

## 8 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi du mieux possible** sur la qualité et l'effet du produit.. L'héroïne est toujours coupée avec des produits parfois toxiques. Mais en fait le **plus dangereux est lorsqu'elle est trop pure** ! La majorité des overdoses sont causées par une héro moins coupée que d'habitude.
2. **Évite l'injection** : sniffée, fumée ou inhalée, l'héro comporte moins de risques.
3. **Évite de partager ton matériel**. Pour le sniff, utilise ta propre paille pour éviter la transmission des hépatites. Et du sérum psy pour te rincer le nez après chaque session de consommation. Si tu shootes utilise ton propre matériel pour éviter la transmission des hépatites et du sida.
4. **Fais attention aux doses**. Les premières fois, prends au maximum moitié moins que les habitués.
5. **Évite d'être seul.e quand tu consommes** de l'héro : en cas d'overdose, tu pourras ainsi être secouru. Entoure toi de **personnes de confiance** dans un **contexte rassurant**.
6. **Ne mélange pas l'héro avec l'alcool et surtout avec des médocs** (Rophynol®, Darkhan®, Valium®, Tranxène®) Cela augmente fortement les risques d'overdose.
7. **Évite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à **responsabilité**.
8. **Pense à la capote et au gel**.

**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 LE SPOT (21)**  
Dijon  
03 80 30 46 16 / 06 88 22 39 18

**CAARUD ENTR'ACTES**  
Belfort (90) Montbéliard (25)  
03 81 31 29 41

**CAARUD LE 16 KAY (71)**  
Chalon-sur-Saône  
09 54 65 46 65 / 06 82 52 64 12

**CAARUD 70 - AAF**  
Vesoul  
03 84 76 75 75 / 06 74 26 62 36

**CAARUD 89 - AAF**  
Auxerre  
03 86 33 76 41 / 06 76 62 44 18

**CAARUD OPPELIA**  
**PASSERELLE 39**  
Lons le Saunier  
03 84 24 66 83 / 06 79 38 82 11

**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

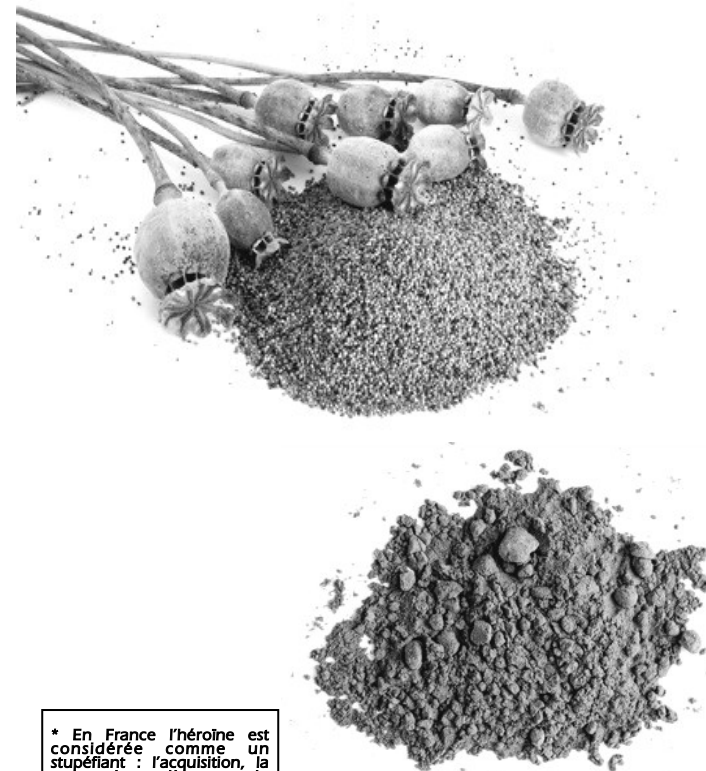


L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé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

# HEROÏNE\*

## DEPRESSEUR

Un dépresseur a pour effet de déprimer le fonctionnement du système nerveux



\* En France l'héroïne 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.



06 23 66 47 99 - [coordination@polefestif-bfc.org](mailto:coordination@polefestif-bfc.org)

## QU'EST CE DONC ?

Ce document a pour objet d'informer sur la consommation récréative sniffée ou fumée d'héroïne. Pour obtenir de l'information concernant la consommation régulière de l'héroïne, de produits de substitutions ou la pratique de l'injection, l'association ASUD édite des documents plus pertinents (voir encadré).

L'héroïne est un produit appartenant à la famille des **opiacés**. Extrait du pavot, l'opium brut, transformé, donne de la morphine. C'est à partir de la morphine qu'est alors synthétisée l'héroïne.

L'héroïne (Héro, poudre, blanche, rabla, meumeu....) existe généralement sous deux formes :

- **La brune** (Brown Sugar) : c'est la forme la plus courante. Sa couleur peut varier du blanc cassé au marron foncé et se présente sous la forme de «graviers» minuscules. Elle peut être coupée jusqu'à 97% avec des produits pouvant être toxiques ou non (caféine, lactose, glucose....).
- **La blanche** (ou légèrement rose), plus rare, est généralement plus raffinée et plus pure. C'est une poudre très fine qui est souvent coupée au lactose.

## LES EFFETS C'EST QUOI ?

Les effets dépendent de la personne, de la qualité et de la quantité du produit consommé ainsi que du mode de consommation.

l'héroïne provoque une sensation de bien être profond suivie d'un état de somnolence. On se sent physiquement et mentalement apaisé. Ces sensations peuvent se prolonger chez certains par un état de passivité ou entraîner chez d'autres un désir d'activité.

Les consommateurs récréatifs préfèrent soit la sniffer, ce qui permet un passage rapide dans le sang tout en réduisant certains risques liés à l'injection (Sida, œdèmes, etc...), soit la fumer.

- **Fumée ou inhalée**, l'effet est immédiat provoquant une sensation de chaleur et de relaxation à travers tout le corps. L'effet est assez proche du «flash» : sentiment d'euphorie intense.
- **En sniff**, l'effet apparaît au bout de quelques minutes. Les effets diminuent au bout de 1 ou 2 heures selon le seuil de tolérance et disparaissent définitivement au bout de 4 ou 6 heures. L'héroïne endort également la douleur des infections (rhumes, bronchites...).

Les premières fois, la prise d'héroïne peut donner mal au cœur et amener à des vomissements.

Si c'est ta première prise, ne consomme pas seul, prend une petite quantité et attend les effets.

## MAIS C'EST AUSSI...

Quelque soit le mode de prise, les deux risques majeurs liés à la consommation de l'héroïne sont : l'overdose (OD) et le risque de dépendance physique.

### Qu'est-ce qu'une OverDose (« OD ») ?

C'est en fait une surdose. Elle provoque une **dépression respiratoire** pouvant entraîner un **coma** et éventuellement la **mort**.

L'overdose dépend du **seuil de tolérance** du corps. Elle peut survenir si le produit est trop pur et que l'on ignore sa teneur (notamment avec la blanche). Elle peut aussi arriver, par exemple, après une période d'abstinence si l'on prend la même quantité utilisée qu'auparavant mais à laquelle on n'est plus habitué.

Si l'on consomme de l'**alcool** et surtout des **médocs** (Rohypnol®, Tranxène®, Valium®...) le risque d'OD augmente fortement car le seuil de tolérance baisse.

Le **sniff** peut atténuer les effets de certains produits de coupe mais ne protège pas des overdoses.

**Que ce soit les premières fois ou lors d'un usage régulier, l'OD reste toujours possible.**

### Que faire en cas d'overdose (« OD ») ?

Les premiers symptômes de l'OD sont la somnolence, une respiration saccadée puis ralentie et un visage qui pâlit. Si une personne fait une OD, ne panique pas, **empêche-la de tomber dans le coma**, fais-la marcher, secoue-la, fais-la respirer...

Si elle est déjà inconsciente, couche-la sur le côté (**position latérale de sécurité**) et appelle **immédiatement le SAMU (15, 18 ou 112)**.

Pense à la **Naloxone\*** si tu peux en trouver !

### Qu'est-ce que la dépendance ?

Qu'elle soit sniffée, fumée ou injectée, si elle est consommée régulièrement, l'héro provoque une forte dépendance aussi bien psychique (quête du produit) que physique (état de manque).

Par un **usage régulier**, le corps développe une tolérance à l'héroïne, ce qui signifie qu'il faut augmenter les doses pour retrouver le même effet. **L'arrêt brutal** de la consommation engendre alors un état de manque. Le degré de cet état de manque dépendra de la quantité d'héro consommée, de la fréquence et du mode de prise.

Après un usage peu prolongé d'héroïne, le manque peut se manifester par une **sensation de fatigue, de courbatures, de dépression...** Mais après un usage plus fréquent, cet état de manque est plus sévère et se manifeste par **des vomissements, des sueurs, des nausées, des tremblements ou des douleurs...**

**Sniffer ou fumer l'héro réduit le risque d'OD mais n'empêche pas les risques liés à la dépendance.**

En sniff, le **risque de transmission de maladies** dont les hépatites (C surtout) existe. Il peut être évité en ne partageant pas sa paille.

**En descente** tu peux devenir susceptible et irritable. L'héroïne est un **anti-douleur**, de ce fait lors d'un usage régulier les signaux d'alertes n'existent plus. On ne sait plus qu'on souffre et on oublie alors de se soigner (caries...).

L'héro provoque également un état de **somnolence**. **Pouvent amener à certains risques**. Il n'est pas rare de s'endormir avec sa clope allumée.

Elle peut aussi bouleverser l'hygiène de vie entraînant par exemple une **perte de poids**.

**Sur le plan sexuel**, on note une baisse de la libido (du désir) chez l'homme et la femme.

**Chez la femme, l'héro peut entraîner des règles irrégulières voire les stopper**. Mais le cycle quant à lui fonctionne toujours de façon normale et l'on peut toujours tomber enceinte même si l'on n'a pas de règles. **Chez l'homme**, elle entraîne un retard d'éjaculation voire l'impossibilité de jouir.



L'association ASUD (Auto-Support des Usagers de Drogues) créée au début des années 90, est la première association d'usagers de drogues en France.

ASUD a fortement milité pour mettre en place en France une politique de Réduction des Risques (information, échange de seringues, accès à la substitution, ouverture de boutiques, ...). L'association édite divers documents d'information dont le «**Journal d'ASUD**» Il existe des ASUD dans beaucoup de régions.

**Si tu veux les contacter :**

**ASUD 32 Rue Vitruve à PARIS / 01 43 15 04 00**  
**www.asud.org - contact@asud.org**

#### \*La Naloxone :

Son administration accompagné des gestes de premier secours permet d'éviter les décès en cas de surdose !

Il s'agit d'un kit prêt à l'emploi, La naloxone est l'antidote spécifique des opioïdes, médicament de référence dans le traitement d'urgence des surdoses d'opioïdes.

La naloxone est disponibles en pharmacie, à l'hôpital et dans les structures spécialisées d'addictologie (Csapa, Caarud).