

13 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. Renseigne-toi au maximum sur le produit : origine, effet, puissance, coupe...
2. La première fois n'en prend qu'un peu et attends les effets, surtout en ingestion (space cake).
3. Entoure toi de personnes de confiance dans un contexte rassurant.
4. Évite de prendre plusieurs produits en même temps.
5. Les alternatives au tabac (damania, molène) ou mieux la vaporisation réduisent les risques respiratoires.
6. Si tu es angoissé.e, évite le cannabis.
7. Espace ta conso en te ménageant des pauses de plusieurs jours, semaines, mois...
8. Si l'effet du cannabis change (parano, etc), il est temps de lever le pied.
9. Si tu veux diminuer ta consommation, le cannabis au CBD peut t'y aider.
10. Ne garde pas la fumée dans tes poumons : ça ne défonce pas plus et ça augmente les risques respiratoires.
11. Si tu fumes, pense que ta fumée est aussi pour les poumons des autres. Demande-leur leur avis !
12. Évite de prendre le volant et d'entreprendre une activité à responsabilité (travail, étude...).
13. Et n'oublie pas le gel et les préservatifs.

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :

En cas de nausée : Ne pas rester seul.e, s'aérer, se réhydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

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.

N'hésite pas à prévenir les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

CONTACTS

RENSEIGNEMENTS / ORIENTATIONS :

polefestif-bfc.org
coordination@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

CAARUD 25 AIDES

Besançon
03 81 81 80 00

CAARUD ENTR'ACTES

Belfort (90) Montbéliard (25)
03 81 31 29 41

CAARUD 70 - AAF

Vesoul
03 84 76 75 75 / 06 74 26 62 36

CAARUD OPPELIA

PASSERELLE 39
Lons le Saunier
03 84 24 66 83 / 06 79 38 82 11

CAARUD LE SPOT (21)

Dijon
03 80 30 46 16 / 06 88 22 39 18

CAARUD LE 16 KAY (71)

Chalon-sur-Saône
09 54 65 46 65 / 06 82 52 64 12

CAARUD 89 - AAF

Auxerre
03 86 33 76 41 / 06 76 62 44 18

CAARUD 58 AIDES

Nevers
03 86 59 09 48

Autres structures

CSAPA* Solea (25) Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA* BRIAND (39) 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.



QU'EST-CE DONC ?

Le cannabis est une plante psychotrope dont le principe actif majeur est le Tétrahydrocannabinol (THC).

En France, c'est une drogue prohibée qui se présente principalement sous quatre formes :

Les fleurs et feuilles séchées, appelées herbe, beuh, weed etc. Les teneurs en principes actifs sont extrêmement variables. Les variétés génétiquement sélectionnées et cultivées hors sol 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 résine, appelée haschich, shit, tamien, teuchi, etc. Les teneurs des différentes variétés de résine sont aussi très variable. Le shit peut être coupé avec différents produits plus ou moins nocifs (terre, henné, paraffine, cirage).

Les extractions (huile, ice-o-lator, 3x filtré, dry sift, wax...) Ce sont des produits dérivés de l'herbe ou du haschich qui atteignent des taux de principes actifs très élevés (jusqu'à 90%). Ils restent relativement peu présents en France pour l'instant.

Les formes hybrides (Moonrocks, caviar, sunrocks...) mélangent différentes formes de cannabis (herbe, résine, extraction...) et sont généralement très puissantes... Et très chères !

Les effets, c'est quoi ?

Le cannabis contient **différents principes actifs** tels que le **THC** et le **CBD**. L'effet des variétés riches en THC est généralement qualifié de high (donne envie de parler et de rire), tandis que l'effet des variétés fortes en CBD est plutôt down (rend stone, rêveur.euse...). Pourtant, lorsqu'il est consommé seul, le CBD n'est pas réellement psychoactif : il module l'effet du THC.

Selon la variété, la quantité et le mode de consommation, mais aussi ton état d'esprit et le contexte, les effets peuvent aller d'une **légère relaxation** à une sorte d'**euphorie** voire à des **effets psychédéliques** (modification des perceptions : du temps par exemple).

Fumé en joint

La montée est **rapide** (les principes actifs passent dans les poumons puis en quelques secondes dans le sang) et les effets se dissipent en **2 à 4 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 type clopes à rouler (ces filtres ne retiennent quasiment pas les principes actifs) 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.

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

La montée est **quasi-instantanée** car la dose de principes actifs inhalée en une fois est plus importante. Elle amène à une sorte d'étourdissement qui concentre les effets du cannabis de façon très 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.

Avalé

La montée prend le temps de la digestion, les premiers effets arrivent généralement **45mn à 1h30** après ingestion et le pic est atteint vers 3h. Les effets peuvent alors être beaucoup plus forts et durer très longtemps (jusqu'à 8h) selon la quantité consommée. **Fais attention au surdosage**. Attends bien que les effets soient là pour en reprendre ! Évite d'avaler du cannabis tel quel, tu risques d'avoir des maux de ventre voire une intoxication alimentaire.

Vaporisé

Cet appareil, de loin le **meilleur rapport défonce/risques**, s'est beaucoup amélioré avec le temps. Il existe des modèles économiques, portatifs et capables de vaporiser même le haschich. Son principe consiste à chauffer ta beuh ou ton shit sans les brûler. Comme il n'y a pas de combustion, il n'y a pas de fumée (juste de la vapeur), cette méthode provoque donc moins de problèmes respiratoires. On évite, de plus, d'utiliser du tabac et des feuilles à rouler ! **Les effets et la durée du produit sont comparables à ceux d'un joint**.

Vapoté

Il s'agit de **e-liquides au THC**. Ce marché « sauvage » est toutefois envahi par des produits dangereux (une série d'**accidents** a défrayé la chronique aux USA en 2019) et par des **arnaques** (cannabinoides de synthèse). Il est possible de fabriquer ses propres e-liquides mais ils abiment souvent très vite les mèches et les effets à long terme du vapotage de cannabis sont peu connus.

MAIS C'EST AUSSI...

Le cannabis a subi une telle banalisation qu'on a parfois l'impression à tort, que, comme l'alcool, ce n'est pas une « vraie » drogue.

Même un.e habitué.e 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 et des autres** ainsi que de l'**angoisse**.

Dans la plupart des cas, ces symptômes disparaissent avec les effets du produit. Mais il peut arriver 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 (ou de passer au CBD) ! N'hésite pas à en parler à des personnes de confiance (proches ou professionnel.les de santé) si tu n'y arrives pas seul.e.

Attention aussi à ne pas utiliser le cannabis pour gérer un début de bad trip avec un autre produit (LSD, speed...). Le cannabis n'est pas un euphorisant et si la personne ressent de l'angoisse, c'est qu'elle se double : dans certains cas, ça pourra l'apaiser, mais dans d'autres ça pourra déclencher un véritable bad.

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 de l'alcool) ou lors de pratiques consistant à augmenter la dose de THC inhalée : bang, arbre à joint, aquarium... Les symptômes peuvent aller des vomissements à la perte d'équilibre voire à l'évanouissement.

Pour un.e fumeur.euse régulier.e, il peut exister une dépendance psychique voire sociale (ne pas pouvoir voir tes potes sans fumer avec elleux). De plus, ton humeur et ton moral peuvent varier en fonction de ton accès au produit. 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.

Il peut être très difficile d'arrêter le THC mais pas impossible. Les variétés CBD (contenant très peu de THC) peuvent t'aider à diminuer ta consommation en préservant tes « rituels ».

Lorsqu'il est fumé, le cannabis est plus cancérigène que le tabac. Garder la fumée longtemps dans les poumons n'augmente pas l'effet du cannabis mais abîme tes poumons ! Si tu ajoutes du tabac pour ton joint ou ton bang pense alors que ses effets et ses risques (dépendance, pathologies pulmonaires...) s'ajoutent à ceux du cannabis. La damania, la molène, la sauge, le framboisier ou le chanvre sans THC ou les cigarettes sans tabac vendues en pharmacie sont des alternatives possibles.

Pour les adeptes du bang : le « flash » ressenti amène à vouloir en reprendre et peut conduire plus rapidement à la dépendance. Bien souvent, pour retrouver cette sensation, 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).

Attention, depuis 2020, **de plus en plus d'arnaques sont signalées partout en France**. Il peut s'agir de CBD mais aussi de fausse herbe ou faux shit boostés aux **cannabinoides de synthèse**. Ces derniers ont des effets souvent plus forts et plus courts que le THC et les risques sont plus importants (beaucoup d'hospitalisations). Si tu tombes sur du cannabis aux effets bizarres, essaye de le faire analyser et, si possible, attend les résultats avant d'en consommer.

Pour les futures parents : il n'y a pas de corrélation entre les consos de cannabis lors du 1er trimestre de grossesse et les risques de malformation du fœtus. Les autres conséquences ne font pas consensus (petit poids, naissance prématurée...). Ce qui est sûr, c'est que le THC traverse la barrière de placenta et se retrouve dans le lait. Et lors d'une consommation régulière pendant la grossesse (6fois/semaine) on observe des effets indésirables chez l'enfant (trouble du sommeil, de l'attention...). Pour ne pas ajouter les effets du tabac, pense à la vaporisation.