

6 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. Avant de sniffer, débouche bien ton nez.
2. Ecrase ta poudre le plus finement possible.
3. Ne partage pas ta paille (risques de contamination des hépatites et autres maladies).
4. Rince toi bien le nez après usage.
5. Entretien tes narines.
6. Attention aux quantités, sniffer ne met pas à l'abri des overdoses.



Si tu sniffes, roule ta propre paille :

- o Propre car c'est la tienne, pas celle des autres.
- o Propre car elle est à usage unique.

CONTACTS

Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC
coordination@polefestif-bfc.org
Polefestif-bfc.org - 06 27 29 31 16

Où trouvez du matériel ?

Dans les CAARUD

Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues

AIDES - CAARUD 25
Besançon
03.81.81.80.00

AIDES - CAARUD 58
Nevers
03.86.59.09.48

ALTAU - CAARUD
Belfort (90)
03.84.26.12.20
Montbéliard (25)
03.81.31.29.41

ANPAA - CAARUD 89
Auxerre
03.86.51.46.99

ANPAA - CAARUD 70
Vesoul
03.84.76.62.62

PASSERELLE - CAARUD 39
Lons le Saunier
03.84.24.66.83

16KAY - CAARUD 71
Chalon-sur-Saône
09.54.65.46.65

SEDAP - CAARUD 21
Dijon
0.800.466.280

Dans d'autres Structures

CSAPA* Solea - Besançon : 03 81 83 03 32
CSAPA* BRIAND - Dole : 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

Service de Prévention Spécialisée - Pontarlier
03 81 39 66 42

Collectif bisontin de Réduction des Risques en milieu festif « Ensemble, Limitons les Risques »
06 21 89 52 42

L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

SNIFF*

PRATIQUE DE CONSOMMATION



*En France l'acquisition, la possession, l'usage, la production, le transport, la cession (même à titre gratuit) et la vente de stupéfiants sont prohibés par le Code de la Santé Publique et le Code Pénal.



Qu'est-ce que Le sniff ?

Le sniff est le fait de prendre un produit, très généralement de la poudre, en l'aspirant avec ses narines. Pour faire plus chic, cela s'appelle aussi «priser» un produit.

En entrant dans ton nez la poudre **se dissout presque immédiatement pour pénétrer directement dans le sang** direction le cerveau, par les nombreux petits vaisseaux sanguins qui s'y trouvent.

C'est en général pour augmenter la rapidité d'action et les effets d'une drogue que l'on utilise ce mode de prise. Mais bien sûr les risques pour ta santé augmentent également.

Selon les produits, le cerveau est atteint en **10 à 20 minutes maximum**.

La préparation et le sniff

La dope que tu sniffes reste sur les membranes des muqueuses. **Chaque sniff dessèche tes fragiles muqueuses**. Pour limiter la casse, il y a plusieurs petits trucs :

D'abord débouche bien tes narines et rince-les. Une bonne hydratation du nez permet au moment du sniff que le produit soit instantanément dissout et passe dans le sang.

Prépare bien tes lignes. Il faut écraser méticuleusement ton prod', de préférence sur une surface propre, rigide et bien lisse (miroir, vaisselle..) puis l'écraser jusqu'à obtenir une poudre la plus fine possible. Plus ta poudre sera fine, moins tu risqueras que des grains restent bloqués dans les poils du nez et t'abiment les muqueuses

Pour sniffer, inhale haut dans la cavité nasale (enfonce bien ta paille) en te bouchant l'autre narine. N'hésite pas à changer de narine si tu sniffes plusieurs fois afin de ne pas fragiliser abusivement le même côté et puis ça évite les embouteillages de prod' dans une seule narine qui peuvent causer de gros saignements.

Attends que l'effet (10 à 20min) se soit pleinement manifesté avant de songer à en reprendre.

La paille

Le choix de la paille est important car grâce à elle tu peux limiter plusieurs risques.

L'idéal est d'avoir **une paille personnelle à usage unique, rigide et lisse avec des bords arrondis** pour éviter les (micro)coupures nasales. Bien sûr une telle paille ne court pas les rues tu as donc plusieurs solutions de remplacement :

- **Tu possèdes ta propre paille** que tu as fabriqué ou bien acheté (pâte fimo, aluminium poli...). Dans ce cas tu risques de t'en servir plusieurs fois ou bien de la laisser traîner n'importe où, veille donc à bien la nettoyer avant et après usage et surtout évite de la prêter à qui que ce soit.

- **Tu utilises une paille en plastique** pour les boissons que tu as coupée. D'abord assure toi que cette paille est propre. C'est-à-dire qu'elle n'a pas déjà servie que ce soit pour boire ou bien pour sniffer ou encore qu'elle n'ait pas traîner trop longtemps dans tes poches ou ailleurs. Ensuite, chauffe les extrémités de ta paille afin d'arrondir les bords en plastique coupant, cela évitera les éventuels (micro) saignements.

- **Tu Roules-Ta-paille**, c'est-à-dire que tu découpes et roules des morceaux de papiers. Là encore assure toi de la propreté de ton matériel. C'est certainement la méthode de fortune la moins risquée.

Les pailles en papiers ou en plastique ou tout autre matériaux non rigide et/ou poreux sont à **jeter après usage**. **Si tu comptes sniffer plusieurs fois ou avec tes amis, prévois plusieurs pailles, une par personne et par sniff**.

Les risques

Evite de partager ta paille.

En effet, le virus de l'**hépatite B** est très résistant : il peut survivre **jusqu'à 7jrs à l'air libre** et n'est pas détruit par l'alcool. Bien que sexuellement transmissible, il peut se transmettre par cette voie, à cause d'un dépôt de mucus à l'extrémité de la paille introduite dans le nez, de la même manière que le rhume. De plus, des études ont constaté une forte prévalence de l'**hépatite C** chez les sniffeurs de coke, ce qui est tout à fait plausible, l'usage régulier du sniff pouvant provoquer des micro-saignements du nez, portes d'entrée du virus. D'autre part, parmi les gens qui s'injectent des drogues, les programmes d'échange de seringues ont permis une diminution de certaines contaminations (dont le SIDA) sauf des hépatites chez ceux qui pratiquent le sniff. **Le risque de contamination des hépatites par le sniff est donc à prendre au sérieux.**

Trop sniffer risque d'endommager ta glande olfactive donc ton odorat

Sniffer ne te met pas à l'abri d'une éventuelle overdose.

Si l'effet est moins fulgurant que l'injection, il agit de la même manière : quand il y en a trop, c'est l'overdose.

De plus, si tu tiens le marathon depuis des heures en sniffant du speed, évite de gober un trip ou un ecsta en fin de course, cela risque de très mal se passer (bad trip, malaise...).

L'entretien de ton nez

Rince toi bien le nez avant et après chaque sniff. En effet, l'intérieur du nez est constitué d'un tissu hypersensible agrémenté de poils. Au moment du sniff, une partie de la poudre reste prisonnière des poils provoquant ainsi des irritations qui peuvent entraîner des saignements de nez, des nécroses, voire une perforation de la cloison nasale. Tu peux trouver en pharmacie des dosettes individuelles de sérum physiologique. A défaut tu peux faire une solution saline en mélangeant à l'aide d'une petite cuillère de sel dans une tasse d'eau tiède, puis de s'en mettre au bout des doigts (propres) et de respirer doucement jusqu'à la sentir au fond de la gorge.

Attention, **la gorge** aussi subit l'action corrosive de la poudre sniffée et il peut être utile de compléter **le nettoyage par un gargarisme**. Bref, n'oublie jamais qu'il est indispensable d'irriguer tes petites muqueuses toutes déshydratées.

Pour lubrifier et restaurer tout ce bazar, rien de mieux que d'y appliquer à l'aide d'un mouchoir ou d'un coton tige un peu d'huile naturelle à base de vitamine E. Pour cela, vas-y doucement, répartis bien partout dans la cavité nasale. Tu peux également utiliser des gouttes nasales, surtout en cas de congestion ou de brûlure des sinus. Si malgré tout, ton nez te semble encore bouché ne t'inquiète pas, ça signifie que ta muqueuse reprend vie, par contre si les brûlures persistent il faut arrêter de te bourrer le pif de dope. Idem, si tu es sujet aux saignements de nez ou que tu as des croûtes dans le nez tu dois immédiatement arrêter et aller consulter un médecin. Attention, trop rincer et trop huiler son nez est aussi mauvais pour la santé de tes sinus.

Roule ta Paille !

Distribué par le collectif bisontin «Ensemble, limitons les risques», le carnet **roule ta paille** est un petit bloc de feuilles de papier, te permettant de rouler des pailles à usage unique afin d'éviter tout risque de contamination lors du Sniff.

Ce kit est distribué lors des interventions en milieu festif et disponible dans les locaux des structures : **adresses au dos de ce flyer**.