

## 11 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit. Le speed est très souvent coupé.
2. **Fais attention aux doses.** Les premières fois, prend moitié moins que les habitués.e.s.
3. Si tu a décidé de prendre du speed, fais le avec des personnes de confiance, dans un contexte rassurant.
4. **Évite de consommer plusieurs produits en même temps.** Le mélange de substances différentes multiplie les risques et est dans certains cas très dangereux. Évite particulièrement les mélanges avec l'alcool et l'ecstasy.
5. **Évite de prendre du speed en cas de fatigue,** problèmes cardio-vasculaires, d'hypertension, d'épilepsie, d'asthme, de tétanie, problèmes psychologiques, de dépression, et pour les femmes, si tu es enceinte ou en allaitement.
6. **Lors de la descente,** repose-toi, détends-toi, mange des produits vitaminés et sucrés. C'est moins risqué que d'en reprendre.
7. **Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grandes quantités d'un coup), fais des pauses, aère-toi.
8. **Le speed entraîne une grande fatigue** ainsi qu'un éventuel état dépressif momentané. Espace tes prises et repose-toi les jours suivants.
9. Si tu sniffes du speed, **utilise ta propre paille pour éviter les contaminations.** Si tu le shootes, **utilise ta propre seringue pour éviter la transmission des hépatites et du sida.**
10. **Évite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité.
11. Même très sûr.e de toi, n'oublie pas les **préservatifs** et prévois du **gel lubrifiant**, les amphét' 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 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 jonglage enflammé ou de piercing.

Document réalisé par Techno+ sous la licence Créative Commons by-nc-nd.

Reproduction autorisée pour toute action non-commerciale.



# SPEED\*

## STIMULANT

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



\* En France le speed est 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](mailto:coordination@polefestif-bfc.org)

## QU'EST-CE DONC ?

Le speed se présente sous forme de **poudre**, de **pâte**, de **cristaux** (ice ou cristal) ou de gélule. Le plus souvent il est blanc mais parfois on en trouve d'autre couleur (rose, jaune...).

« Normalement », le speed contient des **amphétamines synthétiques** (amphétamines, métamphétamines ou dérivés amphotaminiques divers). Les amphétamines sont des psychostimulants prohibés par la loi appartenant à la famille des phényléthylamines, tout comme le MDMA, le 2CB, le DOB, etc..

**Le speed est très souvent coupé** avec des excipients inactifs ou des produits psychotropes (éphédrine, caféine). Cela explique en partie son faible prix.

Le speed peut se :

- **Gober** : Gélule ou poudre enveloppée dans une feuille de papier à cigarette car il faut éviter de mettre le speed en contact avec les muqueuses et les dents, c'est un produit corrosif.

- **Sniffer** : Forme de prise très répandue. Attention à ne pas se repasser les pailles, risque de transmission des hépatites (voir le fly « SNIFF »).

- **Fumer** : La technique pour fumer l'ice ou le cristal est la même que pour fumer le crack : dans une pipe.

- **Shooter** : Méthode très risquée (surdose, risque de contamination par le VIH et des hépatites en cas de partage de matériel, voir « le petit manuel du shoot à moindres risques » édité par ASUD). Certain.e.s utilisateur.ice.s signalent un flash tout de suite après l'injection.

## Les effets, c'est quoi ?

**Par voie orale**, les premiers effets apparaissent entre ½ et 1 heure après absorption.

**En sniff**, il faut compter quelques minutes.

**En injection ou fumé**, les effets sont immédiats.

Les psychostimulants tels que le speed, stimulent à la fois **l'activité physique et comportementale**, et la vigilance. Au début, tu peux ressentir une certaine euphorie, un sentiment de bien-être. En libérant la dopamine dans le cerveau, le speed entraîne une hausse de ton amour propre, tu as la tchatte, tu te sens invincible. **Le speed augmente le rythme cardiaque, la fréquence respiratoire, la pression artérielle et la température du corps**. C'est également un **coupe faim** (on utilisait les amphétamines dans le traitement de l'obésité).

De manière générale, **tu ressens moins les sensations de soif, de faim, de fatigue ou de douleur**. Fais gaffe et pense à boire un peu d'eau.

Une action **hallucinogène** des amphétamines à **dose forte et prolongée** peut apparaître lorsque l'accoutumance a fait disparaître leur fonction excitante.

Les effets des amphétamines durent de **4 à 6 heures**. L'ice? Une forme de méthamphétamine, est réputée pour agir au moins 8 heures, et même jusqu'à 24h après la prise.

**La descente est assez désagréable.**

Assure toi d'être dans un endroit calme et tranquille, il faut penser à un petit chill.

Le **dosage** est très différent selon les personnes. Si c'est ta première prise, prend une petite dose et attends les effets, deux à trois fois moins que les habitué.e.s, et attend les effets.

## MAIS C'EST AUSSI...

Tout d'abord **le risque de surdosage**. Lors d'ingestions massives ou en injection, des cas de pathologies aiguës ont été signalés : des décès par troubles du rythme cardiaque, des hémorragies du cerveau, ou des hyperthermies fulminantes (élévation extrême de la température du corps, parfois mortelle). Il est donc important de s'aérer, faire des pauses et boire de l'eau régulièrement. **Évite de prendre du speed particulièrement si tu as des problèmes cardio-vasculaires ou d'hypertension.**

De plus, à doses élevées, les amphétamines peuvent provoquer une bouffée psychotique aiguë, genre crise de paranoïa, bouffée qui peut devenir chronique, même si tu n'es apparemment pas prédisposé.e. Un traitement psychothérapeutique et médicamenteux (neuroleptiques et antidépresseurs) est alors nécessaire. Dans le cas d'une consommation massive et prolongée pendant des mois ou des années, certain.e.s consommateur.ices.s ont développé des maladies psychiatriques que les traitements médicamenteux n'arrivaient plus à résorber !

**Évite de prendre du speed particulièrement si tu as des troubles dépressifs ou des antécédents psychiatriques.**

Prendre du speed pour tenir le coup pendant 24 heures voire plus, continuer à faire la fête tout le week-end, sans dormir, sans manger, **épuise considérablement l'organisme**. Tu peux donc faire un **malaise**. Si tu répètes ces marathons régulièrement, tu prends le risque d'affaiblir ton état général, d'avoir des troubles du sommeil, du rythme cardiaque. **Ton humeur devient instable**, tu t'énerve pour un oui, pour un non, la déprime s'installe. Tu risques de subir une **dépression**, voire des problèmes psychiatriques plus graves.

**La descente peut être difficile** : Le speed force ton corps à puiser dans ses réserves et sur-active tes neurones. Par contre-coup, **les effets déplaisants de la descente sont à l'opposé des effets recherchés** : épuisement, abattement, apathie, déprime, nervosité, agressivité, crispation des mâchoires, voire crise de tétanie ou psychose ! **Les effets négatifs de la descente sont d'autant plus importants que le mode de prise est rapide (shoot, fumette, sniff).**

D'où l'importance d'avoir un endroit calme et confortable, le moins bruyant possible pour pouvoir chiller un peu quand tu sens que tu commences à redescendre .

Un autre risque vient de **la tolérance aux amphétamines qui est très importante**. Un.e consommateur.ice assidu.e peut avoir besoin de 20 fois la dose initiale pour ressentir les mêmes effets qu'au début. Cela augmente le risque de tomber dans l'habitude de l'usage. **Le speed est un produit dont il est facile de ne plus pouvoir se passer** : Il ne « défonce » pas vraiment (on croit donc pouvoir gérer ses activités habituelles), la descente est difficile (on est donc tenté.e d'en reprendre) et l'épuisement consécutif à la prise répétée est une bonne raison d'en reprendre pour atténuer la fatigue et la déprime. De plus, c'est un produit qui n'est pas cher, ça peut aussi être un facteur dans une consommation plus régulière qui sortirait du milieu festif. N'hésite pas à lire le fly « REPÈRES » par rapport à tes consos.

**Bref, on en devient vite accro.**

**Il est également risqué de mélanger le speed à certains autres produits. Par exemple avec :**

- **l'alcool**, car cela augmente la toxicité au niveau du foie. Évite donc le mélange speed/alcool si tu as une hépatite (déjà que l'alcool tout seul est contre-indiqué...). Ce mélange est également très toxique pour le cerveau. En plus, l'alcool déshydrate.

- **le LSD ou l'ecsta, la MDMA** en fin de marathon. On a remarqué que de nombreux malaises ou bad trip étaient dus au fait que des teufeur.euse.s avaient gobé un trip ou un ecsta après plusieurs heures à faire la fête sous speed. C'est la fatigue masquée par le speed qui déclenche alors le malaise ou le bad trip.

De nombreux.se.s consommateur.ice.s régulier.e.s de speed se plaignent d'avoir **des problèmes de peau** : points noirs, boutons.

Si tu crois que le speed développe les capacités sexuelles, sache que très vite tu devras **augmenter les doses** pour retrouver l'ardeur de la première prise, ce qui entraînera une **diminution réelle de tes performances**.

**Prendre du speed en sniff ou en shoot présente les risques liés à ces modes de consommation :**

Sniffer des amphétamines peut endommager la paroi nasale et provoquer des saignements.

En particulier, **il ne faut pas se repasser une paille ou une seringue**, car les **risques de transmission de maladies** dont les hépatites (sniff, shoot) et du sida (shoot) sont très importants.

Les risques de contamination par VIH et hépatites sont dus au partage de matériel.

La pratique en elle-même expose principalement les veines (abcès, poussières..), Asud distribue des documents si tu veux plus d'infos.