

10 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

Plus que pour tout autre produit, nous recommandons d'être très vigilant.e sur le dosage des RC. Si tu n'es pas en mesure de doser correctement, ne consomme pas.

1. Renseigne-toi à fond sur une molécule avant de l'expérimenter : dosages, interactions à éviter, mode de prise, etc... (Erowid.com en anglais, et Psychonaut.com en français sont des sources fiables).
2. Si tu as décidé de consommer des RC, fais-le avec des personnes de confiance, dans un contexte rassurant. Évite de consommer seul.e.
3. En cas d'état dépressif, d'anxiété ou de problèmes psy, la prise de RC est fortement déconseillée, surtout pour les RC psychédéliques ou hallucinogènes.
4. Gare aux allergies. À chaque nouvel achat, fais un test allergique : 2 prises d'une toute petite quantité d'un 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. Attends les effets en fractionnant le dosage en 2 fois (à 1 heure d'intervalle par exemple), ça permet de limiter les effets négatifs de la montée, d'éviter le surdosage et de vérifier que le produit est bien conforme à tes attentes.
7. Bois de l'eau régulièrement (mais pas de grandes quantités d'un coup : moins d'un demi litre).
8. Espace les prises et tes sessions de conso, n'en prends pas régulièrement.
9. Évite de prendre le volant (reste en vie, on t'aime !) et d'entreprendre une activité à responsabilité sous l'effet de ces produits.
10. Prends garde à la désinhibition, pense au préservatif et au gel lubrifiant !

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

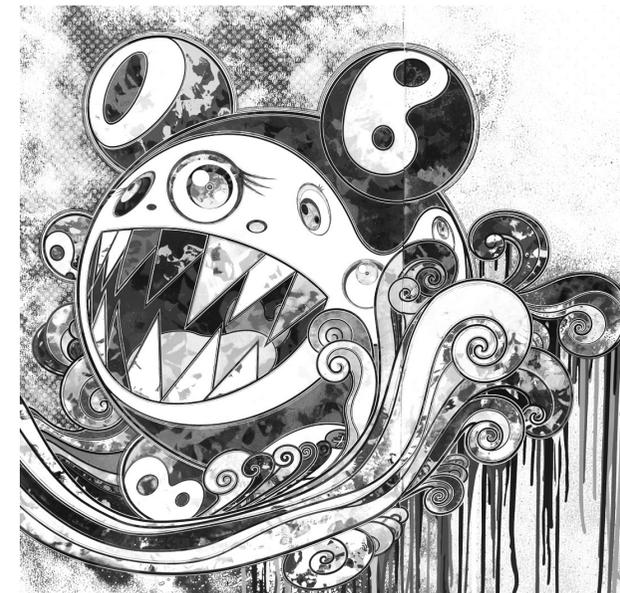


L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonçage enflammé ou de piercing.



DOX

NOUVEAUX PRODUITS DE SYNTHÈSE



*En France la famille des DOM est considéré comme 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 famille des DOx regroupe des substances psychédéliques de synthèse appartenant aux classes chimiques des phénéthylamines et des amphétamines. Elle comprend des substances telles que le **DOB**, le **DOI**, le **DOC** ou encore le **DOM**.

Les DOx se présentent sous forme de buvard à avaler et plus rarement sous forme de poudre. Il est possible que ces substances soient parfois présentes **dans des comprimés d'ecstasy**.

Ces substances sont le plus souvent vendues comme étant du LSD car elles se présentent sous la même forme (buvard) ou comme de la « mescaline synthétique ».

Attention, les DOx et le LSD sont similaires en apparence mais très différents en termes d'effets et de risques.

Ces substances sont extrêmement puissantes car actives à quelques **milligrammes** !

Les effets, c'est quoi ?

Les DOx produisent un ensemble d'effets **psychédéliques** et **stimulants**. Ces effets se traduisent par de l'euphorie, une modification de la perception sensorielle, une forte envie de bouger.

Des effets visuels peuvent survenir pour de fortes doses.

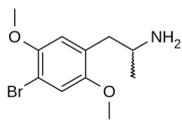
Les DOx ont en commun de mettre relativement longtemps à agir. Les premiers effets apparaissent après environ une heure (!) et les pleins effets s'installent au bout d'environ 3h.

Attends toujours **au moins 2/3h** que le produit soit monté avant de re-consommer pour éviter les doubles montées.

La durée des effets dépend du dosage mais reste souvent très longue : **~ 10 à 20h pour le DOM**, **~ 8 à 30h pour le DOI**, **~ 12 à 30h pour le DOB**.

Des effets résiduels peuvent persister jusqu'à plusieurs jours, **prévois un temps de repos** après la prise.

Et n'oublie pas que **chacun.e réagit différemment à chaque produit**.



Les risques

Malgré le fait que les DOx ne soient pas de nouvelles substances, il existe peu de données sur les propriétés pharmacologiques, sur les risques associés et sur les interactions possibles avec d'autres substances.

Cependant il existe des risques et des effets négatifs qui se traduisent entre autres par des nausées, de l'insomnie, de la tachycardie, de l'hypertension et une vasoconstriction importante (resserrement des vaisseaux sanguins).

La **vasoconstriction** est un risque non négligeable pour lequel une prise en charge médicale peut être nécessaire. Les premiers symptômes se traduisent par des picotements, des engourdissements et une sensation de froid aux extrémités.

Comme pour tout psychédélique, des **risques d'ordre psychique** (Bad-trip, paranoïa, confusion) peuvent survenir.

Si tu t'attends aux effets de l'acide et que tu as pris autre chose sans le savoir, ça peut être très déstabilisant... De plus contrairement au LSD, les DOx peuvent entraîner des **décès par overdose**, fais donc extrêmement attention au surdosage.

Les DOx sont des substances puissantes avec lesquelles il faut absolument éviter de mélanger d'autres produits ! Le risque de bad-trip est augmenté et des interactions dangereuses peuvent se produire.

N'oublie pas

Renseigne-toi bien sur l'effet d'une molécule avant de la consommer et n'achète surtout pas au hasard !

Pour chacun de ces produits, il existe aussi un risque d'**allergie**. **Pour limiter les risques de bad trip**, ne consomme ces produits que dans un **contexte rassurant**, avec des **gens de confiance** et surtout ne consomme pas si tu ne te sens pas bien ou si tu as des **antécédents psychiatriques**.

Si tu t'attends à consommer du LSD ou de la MDMA et qu'on te propose un « substitut », n'oublie pas qu'il s'agit souvent de marketing et que les **effets peuvent être bien différents et donc déstabilisants** : risque de bad trip, de surdosage, etc.

Il est fortement conseillé d'utiliser ces substances psychédéliques exceptionnellement puissantes et peu documentées avec beaucoup de précautions.

La très longue durée des effets est épuisante et augmente ainsi considérablement les risques. Les effets prolongés peuvent devenir déstabilisants.

S'informer sur les RC

Comme tu as pu le remarquer en lisant ce flyer, prendre des RC nécessite beaucoup d'informations (effets des différentes molécules, avantages/inconvénients des différents modes de consommation selon le produit, dosages, effets secondaires, etc...). Pour te renseigner sur tout cela, nous te conseillons de consulter les sites communautaires **Erowid.org (en anglais)** et **Psychonaut.com (en français)**. Ces deux sites sont de remarquables plateformes d'échange entre consommateurs. Pour t'aider à mieux t'y retrouver sur ces sites voici quelques mots du vocabulaire qu'ils emploient :

Afterglow : Effet résiduel (sur l'humeur et la façon de penser notamment) d'un prod.

Bodyload : Effet de la substance sur le corps.

Drip : Lors d'une prise nasale, le prod et ses « restes » qui coulent du nez vers la gorge.

Drop/redrop : Prise/reprise d'un prod.

Plateau : Intensité atteinte après la montée.

ROA : Route Of Administration.

Set : Allant de pair avec le setting, correspond au mental / humeur au moment de la prise.

Setting : Environnement lors de la prise de prods.

SNC : Système nerveux central.

L'art de bien doser son RC

Alors que les produits habituels peuvent se doser à l'œil, les dosages de RC se comptent en millièmes de gramme et une erreur de dosage peut entraîner des conséquences graves...

Mieux vaut donc bien te renseigner sur les dosages et investir dans une **balance précise au milligramme près**. Il faut **bien nettoyer à l'alcool** après chaque utilisation pour éviter un cocktail de molécules !

Pour améliorer encore la précision (c'est parfois nécessaire sur des produits très actifs), tu peux faire une **dilution volumétrique**. Commencer par vérifier le poids total de la quantité de produit à diluer et la solubilité de la molécule (la plupart le sont).

Ne pas se fier au poids annoncé par le vendeur.euse.

1 gramme de ta substance mis dans 1 litre d'un solvant (ex : alcool à 40° ou plus type vodka) = 1 milligramme par millilitre. Il suffit alors à l'aide d'une seringue (celle à insuline qu'on trouve dans les kits+ ou en pharmacie contiennent 1ml) ou d'une éprouvette graduée de remplir le nombre de millilitres souhaités pour obtenir le même nombre de milligrammes.

Renseigne-toi bien sur les dosages de RC que tu t'apprêtes à consommer et ne fais pas aveuglément confiance au dosage des autres : **beaucoup de facteurs entrent en compte** (poids, état physique et psychique, habitude de consommation...). Commence par **une petite quantité** et attends les effets avant d'augmenter progressivement.