

11 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

Attention : la changa contient des IMAO qui entraînent des interactions dangereuses avec des substances très variées (voir « qu'est-ce donc ? » au début de ce flyer).

1. Fais très attention au dosage, ne dépasse pas 15 à 20mg les premières fois.
2. Ne consomme pas si tu as bu ou pris d'autres produits.
3. La DMT n'est pas franchement une drogue pour danser, sa consommation peut « couper les jambes », occasionner des pertes d'équilibre, voire te mettre en situation de vulnérabilité.
4. Si tu es décidé.e à en prendre, fais-le avec des personnes de confiance dans un cadre agréable, posé et rassurant. Si ces conditions ne sont pas réunies, mieux vaut repousser l'expérience.
5. Évite d'en prendre si tu es enrhumé.e ou pris.e au niveau des bronches car tu pourrais te sentir oppressé.e pendant la montée.
6. Sois le plus possible dans l'acceptation et le lâcher prise. Ne cherche pas le contrôle.
7. Attend au moins 2 heures après la descente pour prendre le volant ou pratiquer des activités à responsabilités, le mieux étant de ne pas consommer quand tu dois être responsable.
8. Ne consomme jamais à la hâte et respecte le produit. Méditer avant la prise et s'y préparer peut favoriser un voyage plus agréable et intéressant.
9. Si tu fumes sur un doseur déjà utilisé, brûle d'abord les éventuels résidus qui pourraient y rester (risque de surdosage).
10. Consommer avec un « sitter », une personne de confiance et nette, peut être un plus, pour gérer d'éventuels problèmes. C'est particulièrement important avec des dosages de percées car il existe un risque d'étouffement.
11. Si tu assistes à une prise de DMT, surtout n'impose rien (parler, se lever...) à la personne et contente-toi d'accompagner son trip.

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 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.



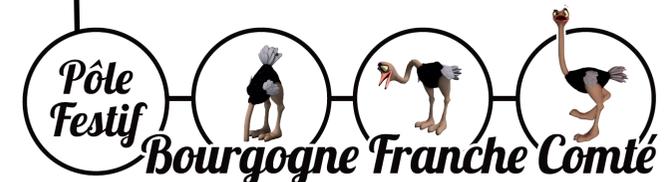
DMT

PERTURBATEUR

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



* En France la DMT est considérée 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 ?

La **DMT** ou **NN-DIMETHYLTRYPTAMINE**, est une drogue prohibée obtenue à partir de l'extraction de différentes plantes, en général Mimosa Hostilis ou Acacia Confusa, mais on la trouve aussi dans beaucoup d'autres espèces végétales.

C'est un **hallucinogène très puissant** mais dégradé très rapidement par le foie, c'est pourquoi, avalée seule la DMT n'est pas active, elle est donc généralement fumée.

Certains produits (**Inhibiteurs de MonoAmine Oxydase, IMAO**) « bloquent » l'action du foie et modifient les effets de la DMT. C'est le principe de l'**ayahuasca**, mélange d'une plante contenant de la DMT et d'une autre contenant des IMAO. Utilisé par les chamans amazoniens, l'ayahuasca est **actif par voie orale** et a des **effets longs (3-14h)**. C'est aussi le principe de la changa, qui est en revanche destinée à être fumée. Les effets sont là aussi plus longs (20-60mn) qu'avec de la DMT fumée seule.

Attention, l'action des IMAO entraîne des **modifications potentiellement dangereuses des effets des substances consommées parallèlement**, c'est pourquoi les prises rituelles d'ayahuasca sont accompagnées de périodes de jeûne. La consommation de **certains aliments** (fromage, bière, harengs...) ou **produits psychoactifs** (MDMA, amphétamines, antidépresseurs IRSS, tramadol, MXE...) peut s'avérer extrêmement **toxique**. La prise d'IMAO – et donc de changa – ne doit pas se faire à la légère et nécessite de **s'informer sur les interactions dangereuses** (drogues, médicaments, aliments...).

La DMT se présente **sous forme de poudre** (ou plus rarement de cristaux) blanc-jaune, la couleur jaune provenant des résidus de graisse qui se sont amalgamés au DMT lors de l'extraction. Ces deux formes ne sont pas solubles dans l'eau, ne tentez pas d'en injecter ni d'en sniffer, **elle sont destinées à être fumées ou vaporisées**.

La DMT peut aussi être vendue **sous forme de blends** (mélange de plantes aromatiques à fumer) qui sont censés correspondre à différentes formes et mélanges :

ENHANCED LEAVES : de la DMT seule, directement dissoute sur un blend de feuilles à fumer.

La «**CHANGA**» : Un mélange 50/50 de DMT freebase et de Peganum Harmala également sous forme de freebase, ce dernier contient des IMAO comme l'harmaline qui allonge l'effet du DMT qui devient aussi plus progressif. Comme pour l'enhanced leaves, elle est souvent vendue sous forme de feuille à fumer, mais on peut aussi l'avoir sous forme pure. Comme **elle contient des IMAO**, la changa implique de faire attention aux interactions.

La «**JUNGLE SPICE** » : La jungle spice est une extraction de plante à DMT mais avec un solvant apolaire. En plus de la DMT, le solvant extrait également tous les autres alcaloïdes actifs (NMT, DMMT, MHTBC 2, etc...), on obtient un genre de pâte huileuse entre blanc cassé et marron foncé. Cette forme est très rare.

Les effets, c'est quoi ?

Les effets de la DMT sont extrêmement variables, et dépendent de beaucoup de facteurs (**dosage, état d'esprit, habitude, environnement, attentes de la personne...**).

Il est très difficile de **décrire un trip à la DMT** mais on peut distinguer **deux types d'effets** qui dépendent du dosage : à de **petits dosages**, une expérience fortement visuelle où la lumière notamment se colore (rainbow effect) et où la personne garde à peu près pied dans la réalité, tandis qu'à de plus **hauts dosages** peut apparaître la percée (breakthrough) où la personne perd le contact avec ce qui l'entoure et où des expériences de décorporation, de mort imminente, de rencontre avec des entités de l'astral, des extraterrestres, de connexion totale à la nature ou à la conscience collective etc... sont régulièrement rapportées.

La durée du trip est généralement comprise **entre 5 et 15 minutes** pour la DMT fumée seule, entre **20 minutes et une heure** pour les mélanges avec des IMAO fumés types changa et de **plusieurs heures** pour les mélanges IMAO ingérés comme l'ayahuasca.

Au niveau des dosages quelques milligrammes peuvent être perceptibles, mais on estime la fourchette des dosages entre **15mg et 20mg** pour les effets visuels et **25mg ou plus** pour la percée.

Une balance milligramme est donc nécessaire, car des écarts de quelques milligrammes peuvent radicalement modifier le trip.

MAIS C'EST AUSSI...

En raison de l'utilisation rituelle de l'ayahuasca, la DMT bénéficie d'une image particulière. Pour certains, la consommation de DMT **est avant tout un moyen d'éveil voire une thérapie** !

Si les travaux controversés de Strassman laissent supposer que des effets bénéfiques sur le psychisme de la DMT sont envisageables, cela ne doit pas faire oublier que la DMT peut emmener son utilisateur dans des **expériences très dures à vivre qui peuvent affaiblir durablement le psychisme**. D'ailleurs, les personnes ayant des fragilités psychiques étaient exclues d'office des expériences de Strassman (ce qui introduit un biais dans ses résultats).

Bien que de courte durée, l'intensité de certains **bad trips** peut se révéler extrêmement choquante. C'est notamment le cas lors de percées qui se passent mal : les hallucinations sont si réalistes que la personne peut réellement vivre un cauchemar, d'autant que, **étant coupée de son environnement**, personne ne peut l'aider et que la notion du temps s'effiloche : les minutes peuvent sembler des heures.

De plus, s'il est avéré que la **DMT ne provoque pas de dépendance physique**, certains en apprécient tellement les effets qu'ils retentent très souvent l'expérience.

De plus, nous pensons que l'idée qui voudrait que n'importe qui taperait de la DMT dans son canapé ait des révélations cosmiques, comprenne le vrai sens de la vie ou carrément entre en communication avec une autre dimension invisible au commun des mortels est une idée dangereuse. Extraterrestres, entités, humains du futur ou autres dimensions, lorsque ces réalités parallèles prennent le dessus sur la réalité commune, **la personne consommatrice tend à s'isoler d'une partie du monde**.

