© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Problème de narine causer pas le sniff

Par Profil supprimé Postée le 21/03/2020 19:05

> Yo, J'ai un problème qui prend de plus en plus de place dans ma vie et je n'y trouve pas de solution , en espérant que quelqu'un pourra m'aider :,) Alors voilà j'ai 16 ans et je consomme des drogues et je dirais que je snifé divers produit depuis environ 2 ans . Depuis 1 ans je prend régulièrement de la ketamine par période et je consomme souvent seule . J'avais remarqué que souvent je retrouvais du sang sur mes pailles , et que je saignais de plus en plus souvent du nez . Mes amis s'inquiéter un peu en voyant parfois l'état de mes pailles mais moi pas plus que ça . Plus tard , après une semaine ou j'ai consomme tout les jours j'ai remarquer avoir plus mal au nez que habituellement . J'ai constater que des plaies se formaient sur mon septum (partie entre les deux narines). Au delà de la douleurs , je ne me suis pas inquiéter plus que ça ,nettoyant avec du sérum philosophique et continuant mon activité . Cependant après avoir dû arrêter pendant ~1 mois car plus de sous les plaies refuse de partir et s'atténue puis reviennent car la peau qui se reforme est très fine et très fragile. Je reprend depuis quelques temps et je me gratte le nez sans arrêt a cause de ses plaies qui me font mal et me gêne . Je ne sais pas quoi faire et si c'est grave ou non Avez vous des conseils ou des idées de comment réglé mon problèmes ?

Mise en ligne le 25/03/2020

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation soit problématique et nous allons essayer de vous aider au mieux.

Voici dans un premier temps, quelques conseils afin de réduire la gêne produite par les plaies, il vous faut les soigner et réduire les risques liés au sniff. Vous pouvez alors les nettoyer après chaque sniff, notamment avec du sérum physiologique ou de l'eau stérile pour ensuite appliquer de l'huile neutre, type huile d'amande douce pour hydrater vos narines.

Il nous semble que malgré les remarques de vos proches et les irritations douloureuses de votre septum, vous continuiez vos consommations. Il peut être intéressant que vous identifiez les raisons qui vous poussent à consommer de la kétamine en dépit de ces inconvénients. Bien souvent la substance prise de manière régulière a une fonction pour la personne, peut-être savez-vous quelle est la fonction de la kétamine dans votre vie. Cela peut venir parfois cacher un mal-être, atténuer une souffrance etc... il peut être utile d'en parler. Vous pouvez le faire avec vos proches, mais aussi, si cela vous parait moins difficile, avec des personnes extérieures, tel que des professionnels.

Il existe des structures spécialisées en addictologie pour les jeunes entre 12 et 25 ans, ce sont les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Ce sont des lieux d'accueil et de soutien pour les jeunes se posant des questions sur leurs consommations. Des médecins, des infirmières ou encore des psychologues pourront vous aider à aborder et à surmonter ce problème et trouver la solution la mieux adaptée. Nous vous joignons un lien vers la rubrique « adresses utiles » de notre site via lequel vous trouverez des adresses près de chez vous.

Nous mettons également un lien vers un article explicatif des CJC.

Beaucoup de CJC, en raison du confinement, ont malheureusement dû modifier leurs modalités d'accueil et de ce fait il est très probable que vous ne puissiez obtenir un rendez-vous prochainement.

Dans tous les cas, il est important que vous ne restiez pas seule face à ce problème d'autant que vous êtes très jeune. C'est une bonne chose d'être venue nous en parler aujourd'hui. C'est une première étape pour prendre soin de vous, c'est important , d'autant que vous avez pris conscience que ce problème prend de plus en plus de place dans votre vie. Nous vous joignons un article dans lequel vous retrouverez des conseils de réduction des risques.

Aussi, dans les prochains jours ou les prochaines semaines, n'hésitez pas à nous recontacter afin de parler davantage de cette situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 08h à minuit.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Fiche sur la kétamine
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Les Consultations Jeunes Consommateurs

Autres liens :

- Conseils de réduction des risques