

## 9 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

**1. Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit. Tous les champis n'ont pas les mêmes effets.

**2. Attention aux doses**, au sein d'une même espèce les champignons peuvent avoir une puissance différente. **La première fois, prends en moitié moins qu'un habitué.**

**3. Si tu as décidé de prendre des champis**, fais-le toujours avec des **gens de confiance**, dans un **contexte rassurant**.

**4. Il est fortement déconseillé de consommer d'autres substances avec les champignons y compris l'alcool.** Le mélange des produits multiplie les risques dont celui de faire un bad trip.

**5. Evite d'avoir l'estomac plein** car la **digestion** est **fortement perturbée**. Mais **il est essentiel d'avoir mangé quelques heures avant** de consommer pour éviter à l'organisme de s'épuiser.

**6. Lors de la descente, mange des produits vitaminés et sucrés** (fruits, bonbons...).

**7. Il est préférable de ne pas consommer de champignons en cas de fragilité psychologique (angoisse, dépression...) ou psychiatrique.**

**8. Evite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité sous l'effet du produit.

**9. Prends garde à la déshinhibition** et n'oublie pas le **gel** et les **préservatifs**.

### EN CAS DE SURDOSE

Sensation de « tomber dans les pommes » (malaise vagal) : s'allonger, jambes relevées, manger quelque chose de sucré, ré-hydrater, se reposer, surveiller. Surtout attendre avant de rebaisser les jambes, la personne doit pouvoir se relever seule, à son rythme.

En cas de perte de conscience : 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 TABAG 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  
PrévenTeuf (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  
MEDECINS  
DU MONDE

PARIS-NANTES-DIJON  
WEB: [www.technoplus.org](http://www.technoplus.org)  
MAIL: [tplus@technoplus.org](mailto:tplus@technoplus.org)  
TEL: 06 03 829 719

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

[basics-network.org](http://basics-network.org)

[a-f-r.org](http://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 dépliants 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

INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

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/>

L'USAGE DE DROGUES EST SANCTIONNÉ PAR LA LOI

TECHNO PLUS

graphics: max\_zambo@hotmail.com  
slip-premier.blogspot.com



## QU'EST-CE DONC ?

Qu'on les appelle Psilo, Psi, Champi, Champ', Mush, Mushroom, Champotes... ou selon leur provenance (Mexicains, Hawaïens...) de nombreux champignons produisent des effets hallucinogènes. On peut les trouver sous différentes formes (entiers ou en morceaux, frais ou séchés). Les plus couramment rencontrés sont de type Psilocybe. Les principes actifs sont la psilocine et la psilocybine dont les proportions peuvent différer d'une variété de champignon à une autre.

Les effets induits par ces champignons sont proches de ceux du LSD mais d'une plus courte durée. **Attention à certains champignons mexicains particulièrement puissants.**

L'intensité des effets dépend de l'espèce consommée, de la manière dont les champignons ont été cultivés, conservés et préparés. L'atmosphère, l'environnement du lieu de consommation et l'humeur influencent également les effets du "voyage".

A moins d'une analyse en laboratoire, **il est impossible de connaître la dose de principe actif contenu dans un champignon.** Il faut donc toujours commencer par de petites quantités afin de tester leur puissance.



### ATTENTION !!!

De nombreux champignons se ressemblent. Leur identification est délicate, il est donc très facile de les confondre avec des champignons non consommables ou (mortellement) toxiques. En cas de doute, il vaut mieux s'abstenir.

## LES EFFETS, C'EST QUOI ?

### Montée

De **30 à 60 minutes** selon la quantité ingérée et le mode de consommation (fumé, gobé, en infusion). Elle peut aussi parfois durer 2 heures chez certaines personnes.

Tu peux alors ressentir une **angoisse** plus ou moins forte, un sentiment d'énergie dans le corps, une impression de voir les choses différemment, une agitation. Des **troubles digestifs** sont relativement fréquents (nausées, vomissements), surtout avec de forts dosages.

Parfois tu peux même avoir l'impression de ne plus pouvoir respirer, cela est dû au fait que l'action des champignons est une **intoxication** du corps. C'est cette intoxication qui produit les effets.

### Phase d'exaltation

De **4 à 6 heures** lorsque les champignons sont mangés.

Selon la dose qui est très difficilement évaluable, une grande variété d'effets peuvent être rencontrés: changements brusques des émotions, fou rires, sentiments d'introspection, des impressions de dislocation, de **détachement**, une altération de la perception du temps, des **hallucinations visuelles** (évite de conduire) et **auditives** (évite de rester collé aux enceintes).

## MAIS C'EST AUSSI...

Dilatation des pupilles, éblouissements, agitation, nervosité, troubles de l'équilibre, somnolence, hyper ou hypotension, bradycardie ou tachycardie (diminution ou augmentation des battements du cœur).

**Des phénomènes de flash-back peuvent survenir dans les semaines qui suivent la consommation.**

### Gare au bad trip !

En cas de surdosage ou chez des personnes particulièrement sensibles, le "voyage" peut prendre une tournure difficile à vivre, parfois incontrôlable : une certaine anxiété, particulièrement lors de la montée, des pensées et/ou des visions effrayantes, une paranoïa pouvant entraîner une crise de panique, une incapacité à distinguer l'illusion de la réalité.

**Un environnement ou une atmosphère stressante peuvent aussi provoquer un bad trip, même chez un habitué des champignons.** Il est donc important d'être entouré de personnes bienveillantes dans une ambiance détendue.

La plupart des gens apprécient mieux les effets des champignons en plein air que dans un endroit fermé.

### Descente

De **3 à 6 heures** pendant lesquelles il est souvent **difficile de trouver le sommeil.**

## QUE DIT LA LOI ?

En France, les champignons hallucinogènes sont inscrits au tableau des stupéfiants : la possession, l'usage, la production, le transport, l'achat, la vente et la cession à titre gratuit de stupéfiants sont prohibés par le Code Pénal et le code de la Santé Publique.

