© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

nez qui brule et migraine épouvantable

Par louna28 Postée le 21/03/2026 02:28

> 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 brulent à un point ou ca m'empêchèrent de dormir meme après une pause de 2-3 heures, j'ai l'impression d'avoir une brulure au 3e degré, et en plus de ca 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 boucher, 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

---

Mise en ligne le 24/03/2026

Bonjour,

Nous comprenons au travers de ce message et des précédents, que vous consommez de la cocaïne régulièrement depuis quelques années maintenant.

Il est probable que vos usages aient détérioré les tissus de votre nez et que vous présentez une inflammation qui mérite un contrôle médical.

Ainsi, nous ne pouvons que vous encourager à consulter votre médecin traitant ou un spécialiste ORL pour faire le point et envisager les soins nécessaires pour calmer vos douleurs et soigner une éventuelle complication (tissus infectés ou perforés).

Nous avons le sentiment que pour le moment, vous n'êtes pas dans une logique de changement de vos habitudes de consommations ou que ne le pouvez pas, pour des raisons qui vous sont propres.

Cependant, il nous semble important que vous puissiez a minima, réduire les risques pour votre santé.

Dans cet objectif, en plus d'un contrôle médical, vous pourriez vous rapprocher d'équipes de professionnels qui interviennent dans le champ de la réduction des risques aux usages de drogues. L'objectif visé n'est pas tant l'arrêt des consommations mais plutôt d'en limiter les conséquences néfastes pour la santé en s'adaptant à vos besoins actuels.

Nous ignorons votre localisation (France ou Québec) c'est pourquoi il ne nous est pas aisé de vous orienter au mieux.

En France, il existe les Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues (CAARUD), nous vous l'avions déjà recommandé dans un échange précédent. Si cela vous intéresse, vous pouvez effectuer une recherche dans notre rubrique "adresses utiles" que nous vous joignons en bas de réponse.

Au Québec, vous pouvez contacter ou vous rendre sur le site internet « Drogue : Aide et Référence » pour trouver les coordonnées des services en question.

Enfin, il existe du matériel d'inhalation pour limiter les dommages liés aux consommations.

En France il s'agit du dispositif MAD dont vous trouverez un lien en bas de page pour en savoir plus ainsi qu'un lien pour en commander à distance, de manière confidentielle. Ce dispositif est un kit de spray nasal permettant d'inhaler la cocaïne en limitant les risques d'infection et de perforation des cloisons nasales.

Au Québec ce matériel est accessible dans les Centres d'Accès au Matériel d'Injection (CAMI).

Enfin, nous vous recommandons le forum de discussions PsychoActif, si vous avez le souhait d'échanger avec d'autres personnes usagères qui partagent une situation similaire à la vôtre. Cet espace permet une entraide et des conseils toujours en vue de réduire les risques pour la santé.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat via notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur la cocaïne

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Dispositif MAD kit spray nasal
- Site internet Drogue: Aide et Référence Canada
- Forum PsychActif