

12 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. Avant l'achat vérifie la réputation du shop sur des forums Ce n'est toutefois pas une garantie.
2. Renseigne-toi à fond : dosages, interactions à éviter, mode de prise, etc. Erowid.org en anglais et Psychonaut.com en français sont des sources fiables.
3. Entoure toi de personnes de confiance dans un contexte rassurant. Évite de consommer seul.
4. Gare aux allergies. A chaque nouvel achat fais un test allergique : 2 prises d'une toute petite quantité du produit espacées d'au moins 1h30. Puis attends la réaction.
5. Évite les mélanges (y compris avec l'alcool et les médicaments), d'autant plus si c'est ta première prise.
6. Évite les cathinones si tu consommes déjà un produit agissant sur la sérotonine (antidépresseurs, tramadol, (MDMA...)) : risque de syndrome sérotoninergique.
7. Attends les effets en fractionnant le dosage en 2 fois (à 1 heure d'intervalle par exemple) afin de mieux gérer la montée, d'éviter le surdosage et de tester le produit.
8. Bois de l'eau régulièrement (mais pas de trop grandes quantités d'un coup : moins d'un demi-litre).
9. Évite les cathinones si tu souffres d'épilepsie, d'hypertension, de troubles psychiatriques ou d'asthme.
10. En cas de test salivaire, les cathinones peuvent donner pendant 24h un résultat positif aux amphétamines.
11. Évite de prendre le volant ou d'entreprendre une activité à responsabilité sous l'effet de ces produits.
12. Et n'oublie pas le gel et les capotes !

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

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.

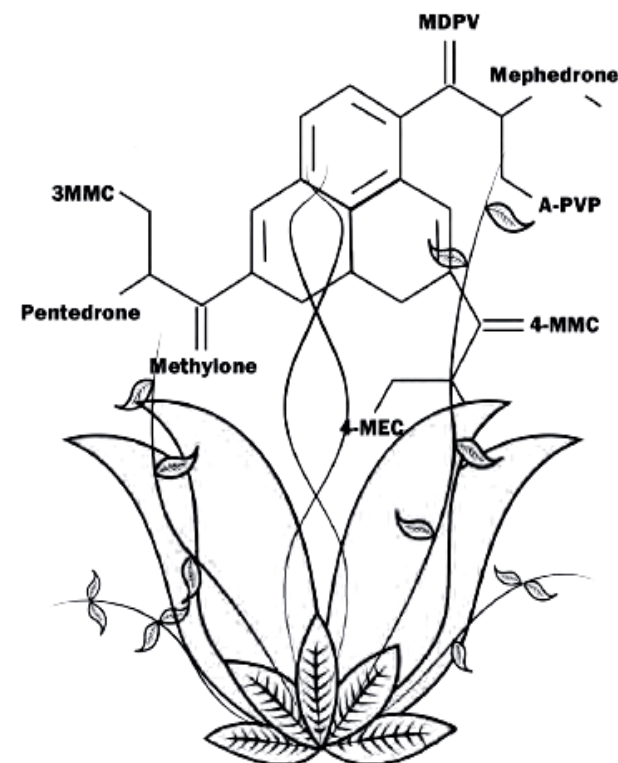
Document réalisé par Techno+ sous la licence Créative Commons by-nc-nd.
Reproduction autorisée pour toute action non-commerciale.



CATHINONES*

STIMULANT

Un stimulant a pour effet de stimuler le fonctionnement du système nerveux central.



* En France les Cathinones sont 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 ?

La cathinone est un des alcaloïdes du **khat**, une plante ayant des effets stimulants, proche du speed. **4MEC, Méphédronne, Fléphédronne, 3MMC, 2FMC, 3FMC, A-PVP, MDPV, Pentédrone, Naphyrone, Butylone...** sont toutes des dérivées synthétiques de la cathinone. On parle alors de la famille des cathinones.

Suite au médiatique classement de la méphédronne comme stupéfiant en 2010, des dizaines de cathinones aux **propriétés différentes** sont apparues sur le net, dans la rue ou en teuf. Depuis 2012, **la cathinone et tous ses dérivés sont classés en France comme stupéfiants.**

Les cathinones se présentent sous forme de **poudre** ou de **cristaux blancs**, jaunâtres ou marrons ou plus rarement rosés. La méphédronne, la 3MMC et la 4MEC ont une odeur très particulière de « réglisse ».

Certaines de ces molécules sont vendues sous d'autres appellations (NRG2, NRG3), seules ou mélangées à d'autres produits inconnus (les fonds de tiroir des shops).

La méphédronne est très rare depuis son interdiction. **Si l'on t'en propose, c'est probablement une autre molécule.**

LES EFFETS C'EST QUOI ?

Il semble que les cathinones agissent sur la dopamine (comme la cocaïne et le speed) mais aussi sur la sérotonine (comme la MDMA). Les effets sont une grande **désinhibition, envie de parler, sentiment de bien-être, euphorie, motivation accrue, résistance au sommeil, le toucher est exacerbé et le désir sexuel (très) accru.**

Les cathinones ont des propriétés proches des amphétamines mais certaines comme en particulier la méthy-lone (bk-MDMA) ou la méphédronne (4MMC) peuvent avoir un effet **empathogène** prononcé (« effet love »).

Les durées d'action des différentes cathinones ainsi que leur dosage varient grandement d'une molécule à une autre.

Gober : les effets apparaissent entre 20min et 1h30 après la prise et durent généralement entre 3h et 6h.

Sniffer : les effets apparaissent très rapidement (1-15min) et durent entre 1h et 3h . Les produits peuvent être très irritants et provoquer des saignements. Utilise une **paille propre à usage unique** et pense à te **nettoyer le nez avec du sérum physiologique.**

Injecter : les effets apparaissent immédiatement avec pour certaines un « flash ». Comme pour la cocaïne, les cathinones peuvent te pousser à injecter un nombre important de fois dans un laps de temps très court. Certains usagers rapportent des sensations de brûlures des veines. Aussi fais **attention au dosage le risque d'overdose est important.** Prévois suffisamment de matériel d'injection pour ta session ! Pour plus d'infos, n'hésite pas à consulter le *Manuel du shoot à moindre risque* de l'association ASUD.

Exemple de dosages en mg	Sniff	Oral
4MMC (méphédronne)	20 à 80 mg	100 à 200 mg
3MMC	40 à 80 mg	100 à 150 mg
bk-MDMA (méthylone)	20 à 40 mg	100 à 250 mg
4MEC	20 à 80 mg	100 à 250 mg
MDPV	5 à 11 mg	5 à 15mg

MAIS C'EST AUSSI ...

Après quelques prises il peut être très **difficile voir impossible de maîtriser les quantités consommées** : la grande disponibilité sur le net et le faible prix de ces produits (à partir d'une dizaine d'euros le gramme) peuvent mener rapidement à une consommation effrénée, allant jusqu'à plusieurs grammes au cours d'une nuit. À l'instar de la cocaïne **attention au craving** (envie irrésistible d'en reprendre).

Il existe un risque de **dépendance psychologique** important. Ces stimulants agissant sur un laps de temps court, pour la plupart, ils s'adaptent particulièrement bien à toutes situations sociales : d'abord en teuf puis en after, pour finir au boulot ou en cours... donnant l'illusion de pouvoir gérer ses activités habituelles. On augmente rapidement les doses et on est tenté d'en reprendre pour masquer l'épuisement ou une descente difficile.

A court terme, les risques sont les mêmes que l'ecstasy ou la cocaïne. Le tout augmentant avec la durée et les quantités consommées : **perte d'appétit, manque de sommeil, augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, hyperthermie, bruxisme** (crispation des mâchoires), **palpitations, brainzaps** (sensations de décharges électriques au niveau de la tête).

Des problèmes psychologiques et des **délires paranoïaques** peuvent survenir en particulier en cas de consommation répétée.

A long terme, on soupçonne fortement les cathinones d'être **toxiques pour le système nerveux, cardiaque** (risque d'infarctus) et **vasculaire**

Si tu souffres de troubles cardiaques ou d'hypertension tu devrais vraiment éviter de consommer des cathinones. Même chose si tu souffres de problèmes psychologiques, psychiatriques ou/et de dépression.

Si tu penses devenir un champion du sexe marathon toutes catégories, sache que beaucoup d'usagers rapportent une **impossibilité totale d'érection** après quelques heures sous l'effet des cathinones. **L'exacerbation des sens ne doit pas te faire oublier de te protéger toi et tes partenaires n'oublie donc pas le gel et les capotes !!**

THE DESCENTE

Même si les effets après une prise de cathinones varient selon les produits, la descente peut être très désagréable, éprouvante physiquement et psychologiquement : **épuisement, anxiété, fourmillements, paranoïa, tachycardie, impossibilité de dormir, manque d'appétit, grande nervosité voir transpiration excessive...**

Après une ou plusieurs nuits sans sommeil à consommer des cathinones, **prévois un temps de repos, si possible, dans un endroit calme et sans activités stressantes.**

Certains consommateurs utilisent des anxiolytiques et des somnifères (valium, xanax, stillnox, etizolam) pour essayer de gérer leurs descentes, les aider à dormir et diminuer la sensation d'anxiété.

Ces médicaments provoquent une très forte dépendance physique et psychologique. De plus, on ne connaît pas les effets et les interactions des cathinones avec ces produits.

RC ? Research chemicals ? WTF ?

La plupart des dérivés de cathinones font partie de ce qu'on appelle aujourd'hui les « RC » (research chemicals), produits par des laboratoires situés en Asie et revendus par des centaines de sites internet situés partout dans le monde. Voici quelques risques spécifiques à connaître :

*Il n'existe **aucun contrôle sur la qualité et la fabrication** de ces produits.

* Les taux de pureté indiqués par les revendeurs relèvent le plus souvent du plus pur **argument marketing.**

*Des « **erreurs** » d'étiquetage se produisent et peuvent être sources d'accidents.

*Beaucoup de ces sites sont des **arnaques** pures et simples et tu ne recevras jamais ta commande.

*Pour un même shop, la « **qualité** » du produit peut changer **à tout moment.**

*Les rares études sur les RC n'amènent que **peu d'informations sur leurs dangers.**

Voici 2 conseils généraux sur les RC :

*Si tu consommes, essaie d'utiliser un **test de produits** (disponible sur le net).

*Commence avec une **dose très faible** puis augmente progressivement (avec une balance de précision si possible).

Avec ces produits, le « cobaye » c'est toi !
Pour plus d'infos tu peux consulter le flyer RC