

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. Evite de consommer plusieurs produits en même temps.** Le mélange de substances différentes multiplie les risques et est dans certains cas très dangereux.
- 5. Evite 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. Evite 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

Allonge la personne sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...), **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. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS

URGENCES-SECOURS TEL: 112
HÉPATITES INFO SERVICE TEL: 0800 845 800
SIDA INFO SERVICE TEL: 0800 840 800
DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICE TEL: 0800 23 13 13
www.drogues-info-service.fr

Act Up Toulouse
05 61 141 856
actuptoulouse@wanadoo.fr
Autrement (Bordeaux)
06 84 231 364
autrement.rdr@no-log.org
Bamboo Tribe (Tours)
06 76 22 85 05
okolakolanoir@hotmail.fr
Bus 31/32 (Marseille)
06 98 24 31 32
festif.bus3132@orange.fr
Keep Smiling (Lyon)
06 63 137 706
info@keep-smiling.com
Korzéame (Toulouse)
06 81 334 373

Le Tipi (Marseille)
04 91 945 123
tipi@letipi.org
Préventek (Rabastens)
06 47 09 04 32
lefarfatek81@yahoo.fr
Prév'enTeuf (Rouen)
preventeuf@hotmail.com
Ravé'Mieux (Besançon)
03 81 96 38 04
yoann25@hotmail.fr
Spiritek (Lille)
03 28 362 840
spiritek-adsl@nordnet.fr
ASUD
(Auto Support des Usagers de Drogues)
http://www.asud.org

Ce document a été réalisé par TECHNO + en collaboration avec les associations européennes du Réseau BASICS

PARIS-NANTES-DIJON
WEB: www.technoplus.org
MAIL: tplus@technoplus.org
TEL: 06 03 829 719

TECHNO+ EST MEMBRE DU BASICS NETWORK (RESEAU EUROPEEN SUR LES RISQUES LIÉS AUX PRATIQUES FESTIVES) ET DE L'AFR (ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LA RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À L'USAGE DE DROGUES)

basics-network.org

a-f-r.org

15 ans que Techno+ réduit les risques dans les soirées techno. 15 ans de teufs, de rencontres, de fous rires mais aussi 15 ans d'activisme et des centaines de milliers de flyers distribués. Réduire les risques et épanouir la culture tekno fut notre premier crédo. Et dès 1995 nous avons distribué nos flyers visant à informer objectivement des risques liés aux pratiques festives. En 2004, cela nous a conduit devant les tribunaux pour un procès que nous avons gagné et depuis nos dépliantes entrent dans le cadre de la politique de santé publique dite de Réduction des Risques (loi du 09/082004 du Code de la Santé Publique et son référentiel du 14/04/2005)

BONNE TEUF A TOUS. ET... N'OUBLIEZ PAS LE GEL ET LES CAPOTES !!

document édité en 2010

EDITION DES 15 ANS

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/>

DRUG MIX

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.



INFORMER NE NUIT PAS À LA SANTÉ

L'USAGE DE DROGUES EST SANCTIONNÉ PAR LA LOI

TECHNO+ PLUS

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** : 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 accro 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.

* A 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.

