

10 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** au maximum sur le produit : origine, effet, puissance, coupe...
2. **La première fois** n'en prends qu'un peu et attends les effets.
3. **Entoure toi de personnes de confiance** dans un contexte rassurant.
4. **Evite de consommer plusieurs produits en même temps.** Le mélange de substances différentes multiplie les risques et dans certains cas, peut être très dangereux.
5. **Plus tu inspires profondément plus c'est nocif** pour tes poumons, ta gorge...
6. **Si tu fumes, pense que ta fumée est aussi pour les poumons des autres.** Demande-leur leur avis !
7. **Espace ta conso** en te ménageant des pauses de plusieurs jours, semaines, mois...
8. **Pense à manger** avant de consommer et à **boire de l'eau** régulièrement.
9. **Evite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité (travail, étude, repas de famille...).
10. **Et n'oublie pas le gel et les préservatifs.**

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle : Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée : Ne pas rester seul, s'aérer, se réhydrater, respirer profondément, se poser.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) : Si la personne respire, allonge la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration, (col, ceinture) puis dans tous les cas, alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant, appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS

Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC : coordination@polefestif-bfc.org

Polefestif-bfc.org - 06 23 66 47 99

Où trouver du matériel ?

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

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

AIDES - CAARUD 58

Nevers

03 86 59 09 48

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

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

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : **07 64 61 48 68** // Bourgogne : **06 74 49 98 60**

Ensemble Limitons les Risques

Besançon : 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68

Mulhouse : 06 70 18 41 78

Ithaque festif

Strasbourg : 06 86 96 10 55



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.

CANNABIS*

PERTURBATEUR

Un perturbateur a pour effet de perturber le fonctionnement du système nerveux central.



* En France le Cannabis est considéré comme un stupéfiant : 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.



06 23 66 47 99 - coordination@polefestif-bfc.org

QU'EST-CE DONC ?

Le cannabis ou chanvre indien, est une plante psychotrope (cannabis sativa ou indica) dont le principe actif majeur est le Tétrahydrocannabinol (THC). En France, c'est une drogue prohibée qui se présente principalement sous trois formes :

- **Les fleurs et feuilles supérieures séchées**, appelées herbe, beuh, weed etc. Les teneurs en THC (10% en moyenne) sont extrêmement variables selon les espèces et le type de culture. Les variétés génétiquement sélectionnées et cultivées hors sol (culture hydroponique), avec lumière artificielle et addition d'engrais peuvent ainsi atteindre des taux de THC 2 à 3 fois supérieurs à ceux des variétés « naturelles ». La beuh peut être coupée avec des produits tels que du sable, de la silice, des microbilles de verre, la farine.
- **La résine**, appelée haschich, shit, aya, teuch. La teneur des différentes variétés de résine est aussi très variable. (10% moyenne mais des produits fortement dosés existent aussi). Le shit peut être coupé avec différents produits plus ou moins nocifs (terre, henné, paraffine, cirage...).
- **L'huile**, qui est la forme la plus fortement dosée du cannabis, reste relativement rare.

Les effets, c'est quoi ?

Les effets sont une sorte d'euphorie, de la relaxation et des effets psychédéliques (modification des perceptions : du temps par exemple). L'effet ressenti dépend du type de produit consommé : la weed indica donne envie de parler et de rire et la sativa ou le teuchi mettent plutôt stone, rêveur, passif. De plus, les effets du cannabis sont variables et dépendent à la fois du produit, du contexte de consommation, de ton état psychique et de son mode de consommation :

Fumé en joint

La montée est rapide (le THC passe dans les poumons puis en quelques secondes dans le sang) et les effets se dissipent en 1 à 3 heures. Pour rouler, utilise de préférence le moins de papier possible (roule à l'envers). Pour le filtre, préfère le marocco (bout d'une cigarette) ou un filtre (vendu pour les clopes à rouler dans le commerce) au carton qui laisse passer plus d'impuretés. Si tu tiens au carton choisis-le le plus propre possible et évite ce qui est plastifié (papier glacé) ou magnétique (ticket de métro). Enfin, pour l'allumer, préfère un briquet car les allumettes contiennent du soufre. Il existe aussi des machines à rouler pour les moins habiles ou les plus fainéants.

Fumé en bang (pipe avec refroidissement de la fumée par l'eau)

La montée est instantanée car la dose de THC inhalée en une fois est plus importante. Elle amène à une sorte d'étourdissement (flash) qui concentre les effets du cannabis de façon intense pendant une quinzaine de minutes. Si tu fabriques ton bang évite les matières toxiques comme la pointe d'un marqueur pour la douille et les plastiques. Si tu ajoutes du tabac pour ton joint ou ton bang pense alors que ses effets et ses risques, surtout la dépendance à la nicotine, s'ajoutent à ceux du cannabis. La sauge, le chanvre sans THC ou les cigarettes sans tabac vendues en pharmacie sont des alternatives possibles.

Avale

La montée prend le temps de la digestion et peut donc s'étaler sur plusieurs heures (2h30 à 3h après ingestion). Les effets peuvent alors durer très longtemps (+ de 12h) selon le mode de préparation (pâtisserie, beurre, sirop...) et de la quantité consommée. Evite d'avaler du cannabis tel quel, tu risques d'avoir des maux de ventre voire une intoxication alimentaire.

Avec un vaporisateur (ou bud bomb)

Moins connu cet appareil consiste à chauffer ta beuh ou ton shit, sans toutefois les brûler comme c'est le cas en fumant. Les effets et la durée d'action du produit sont comparables à ceux d'un joint. Cette méthode présente moins de risque car ainsi, on inhale moins de substances indésirées comme les goudrons, on évite d'utiliser du tabac et des feuilles à rouler et il est plus facile de doser ce que l'on prend.

MAIS C'EST AUSSI...

Le cannabis a subi une banalisation telle que son usage est plus souvent régulier par habitude qu'occasionnellement récréatif, et on a parfois l'impression à tort, que, comme l'alcool, ce n'est pas une « vraie » drogue.

Pourtant, même un habitué peut faire un bad trip. Le plus courant, la crise de parano, peut prendre plusieurs aspects mêlant l'inhibition (repli sur soi), la tachycardie (accélération du rythme cardiaque), une modification de la perception de soi-même, des autres ainsi que de l'angoisse. Dans la plupart des cas, ces symptômes disparaissent avec les effets du produit, toutefois, il arrive que le traumatisme engendré par ces bad trips, modifie durablement la pensée ou le comportement. **Ressentir ces symptômes lorsque tu fumes doit t'alerter : il est temps de freiner sur le bédou voire d'arrêter !!!** N'hésite pas à en parler à tes proches ou à consulter un professionnel de santé si tu n'y arrives pas seul. Si tu es fragile psychologiquement évite de consommer du cannabis.

Pour les adeptes du bang : le « flash » ressenti amène à vouloir en reprendre pouvant conduire plus rapidement à la dépendance. Bien souvent, pour retrouver la sensation du flash, le rythme des prises et les doses augmentent. D'autre part la respiration plus profonde nécessaire pour « couler » la douille, favorise la dégradation plus en profondeur de tes poumons. Même utilisé occasionnellement, il convient de vérifier la propreté du bang, de l'embouchure à l'eau utilisée.

Le THC peut aussi provoquer des malaises. Ce risque est augmenté si tu es à jeun, si tu as pris d'autres prods y compris l'alcool ou lors de pratiques consistant à augmenter la dose de THC inhalée : bang, arbre à joint, aquarium...

A plus long terme, le cannabis est aussi souvent accusé de « démotiver ». **La flemme et/ou une « fatigue » peuvent s'installer**. De même, **des pertes de la mémoire courte peuvent apparaître plus ou moins souvent**.

Le cannabis lorsqu'il est fumé est plus cancérigène que le tabac. C'est en (r)allumant le joint ou la douille que la plus grande quantité de goudron est aspirée. Si tu passes ton temps à rallumer tes joints utilise un papier plus épais.

Pour un fumeur régulier, s'il ne semble pas y avoir à proprement parler de dépendance physique au cannabis, **il existe une dépendance psychique, voire sociale** (tu ne peux pas voir tes potes sans fumer avec eux). De plus ton humeur et ton moral peuvent varier en fonction de ton accès au produit.

Il est assez difficile d'arrêter le THC mais pas impossible.

Un bon moyen de minimiser les risques est de réduire ta consommation et de gérer des pauses régulières de quelques jours à plusieurs mois sans fumette.

On constate que d'autres produits, alcool en tête, sont souvent associés au cannabis. Si tu es un consommateur régulier, ton envie de rouler des pets monte en flèche lorsque tu consommes d'autres prods et tu peux fumer une grande quantité de cannabis sans t'en rendre vraiment compte, car ses effets sont plus ou moins annulés par les produits qui te « speedent ». Evite de rouler pétard sur pétard quand tu as consommé d'autre prods, ça ne t'apportera pas forcément l'effet recherché.

Attention au mélange LSD-Cannabis : ce dernier peut aussi bien t'aider à gérer les effets désagréables du LSD que déclencher un gros bad trip.

Pour les futures mamans : le cannabis, sous quelque forme que ce soit (fumé même passif, vaporisé ou ingéré...) risque de diminuer le développement du fœtus qui s'alimente en partie grâce aux tissus graisseux dans lesquels s'accumule le THC. Une fumeuse régulière doit penser que le corps peut mettre jusqu'à 3 mois à éliminer totalement le cannabis.