qui s'installe relativement vite (en une à quatre semaines). La tolérance qui s'en suit (diminution de l'effet de la drogue) pousse le consommateur à augmenter sa dose. En cas d'arrêt de la consommation, les signes de manque apparaissent sous la forme de sécheresse de la bouche, d'insomnie, d'agitation; sur le plan psychique, on a constaté des symptômes tels que des variations de l'humeur, des troubles anxieux, des tendances dépressives et des réactions psycho-

tiques de type paranoïde (psychose paranoïde liée à la consommation d'amphétamines). Outre le risque d'accoutumance, la consommation de speed va souvent de pair avec une propension accrue à prendre des risques inconsidérés (accidents, actes de violence).

Un usage prolongé d'amphétamines peut produire des effets paradoxaux de même que des effets secondaires indésirables. Après une longue période de consommation, on constate des difficultés de concentration, un état d'agitation, une perte de contact avec la réalité, des états délirants et des hallucinations. En cas d'usage régulier, les femmes présentent parfois des troubles de leur cycle menstruel.

## Consommation

### Les amphétamines: un style de vie

De par ses multiples effets tant physiques que psychiques, les amphétamines sont la substance «à tout faire» par excellence, la béquille qui permet de surmonter le stress quotidien, avec son lot de frustrations et de contrariétés. Dans une société où la performance et la réussite sont les maîtres mots, le recours aux amphétamines n'est pas étonnant. Ainsi, les travailleurs surmenés ou les sportifs ambitieux en arrivent à prendre des amphétamines pour réussir à faire face ou pour se doper. Il n'empêche que vouloir arborer une joie de vivre artificielle en avalant des pilules ou perdre du poids en prenant des coupe-faim sont autant de comportements problématiques, dictés par la société moderne et que la publicité et les médias ne font qu'exacerber. Par ailleurs, les amphétamines font partie des substances psychoactives couramment utilisées dans les milieux de la drogue et par certains groupes à risque – p. ex. les jeunes qui fréquentent régulièrement les discothèques. Il convient également de mentionner ici l'injection d'amphétamines par les consommateurs de drogues «dures» pour surmonter au plus vite un moment de déprime, ou la prise de speed dans les parties pour tenir le coup lors d'un marathon de danse. Enfin, l'usage d'amphétamines est souvent associé aux violences commises par des hooligans, des gangs de jeunes ou des groupuscules extrémistes.

### Les amphétamines comme médicaments

Comme de nombreuses autres drogues, les amphétamines étaient à l'origine employées comme médicaments, notamment pour empêcher de dormir, pour stimuler le système cardiovasculaire et comme remède contre l'asthme. Actuellement, elles n'entrent plus dans la pharmacopée pour le traitement de l'épilepsie, des névroses ou de la dépression. Elles continuent en revanche d'être utilisées médica-

lement dans le traitement d'enfants atteints d'hyperactivité (troubles de la faculté de concentration). La narcolepsie, une maladie très rare qui se manifeste par des endormissements subits, est elle aussi traitée par des amphétamines.

### Des amphétamines pour maigrir

Les amphétamines ont une longue carrière de coupe-faim derrière elles. En ralentissant le fonctionnement du système digestif, elles diminuent en effet la sensation de faim, ce qui permet d'espérer une certaine perte de poids. Il est cependant démontré que personne ne réussit à perdre du poids durablement à l'aide des seules amphétamines.

### Amphétamines et sport:

#### mobiliser les réserves et stimuler l'agressivité

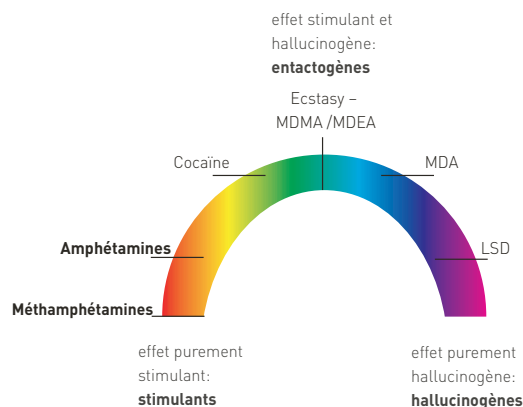
Les amphétamines figurent parmi les substances les plus connues utilisées pour le dopage des sportifs et dont la consommation abusive a été à l'origine de décès spectaculaires dans les années 60. Tant le Comité international olympique que la Fédération cycliste internationale ont alors édicté les premières règles antidopage en 1967. Les amphétamines laissant des traces facilement détectables lors des contrôles antidopage, les sportifs de haut niveau qui se dopent optent dès lors pour des substances plus difficiles à déceler.

Les performances sportives de haut niveau résultent d'un entraînement sérieux et du plaisir que l'on en retire. Des conditions que les amphétamines, avec leurs effets à court terme, ne rempliront jamais.

## Les amphétamines et les autres drogues

Les amphétamines sont souvent prises de pair avec d'autres drogues psychoactives. La prise de substances apaisantes (barbituriques, calmants, cannabis, alcool) après la consommation d'amphétamines atténue les effets excitants de celles-ci (agitation) et permet de prolonger la sensation de bien-être et de calme. A l'inverse, les toxicomanes usent souvent de speed comme stimulant après la consommation d'opiacés ou de cannabis. Des interactions sont toujours possibles lorsque l'on mélange différentes drogues. Consommer de l'alcool en ayant pris des amphétamines est particulièrement dangereux, car la perception des effets de l'alcool est alors diminuée.

### Amphétamines dans le spectre d'action des drogues psychoactives



## L'accessibilité des amphétamines

Les amphétamines et leurs dérivés sont des stupéfiants au sens de la Loi fédérale sur les stupéfiants (LStup) du 3 octobre 1951. Leur fabrication, leur remise, leur acquisition et leur consommation sont donc régies par la loi. Le corps médical est néanmoins habilité à prescrire des amphétamines et des médicaments analogues dans certains cas précis. La consommation de ces produits sans ordonnance est illicite et tombe sous le coup de la LStup, à l'exception de certains médicaments ou coupe-faim analogues aux amphétamines.

### Marché noir et amphétamines

En raison de la simplicité de leur formule chimique, la fabrication des amphétamines est assez facile, à tel point que certaines personnes se lancent à en fabriquer dans des petits laboratoires clandestins. La qualité des produits accessibles sur le marché noir en Suisse est donc très variable. En 2002, plus de 10 kilos d'amphétamines ont été saisis au cours de 358 interventions. En 2000, on en avait saisi plus de 39 kilos au cours de 484 interventions.

## Les méthamphétamines

Les méthamphétamines ne sont pas non plus des drogues nouvelles, puisqu'elles ont été découvertes au début des années 30 déjà. D'abord commercialisées sous le nom de Pervitin®, les méthamphétamines ont fait leur retour dans les soirées techno et les discothèques sous la forme de crank (poudre) ou d'ice (cristaux). Elles circulent aussi sous les appellations suivantes: crystal, glass, meth, et amphét. Le yaba (= médecine folle) est fabriqué en Thaïlande, où les méthamphétamines sont produites en grande quantité malgré l'interdiction dont elles font l'objet. Ces pilules contiennent, outre les méthamphétamines, différents produits de coupage comme de la caféine, du lactose, du paracétamol, etc. Autre type de méthamphétamines fabriquée aux Philippines, le shabu est une préparation sous forme de cristaux. Dans certains cas, il arrive que des pilules vendues comme étant de l'ecstasy contiennent des méthamphétamines.

Une manipulation simple permet de transformer les méthamphétamines en cristaux qui peuvent être fumés. Elles s'appellent alors ice

ou crystal dans le milieu des amateurs et sont l'équivalent de ce que le crack est à la cocaïne. Comme le crack, les cristaux sont chauffés dans une pipe ou sur une feuille d'aluminium et les vapeurs qui s'en dégagent sont alors inhalées. Après quelques secondes seulement, le consommateur ressent une ivresse prononcée. Ce pic est suivi d'une euphorie pouvant durer de 4 à 8 heures, jusqu'à même de 70 heures selon la dose absorbée et s'accompagner de tendances agressives ou de manifestations atypiques. Les effets suivants ne sont pas exclus: tremblements, agitation, troubles du sommeil, dilatation de la pupille, troubles de la mémoire immédiate, hallucinations, humeur agressive, troubles du rythme cardiaque. Les signes de surdose sont les suivants: fièvre, transpiration, bouche sèche, vertiges, collapsus. Après l'arrêt de la consommation, on note parfois des effets contraires, dont les symptômes sont des tendances dépressives ou paranoïaques, une grande sensation de faim ou un besoin extrême de sommeil. Ces effets secondaires peuvent durer jusqu'à 2 semaines.

## Prévention

### Connaître ses propres limites

En raison des graves risques qu'ils peuvent faire encourir, les amphétamines et leurs dérivés ne doivent être utilisés qu'avec la plus grande prudence dans le cadre d'une indication médicale stricte. La prise d'amphétamines comme automédication en cas de fatigue ou de surcharge pondérale doit absolument être déconseillée, en raison du haut risque de dépendance psychique qui les caractérise. Elles ne devraient pas non plus être utilisées comme stimulants. Toute personne qui détourne des amphétamines soumises à prescription médicale se livre à une activité illégale. Les amphétamines classées dans les stupéfiants et qui ne peuvent pas faire l'objet d'une prescription médicale sont des substances interdites. En consommer est extrêmement risqué, non seulement en raison des effets de la substance elle-même, mais encore à cause des mélanges et des dosages pratiqués sur le marché noir. En ce qui concerne la consommation d'amphétamines, le seul but de la prévention est donc de viser la non-consommation de speed ou l'arrêt d'une éventuelle consommation. Dans cette optique, il est indispensable d'informer précisément sur les amphétamines et les risques qu'elles comportent et de renforcer les compétences affectives et sociales des individus pour leur permettre de prendre la «bonne décision» qui est de s'abstenir d'en consommer. Il convient en particulier d'apprendre aux jeunes à connaître et à accepter leurs propres limites, qu'aucun produit ne pourra jamais repousser durablement.

### Les alternatives à la consommation d'amphétamines

En palliant la fatigue, voire l'épuisement, en prenant des amphétamines, on fait taire les signaux donnés par le corps dans ces situations et on bouscule son cycle veille-sommeil. Prendre du speed quand on est fatigué, c'est comme cravacher un cheval épuisé. Plutôt que de permettre au corps de se régénérer par le repos et le sommeil, les amphétamines l'incitent à puiser jusque dans ses ultimes réserves, induisant ainsi un état d'épuisement chronique. Le bien-être et la performance peuvent être stimulés de façon naturelle en pratiquant un sport et en adoptant une alimentation équilibrée. Des techniques telles que le training autogène ou la méditation permettent d'améliorer la faculté de concentration. Et, pour perdre du poids, rien ne vaut une alimentation saine et légère et une activité physique régulière.