

## 9 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne toi** du mieux possible sur la variété, 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 variété les champignons peuvent avoir une puissance différente. Commence par une dose légère. **Si c'est la première fois, prends-en moitié moins...**
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 les champignons y compris l'alcool.** Le mélange des produits multiplie les risques, dont celui de faire un bad trip. Attention aux interactions médicamenteuses (antidépresseurs tricycliques, I.M.A.O).
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**.

**En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :**

**En cas de nausée :** Ne pas rester seule, 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 la 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](http://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 jon-



# 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](mailto:coordination@polefestif-bfc.org)

## QU'EST-CE DONC ?

Qu'on les appelle **Psilo, Psi, Champis, Champ', Mush, Mushrooms, 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. Leur principe actif est la **psilocybine** qui se transforme en **psilocine** dans le corps dont la concentration peut varier d'un champignon à l'autre.

Nous ne parlerons pas ici des champignons dit « délirogènes » comme l'amanite-tue-mouche, qui contiennent d'autres principes actifs (muscarine...).

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 ?

Les effets induits par ces champignons sont proches de ceux du LSD mais d'une plus courte durée. **Attention à certains champignons particulièrement puissants.**

L'intensité et la durée des effets dépend de l'espèce consommée, de la manière dont les champignons ont été cultivés, conservés et préparés. Même en les cultivant soi-même (ce qui est interdit en France), il peut y avoir des différences de puissances inexplicables d'un champignon à l'autre, d'une box à l'autre.

L'ambiance, le lieu de consommation, l'entourage et l'humeur influencent également les effets du « voyage ».

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

## MONTÉE

Selon la quantité ingérée, le mode de consommation (fumé, gobé, en infusion) et ton état, l'arrivée des effets varie **de 30 minutes à 2 heures.**

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 ressentir une gêne respiratoire.

C'est l'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, pertes de repères, sensations exacerbées, une altération de la perception du temps, des hallucinations visuelles (**évite de conduire**) et auditives (**évite de rester collé.e aux enceintes**).

## MAIS C'EST AUSSI...

Dilatation des pupilles, agitation, nervosité, troubles de l'équilibre, somnolence, difficultés à communiquer, **hyper ou hypotension, bradycardie ou tachycardie** (diminution ou augmentation des battements du cœur).

Des phénomènes de « **flash-back** », c'est-à-dire l'impression de revivre une partie des effets d'un trip passé ont été décrits, parfois des mois après une prise. **Souvent liés à la prise d'autres produits** (pas forcément hallucinogènes), à **la fatigue** ou à **de fortes émotions**, ils sont **généralement de courte durée.**

Si tu as l'impression que des effets de ton trip (par exemple l'impression d'être à moitié dans un rêve ou de ne plus savoir qui tu es) **continuent pendant plusieurs semaines après la prise**, ce n'est pas un flash-back, par contre c'est sans doute signe qu'il **vaut mieux lever le pied pendant quelques temps.**

## GARE AU BAD TRIP !

Plein de raisons peuvent conduire le voyage à prendre une tournure difficile à vivre et incontrôlable : **surdosage, montée difficile, sensibilité individuelle, mauvais environnement, problèmes persos non réglés...** A posteriori on trouve souvent des explications pour comprendre pourquoi une personne a fait un bad trip mais avant c'est quasiment impossible à prévoir : il y a une part inexplicable dans le fait que des fois ça passe, des fois ça casse.. **Rappelle toi donc qu'on est jamais totalement à l'abri et choisis l'environnement de tes trips en conséquence** (présence d'amis pour te «gérer» en cas de souci, endroit rassurant pour te poser si besoin...)



Un bad trip peut prendre énormément de formes différentes (en fait il n'y en a pas deux exactement pareils) mais certains éléments reviennent souvent : **anxiété, paranoïa et sentiment de persécution, impression de ne plus réussir à penser normalement, pensées ou visions effrayantes impossibles à chasser...** Cela peut aller jusqu'à la crise de panique, la violence, parfois même dirigée contre soi-même.

Évidemment un bad trip est un moment fort en émotion (certains pensent qu'il y a toujours un apprentissage possible dans ce genre d'expérience) et peut s'avérer traumatisant, cependant **attention à ne pas confondre bad trip et «rester perché.e»**... S'il est possible de décompenser (exprimer un déséquilibre psychique) après une prise d'hallucinogène, c'est heureusement beaucoup plus rare que de faire un bad trip.

De plus, contrairement à une idée répandue, **une décompensation n'est pas forcément désagréable** : la personne peut avoir l'impression d'accéder à un état de conscience supérieur : elle peut communiquer avec la nature... etc. C'est alors d'autant plus difficile à gérer pour les proches que dans ce cas la personne refusera leur aide.

## EN CAS DE BAD TRIP

Il est difficile de sortir soi-même d'un bad trip mais **c'est possible ! N'oublie pas que tu as pris un prod et que les effets vont passer** : tu ne deviens pas fou ou folle, tu es juste défonce.e, ça ne va pas durer !

**Fais confiance à tes amis** : s'ils te disent que tout va bien, que personne ne te veut du mal, ils ont sans doute raison !

Essaye de lâcher la pression, **vouloir trop contrôler son trip est le meilleur moyen de le faire foirer...**

La musique aide souvent à sortir des pensées en boucle : écoute le son !

S'il y a une association de RDR à proximité, on est toujours là en cas de problème.

## LA DESCENTE

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

## 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.