

10 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

- Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et les effets du produit : origine, effet, puissance, coupe...
- Les premières fois**, sois encore plus prudent.e sur la dose : prends toujours moins que ce que prend un habitué.
- Entoure-toi de personnes de confiance** dans un contexte rassurant.
- Évite de consommer plusieurs produits** en même temps. Le mélange de substances différentes multiplie les risques et dans certains cas peut être très dangereux
- Évite de consommer si tu as des problèmes de santé ou des problèmes psychologiques, de dépression, et pour les femmes, si tu es enceinte ou en allaitement.**
- Lors de la descente**, repose-toi, détends-toi, mange des aliments vitaminés et sucrés. C'est moins risqué que d'en reprendre.
- Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grandes quantités d'un coup) fais des pauses quand tu dances, aère-toi.
- Si tu sniffes, utilise ta propre paille pour éviter la transmission des hépatites. Si tu shootes, utilise ton propre matériel pour éviter la transmission des hépatites et du sida.**
- Évite de prendre le volant** ou d'entreprendre une activité à responsabilité.
- Même très sûr.e de toi, n'oublie pas la capote et prévois du gel lubrifiant**, en général les drogues assèchent les muqueuses (et puis c'est plus agréable !).

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 75 7676 / 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

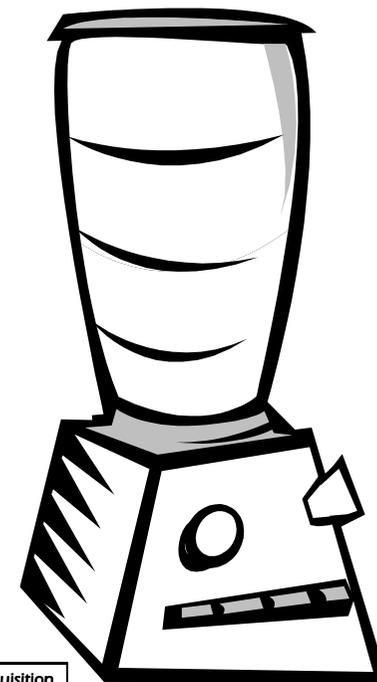


L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonelage enflammé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



DRUG MIX

PRATIQUE DE CONSOMMATION



*En France 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 que la polyconsommation ?

La polyconsommation (mélange, cocktail, drug mix...) n'est pas équivalente à la simple addition des produits consommés, c'est aussi de nouveaux effets et de nouveaux risques sur lesquels il faut bien le dire, on ne sait pas grand-chose. Il n'empêche que l'accumulation de témoignages et d'observations nous permettent d'établir ce qui va suivre.

Nous avons trouvé différentes raisons qui pourraient t'amener à mélanger des drogues :

Tu as une consommation de base d'un produit, soit «culturelle» (alcool, cannabis, café...), soit thérapeutique (traitement psychiatrique, traitement de substitution...), ou bien encore tu es dépendant à un produit que tu prends quotidiennement (héroïne, cocaïne...).

Pour faire la teuf, tu vas ajouter à cette consommation de base des produits qui te paraissent plus adaptés à l'effet recherché (stimulant, hallucinations,...).

Tu recherches un effet bien précis :

Tu veux augmenter l'effet principal d'un produit. Par exemple, tu prends du protoxyde d'azote pour booster la montée d'un ecsta. Ou tu fumes un tarpé pour faire remonter les effets d'un trip.

Tu recherches un effet nouveau ou complémentaire :

Par exemple, tu prends un ecsta avec en plus ¼ de buvard de LSD pour apporter une touche plus mentale aux effets de l'ecsta. Ou à l'inverse, tu prends un trip et ¼ d'ecsta en plus pour donner une touche happy aux effets du trip.

Tu veux atténuer les mauvais effets d'un produit :

Par exemple, tu prends du speed parce que l'ecsta te coupe les jambes. Ou tu fumes un tarpé pour casser une trop forte montée de trip (ce qui peut aussi bien faire l'effet inverse, mais bon !).

Tu veux gérer une descente en fumant du rachacha en descente de trip ou d'ecsta...

Tu prends tout ce qui se présente pour te mettre à l'arrache...

Tu as plein d'amis très généreux dans la teuf qui te proposent un trait de coke par-ci, un ¼ d'ecsta par-là, et tu ne sais pas dire non.

Tu prends plusieurs produits pour pas que tes potes remarquent que tu es accroc à un produit particulier.

Comme tu peux le remarquer, ça fait beaucoup de raisons, mais certaines sont contrôlées et d'autres beaucoup moins voire pas du tout.

Les risques

Il est bien sûr impossible d'expliquer tous les risques possibles de toutes les combinaisons possibles. Il faudrait une encyclopédie et la plupart des risques sont encore inconnus.

Une chose est sûre : À «défonce égale», le fait de mélanger des drogues est plus risqué que d'en prendre une seule. C'est pour cela que la majorité des accidents (mortels) observés sont dû aux mélanges.

Les principaux problèmes dus au mélange sont :

Tu mélanges des drogues dont **les effets sont antagonistes et donc s'annulent**. Du coup, tu ne sens pas grand-chose et tu es donc tenté de consommer une grande quantité de produit sans trop t'en rendre compte, ce qui peut t'amener à une forme d'overdose.

C'est le cas lorsque tu mélanges des drogues stimulantes (ecstasy, speed...) et des drogues relaxantes (héroïne, kétamine...).

C'est aussi le cas lorsque tu prends de la cocaïne avec de l'ecsta, car **la coke annule les effets de l'ecsta**. Donc tu reprends un ecsta en croyant que le dernier était faiblement dosé.

À l'inverse, tu additionnes deux dépresseurs respiratoires et/ou ralentisseurs cardiaques (ex : kétamine + héroïne ou alcool = accidents régulièrement observés) : risque important de perte de connaissance et de dépression respiratoire car le même risque est cumulé.

Attention au mélange

GHB + alcool :

Très gros risque de coma. Franchement à éviter au maximum. Ça peut arriver même avec une seule bière en plus du GHB.

Tu as pris un ecsta ou un trip et tu fumes un pétard ou inhale un ballon de protoxyde d'azote pour booster la montée ou faire remonter les effets en descente, mais ça peut aussi te provoquer une **montée extrêmement puissante pouvant aboutir à un malaise ou un «bad trip»**.

Tu mélanges du speed ou de la cocaïne avec de la kétamine (parfois dans le même rail) pour flotter et rester dynamique. La kétamine te fait perdre le contrôle de tes mouvements et annule la douleur et le speed te donne envie de bouger, donc au final **tu augmentes les risques d'accidents**.

Mais la liste exhaustive est bien plus longue et surtout n'est pas connue car peu d'études sont menées sur ces sujets ! De plus, les effets à long terme restent également un mystère.

Conclusion :

Prends soin de toi (bois de l'eau, mange, fais des pauses, utilise des capotes...) et pose toi la question de savoir quel plaisir tu recherches. Ce n'est pas forcément en prenant un peu de tout (voir beaucoup de tout) que tu pourras l'obtenir.