

8 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. Renseigne-toi du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit.

2. Evite l'injection : sniffée, fumée ou inhalée, l'héro comporte moins de risques. Pour le sniff, 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.

3. Ne mélange pas l'héro avec l'alcool et surtout avec des médocs (Rohypnol®, Valium®, Tranxene®....). Cela augmente fortement les risques d'overdose.

4. Fais attention à ce que tu achètes et à qui tu achètes. 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...

5. Evite d'être seul quand tu consommes de l'héro : en cas d'overdose, tu pourras ainsi être secouru.

6. Fais attention aux doses. Les premières fois, prends au maximum moitié moins que les habitués.

7. Evite de prendre le volant et d'entreprendre une activité à **responsabilité**.

8. Pense à la **capote** et au **gel**.

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 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
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 dépliantentrent dans le cadre de la politique de santé publique dite de Réduction des Risques (loi du 09/08/2004 du Code de la Santé Publique et son référentiel du 14/04/2005)

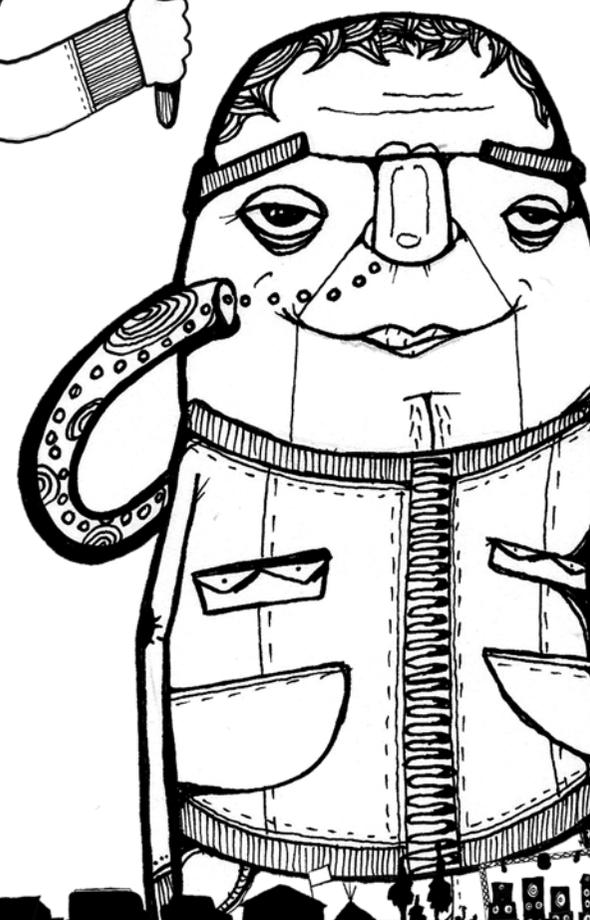
BONNE TEUF A TOUS. ET... N'OUBLIEZ PAS LE GEL ET LES CAPOTES !!
document édité en 2010

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/>

RABLA/HERO

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

QU'EST-CE DONC ?

Ce document a pour objet d'informer sur la consommation sniffée ou fumée d'héroïne. Pour obtenir de l'information concernant la consommation régulière d'héroïne ou de produits de substitution ou bien sur 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) : c'est la forme la plus courante. Sa couleur peut varier du blanc cassé au marron foncé et elle 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. C'est pour ces effets que l'héroïne est utilisée en redescence.

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 consume pas seul, prend une petite quantité et attends les effets.

MAIS C'EST AUSSI...

Quel que soit le mode de prise, les deux risques majeurs de l'héroïne sont l'overdose (OD) et la 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 qu'utilisée auparavant mais à laquelle on n'est plus habitué.

Si l'on consomme de l'alcool et surtout des médocs (Rohypnol®, Tranxene®, 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 :

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 ou 112).

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. Après un usage peu prolongé d'héroïne, **un état de manque** peut se manifester par une **sensation de fatigue, de courbatures, de dépression...**

Mais après un usage plus régulier, cet état de manque est plus sévère et se manifeste par **des nausées, des vomissements, des sueurs, des tremblements ou des douleurs...**

En inhalant ou fumant l'héro, si les risques d'OD sont réduits, cela n'empêche pas les risques liés à la dépendance.

En sniff, le risque de transmission des 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**, du coup 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**. 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 normalement 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

Créée au début des années 90, ASUD (Auto-Support des Usagers de Drogues) est la première association d'usagers de drogues en France. Luttant notamment contre l'épidémie de Sida, 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...).

C'est en partie sur ce modèle que s'est construit Techno+. Outre le "Journal d'ASUD", l'association édite divers documents d'information.

Il existe des ASUD dans beaucoup de régions. Si tu veux les contacter:

ASUD - 206, rue de Belleville 75020 Paris
01 43 15 00 66

www.asud.org - asud@club-internet.fr

