

9 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit. Tous les champis n'ont pas les mêmes effets.
2. **Attention aux doses**, au sein d'une même espèce les champignons peuvent avoir une puissance différente. **La première fois, prends-en moitié moins que d'habitude.**
3. **Si tu as décidé de prendre des champis**, fais le toujours avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.
4. **Il est fortement déconseillé de consommer d'autres substances avec des champignons y compris l'alcool.** Le mélange des produits multiplie les risques, dont celui de faire un bad trip.
5. **Evite d'avoir l'estomac plein** car la digestion est fortement perturbée. **Mais il est essentiel d'avoir mangé quelques heures avant de consommer** pour éviter à l'organisme de s'épuiser.
6. **Lors de la descente**, mange des produits vitaminés et sucrés (fruits, bonbons...).
7. **Il est préférable de ne pas consommer** de champignons en cas de fragilité psychologique (angoisse, dépression...) ou psychiatrique.
8. **Evite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité sous l'effet du produit.
9. **Prends garde à la désinhibition** et n'oublie pas le gel et les préservatifs.

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :Prévient 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 reposer. **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.

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique

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

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.

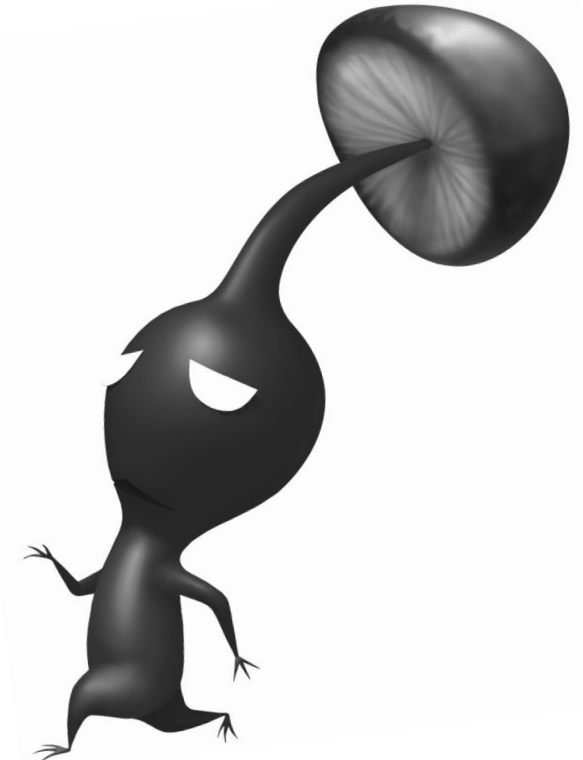
Document réalisé par Techno+ sous la licence Créative Commons by-nc-nd. Reproduction autorisée pour toute action non-commerciale.



CHAMPIS*

PERTURBATEUR

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



* En France les champignons hallucinogènes sont inscrits au tableau des stupéfiants : 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.

Pôle Festif



Bourgogne Franche Comté

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

QU'EST-CE DONC ?

Qu'on les appellent Psilo, Psi, Champi, Champ', Mush, Mushroom, Champotes... ou selon leur provenance (Mexicains, Hawaïens...) de nombreux champignons produisent des effets hallucinogènes. On peut les trouver sous différentes formes (entiers ou en morceaux, frais ou séchés).

Les plus couramment rencontrés sont de type Psilocybe. Les principes actifs sont la psilocine et la psilocybine dont les proportions peuvent différer d'une variété de champignon à une autre.

Les effets induits par ces champignons sont proches de ceux du LSD mais d'une plus courte durée.

Attention à certains champignons mexicains particulièrement puissants.

L'intensité des effets dépend de l'espèce consommée, de la manière dont les champignons ont été cultivés, conservés et préparés.

L'atmosphère, l'environnement du lieu de consommation et l'humeur influencent également les effets du «voyage».

A moins d'une analyse en laboratoire, **il est impossible de connaître la dose de principe actif contenu dans un champignon.** Il faut donc toujours commencer par de petites quantités afin de tester leur puissance.



ATTENTION !!!

De nombreux champignons se ressemblent. Leur identification est délicate, il est donc très facile de les confondre avec des champignons non consommables ou (mortellement) toxiques. En cas de doute, il vaut mieux s'abstenir.

Les effets, c'est quoi ?

Montée :

De 30 à 60 minutes selon la quantité ingérée et le mode de consommation (fumés, gobés, en infusion). Elle peut aussi parfois durer 2 heures chez certaines personnes.

Tu peux alors ressentir **une angoisse** plus ou moins forte, un sentiment d'énergie dans le corps, une impression de voir les choses différemment, une agitation.

Des troubles digestifs sont relativement fréquents (nausées, vomissements), surtout avec de forts dosages.

Parfois tu peux même avoir l'impression de ne plus pouvoir respirer, cela est dû au fait que l'action des champignons est vécue comme un empoisonnement par ton corps. C'est cette intoxication qui produit les effets !

Phase d'exaltation

De 4 à 6 heures lorsque les champignons sont mangés. Selon la dose qui est très difficilement évaluable, **une grande variété d'effets** peuvent être rencontrés :

Changements brusques des émotions, fous rires, sentiments d'introspection, des impressions de dislocation, **de détachement**, une altération de la perception du temps, des hallucinations visuelles (évitte de conduire) et auditives (évitte de rester collé aux enceintes).

MAIS C'EST AUSSI...

Dilatation des pupilles, éblouissements, agitation, nervosité, troubles de l'équilibre, somnolence, hyper ou hypotension, bradycardie ou tachycardie (diminution ou augmentation des battements du cœur). **Des phénomènes de flash-back peuvent survenir dans les semaines qui suivent la consommation.**

Descente : De 2 à 6 heures pendant lesquelles il est souvent **difficile de trouver le sommeil.**

Gare au bad trip !

En cas de surdosage ou chez des personnes particulièrement sensibles, le «voyage» peut prendre une tournure difficile à vivre, parfois incontrôlable : une certaine anxiété, particulièrement lors de la montée,

des pensées et/ou des visions effrayantes, une paranoïa pouvant entraîner une crise de panique, une incapacité à distinguer l'illusion de la réalité.

Un environnement ou une atmosphère stressante peut aussi provoquer un bad trip, même chez un habitué des champignons. Il est donc important d'être entouré de personnes bienveillantes dans une ambiance détendue.

La plupart des gens apprécient mieux les effets des champignons en plein air que dans un endroit fermé.

Que dit la loi ?

En France, les champignons hallucinogènes sont inscrits au tableau des stupéfiants : la possession, l'usage, la production, le transport, l'achat, la vente et la cession (même à titre gratuit) de stupéfiants sont prohibés par le Code Pénal et le code de la Santé Publique.

