© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Ma consommation est-elle un problème ?

Je consomme à moindre risque

Toute prise de drogue expose à des risques et il est donc toujours préférable de s'abstenir de consommer. Toutefois, si vous consommez il est possible de réduire ces risques en suivant quelques conseils simples.

La première fois ou à la reprise de la consommation : de petites quantités

Lorsque vous prenez un produit pour la première fois, vous ne pouvez pas savoir comment vous allez réagir. Il est recommandé de n'en consommer qu'une petite quantité et d'attendre l'apparition des effets avant d'envisager d'en reprendre. N'hésitez pas, si vous en avez la possibilité, à vous renseigner auprès de sources fiables (par exemple le Dico des drogues) sur les effets et les risques du produit utilisé.

Durant une période sans consommation votre corps se déshabitue de la drogue et il redevient plus sensible aux risques. Lorsque vous en reprenez, soyez prudent et n'utilisez pas tout de suite les mêmes quantités qu'avant votre arrêt. Ces précautions réduisent les risques d'overdose et d'effets indésirables.

Les modes d'usage à moindre risque

La manière dont vous consommez la drogue a une influence sur les risques que vous prenez. Aussi, pour un même produit, il est conseillé de choisir le mode d'usage le moins risqué. Par exemple, si vous consommez du cannabis, l'utilisation d'un vaporisateur limite les risques pulmonaires par rapport à l'usage d'un narguilé, d'un bang ou d'une cigarette roulée. Pour limiter les risques d'infection, la « chasse au dragon » est préférable à l'injection d'héroïne.

Dans tous les cas de figure, utilisez du matériel stérile à usage unique et évitez de le partager. Les lieux de réduction des risques et des dommages mettent à la disposition des usagers des kits de sniff, des seringues, du matériel d'inhalation et, pour les usagers d'opiacés, des kits anti-overdose à base de naloxone (Nyxoïd® ou Prenoxad®). Vous trouverez également dans ces lieux conseils et brochures d'information concernant ces modes d'usage.

Le moment et le contexte de la consommation

Votre état psychologique et physique au moment de la consommation a une influence sur l'expérience que vous allez vivre.

Si vous êtes malade ou sous traitement médical, la prise de drogue présente des risques accrus. Votre état de santé vous rend plus vulnérable aux risques liés aux drogues. L'efficacité de vos médicaments peut être altérée et votre état s'aggraver. Ne sous-estimez pas ces risques quand vous prévoyez de consommer.

En modifiant les perceptions, les réflexes et la vigilance, les drogues rendent toute activité plus dangereuse. Ainsi, évitez de conduire (y compris un deux-roues) après avoir consommé. De la même manière, limitez ou reportez votre consommation quand vous devez accomplir des activités à risque ou nécessitant toute votre attention.

Afin de limiter les risques de mauvaise expérience, de bad trip, évitez de consommer quand vous vous sentez angoissé, déprimé ou simplement fatigué. Consommez de préférence dans un climat de confiance et en présence de personnes sur qui vous pouvez compter.