

10 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit.
- 2. Les premières fois** sois encore plus prudent sur la dose: prends toujours moins de ce que prend un habitué.
- 3.** Si tu décides de consommer, fais-le avec **des gens 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.
- 5. 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.**
- 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 grande quantité d'un coup), fais des pauses quand tu danses, aère-toi.
- 8. 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.**
- 9.** Évite de prendre le volant ou d'entreprendre une activité à responsabilité.
- 10.** Même très sûr 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, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Prévies les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée :

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, 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.

20 ans de Techno+ c'est 20 ans de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information. 20 ans que ça dure, et c'est pas fini ! L'action et le soutien se poursuivront sans jugement, ni répression, ni morale !

Document réalisé par Techno+ modifié par Ithaque

CONTACTS RÉGION EST

Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr
Drogues alcool tabac info service 0800 231 313
Hépatites info service 0800 845 800
Sida info service 0800 840 800

Ithaque (Strasbourg)

03 88 52 04 04
06 86 96 10 55
festif@ithaque-asso.fr
Facebook : Ithaque Festif
ithaque-asso.fr
Prev'En'Teuf 68 (Mulhouse)
06 70 18 41 78
flouchart@argile.fr
Facebook : Prev'En'Teuf 68

Collectif Ensemble Limitons les Risques (Besançon)

06 27 29 31 16
collectifdrbesac@wanadoo.fr
www.collectif-bisontin-elr.org
Facebook : Ensemble limitons les risques

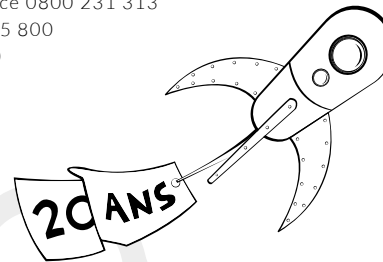
ALTAU Entr'actes

03 81 31 29 41 - CAARUD Montbéliard
03 84 26 12 20 - CAARUD Belfort
06 85 11 08 91 - K-Mobile
contact@altau.org

Les Wads (Metz)

03 87 75 15 28
sea@leswadscmseas.fr
Facebook : Jean Louis RDR Metz

Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>



Forum d'entraide, auto support et infos :

Psychoactif
www.psychoactif.org
Facebook : psychoactif

ASUD

(Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

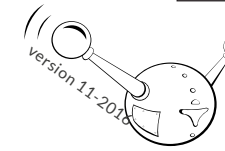
Freeform

Freeform.fr
Facebook : assofreeform

DRUG MIX

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMMATION DE DROGUES EST SANCTIONNEE PAR LA LOI

L'INFORMATION OBJECTIVE SUR LES RISQUES LIES AUX PRATIQUES FESTIVES ET LES MOYENS DE REDUIRE CES RISQUES PERMET A CHACUN D'ADOPTER UNE ATTITUDE RESPONSABLE DANS SES CHOIX DE VIE.



LA POLYCONSOMMATION QU'EST-CE QUE C'EST ?

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 5 raisons différentes 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, hallucination,).

Tu recherches **un effet 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** : par exemple 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.

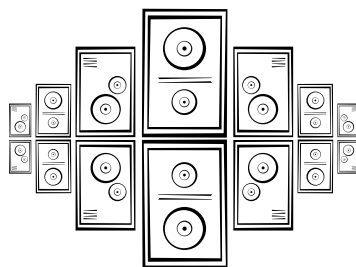
Une chose est sûre : A «défonce égale», **le fait de mélanger des drogues est plus risqué que d'en prendre une seule**. C'est pour cela que la majorité des accidents (mortels) observés sont dus aux mélanges.

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 inhales 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, mets une Kpote) et pose toi la question de savoir quel plaisir tu recherches. C'est pas forcément en prenant un peu de tout (voir beaucoup de tout) que tu pourras l'obtenir.

