

Forums pour les consommateurs

# nez qui brule et maux de tête épouvantable

Par louna28 Posté le 21/03/2026 à 03h28

Bonjour, je suis une consommatrice de coke en skiff régulière, cette semaine j'en ai un peu abuser (environ 2g par jour), depuis 2 jours, à force de sniffer, mes narines me brûlent à un point où ça m'empêchent de dormir même après une pause de 2-3 heures, j'ai l'impression d'avoir une brûlure au 3e degré, et en plus de ça un mal de tête épouvantable (j'ai envie de m'arracher les cheveux de la tête), je me mouche sans arrêt parce que mon nez coule et est bouché, je le rince avec de l'eau, et met de la glace qui soulage un mini peu mais sans succès, c'est épouvantable et je ne sais pas comment calmer la douleur et poursuivre ma session tranquille... quoi faire

## 1 réponse

---

Moderateur - 25/03/2026 à 13h47

Bonjour louna28,

Outre ralentir sur le sniff de cocaïne pour laisser le temps à votre nez de récupérer, nous vous conseillons d'aller voir un médecin pour faire examiner votre nez.

Après la consommation vous pouvez essayer d'entretenir vos cloisons nasales en les massant avec de l'huile d'amande douce.

Enfin, vous pouvez aussi vous rendre dans un CAARUD (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques liés à l'Usage de Drogues) afin de recevoir des conseils et du matériel permettant un usage de cocaïne un peu moins agressif pour votre nez.

Dans cet article vous trouverez un champ de recherche vous permettant de trouver un CAARUD facilement : <https://www.drogues-info-service....faire-aider/La-reduction-des-risques>

Cordialement,

le modérateur.