

## 6 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. **Avant de sniffer**, mouche toi et débouche toi bien le nez.
2. **Écrase ta poudre** le plus finement possible. Sur une surface propre.
3. **Ne partage pas ta paille** (risques de contamination, hépatites et autres maladies).
4. **Rince toi bien** le nez après usage.
5. **Entretiens tes narines**.
6. **Attention aux quantités**, sniffer ne met pas à l'abri des overdoses.



Si tu sniffes, roule ta propre paille :

- Propre car c'est la tienne, pas celle des autres.
- Propre car elle est à usage unique.

**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.



# SNIFF\*

## 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.



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

## QU'EST CE QUE LE SNIFF ?

Le sniff est le fait de prendre un produit, très généralement de la poudre, en l'aspirant avec ses narines. Pour faire plus chic, cela s'appelle aussi «priser» un produit.

En entrant dans ton nez la poudre **se dissout presque immédiatement pour pénétrer directement dans le sang** direction le cerveau, par les nombreux petits vaisseaux sanguins qui s'y trouvent.

C'est en général pour augmenter la rapidité d'action et les effets d'une drogue que l'on utilise ce mode de prise. Mais bien sûr les risques pour ta santé augmentent également.

Selon les produits, le cerveau est atteint en **10 à 20 minutes maximum**.

## LA PRÉPARATION ET LE SNIFF

La dope que tu sniffes reste sur les membranes des muqueuses. **Chaque sniff dessèche tes fragiles muqueuses**. Pour limiter la casse, il y a plusieurs petits trucs :

**D'abord débouche bien tes narines et rince-les**. Une bonne hydratation du nez permet au moment du sniff que le produit soit instantanément dissout et passe dans le sang.

**Prépare bien tes lignes**. Il faut écraser méticuleusement ton prod', de préférence sur une surface propre, rigide et bien lisse (miroir, vaisselle..) puis l'écraser jusqu'à obtenir une poudre la plus fine possible. Plus ta poudre sera fine, moins tu risqueras que des grains restent bloqués dans les poils du nez et t'abîment les muqueuses.

**Pour sniffer, inhale haut dans la cavité nasale** (enfonce bien ta paille) en te bouchant l'autre narine. N'hésite pas à changer de narine si tu sniffes plusieurs fois afin de ne pas fragiliser abusivement le même côté et puis ça évite les embouteillages de prod' dans une seule narine qui peuvent causer de gros saignements.

## LA PAILLE

Attends que l'effet (10 à 20min) se soit pleinement manifesté avant de songer à en reprendre.

Le choix de la paille est important car grâce à elle tu peux limiter plusieurs risques. L'idéal est d'avoir **une paille personnelle à usage unique, rigide et lisse avec des bords arrondis** pour éviter les (micro) coupures nasales.

Bien sûr une telle paille ne court pas les rues tu as donc plusieurs solutions de remplacement :

- **Tu possèdes ta propre paille** que tu as fabriqué ou bien acheté (pâte fimo, aluminium poli...). Dans ce cas tu risques de t'en servir plusieurs fois ou bien de la laisser traîner n'importe où, veille donc à bien la nettoyer avant et après usage et surtout évite de la prêter à qui que ce soit.

- **Tu utilises une paille en plastique** pour les boissons que tu as coupée. D'abord assure toi que cette paille est propre. C'est-à-dire qu'elle n'a pas déjà servi, que ce soit pour boire ou bien pour sniffer, ou encore qu'elle n'ait pas traîné trop longtemps dans tes poches ou ailleurs. Ensuite, chauffe les extrémités de ta paille afin d'arrondir les bords en plastique coupant, cela évitera les éventuels (micro) saignements.

- **Tu Roules-Ta-paille**, c'est-à-dire que tu découpes et roules des morceaux de papiers. Là encore assure toi de la propreté de ton matériel. C'est certainement la méthode de fortune la moins risquée.

Les pailles en papier ou en plastique (ou en tout autre matériau non rigide et/ou poreux) sont à **jeter après usage**. **Si tu comptes sniffer plusieurs fois ou avec tes amis, prévois plusieurs pailles, une par personne et par sniff**.

## LES RISQUES

**Évite de partager ta paille !**

En effet, le virus de **l'hépatite B** est très résistant : il peut survivre **jusqu'à 7jrs à l'air libre** et n'est pas détruit par l'alcool. Bien que sexuellement transmissible, il peut se transmettre par cette voie, à cause d'un dépôt de mucus à l'extrémité de la paille introduite dans le nez, de la même manière que le rhume. De plus, des études ont constaté une forte prévalence de **l'hépatite C** chez les sniffeur.euses de coke, ce qui est tout à fait plausible, l'usage régulier du sniff pouvant provoquer des micro-saignements du nez, portes d'entrée du virus. D'autre part, parmi les gens qui s'injectent des drogues, les programmes d'échange de seringues ont permis une diminution de certaines contaminations (dont le SIDA) sauf des hépatites chez ceux qui pratiquent le sniff. **Le risque de contamination des hépatites par le sniff est donc à prendre au sérieux.**

**Trop sniffer risque d'endommager ta glande olfactive donc ton odorat**

**Sniffer ne te met pas à l'abri d'une éventuelle overdose.**

Si l'effet est moins fulgurant que l'injection, il agit de la même manière : quand il y en a trop, c'est l'overdose.

De plus, si tu tiens le marathon depuis des heures en sniffant du speed, évite de gober un trip ou un ecsta en fin de course, cela risque de très mal se passer (bad trip, malaise...).

## L'ENTRETIEN DE TON NEZ

**Rince toi bien le nez avant et après chaque sniff**. En effet, l'intérieur du nez est constitué d'un tissu hypersensible agrémenté de poils. Au moment du sniff, une partie de la poudre reste prisonnière des poils provoquant ainsi des irritations qui peuvent entraîner des saignements de nez, des nécroses, voire une perforation de la cloison nasale. Tu peux trouver en pharmacie des dosettes individuelles de sérum physiologique. A défaut tu peux faire une solution saline en mélangeant à l'aide d'une petite cuillère du sel dans une tasse d'eau tiède, puis t'en mettre au bout des doigts (propres) et respirer doucement jusqu'à la sentir au fond de la gorge.

Attention, **la gorge** aussi subit l'action corrosive de la poudre sniffée et il peut être utile de compléter **le nettoyage par un gargarisme**. Bref, n'oublie jamais qu'il est indispensable d'irriguer tes petites muqueuses toutes déshydratées.

**Pour lubrifier et restaurer tout ce bazar**, rien de mieux que d'y appliquer à l'aide d'un mouchoir ou d'un coton tige un peu d'huile naturelle à base de vitamine E. Pour cela, vas-y doucement, répartis bien partout dans la cavité nasale. Tu peux également utiliser des gouttes nasales, surtout en cas de congestion ou de brûlure des sinus.

Si malgré tout, ton nez te semble encore bouché ne t'inquiète pas, ça signifie que ta muqueuse reprend vie, par contre si les brûlures persistent il faut arrêter de te bourrer le pif de dope. Idem, si tu es sujet aux saignements de nez ou que tu as des croûtes dans le nez tu dois immédiatement arrêter et aller consulter un médecin. Attention, trop rincer et trop huiler son nez est aussi mauvais pour la santé de tes sinus.

## Roule ta Paille !

Distribué par le collectif bisontin «Ensemble, limitons les risques», le carnet **roule ta paille** est un petit bloc de feuilles de papier, te permettant de rouler des pailles à usage unique afin d'éviter tout risque de contamination lors du Sniff.

Ce kit est distribué lors des interventions en milieu festif et disponible dans les locaux des structures :

**adresses au dos de ce flyer !**