

6 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. Avant de sniffer, débouche bien ton nez.
2. Ecrase ta poudre très finement.
3. Ne partage pas ta paille
(risque de contamination des hépatites).
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.

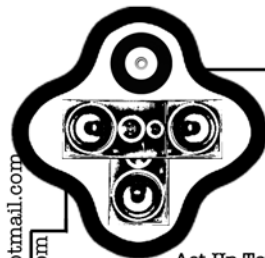
**Si tu SNIFF,
Roule
Ta Propre Paille**

**Propre
car c'est la tienne,
pas celle des autres**

**Propre
car elle est à usage unique**



CONTACTS



graphics: max_zambo@hotmail.com
slip-premier.blogspot.com

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

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

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
ASUD

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

TECHNO+ EST MEMBRE DU **BASICS NETWORK** (RESEAU EUROPÉEN
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 nous dépliant 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

SNIFF

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'EST-CE DONC ?

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 30 minutes maximum**.

LA PREPARATION 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.

Attends que l'effet (5 à 15 minutes) se soit pleinement manifesté avant de songer à en reprendre.

Prépare bien tes lignes.

Il faut écraser méticuleusement ton prod' de préférence sur **une surface propre, rigide et bien lisse** (miroir, vaisselle...) 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'abiment 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

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 fabriquée ou bien achetée** (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 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 "roulesTapailles"**, c'est à dire que tu découpes et roules des morceaux de papier. 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 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

Evite de partager ta paille.

En effet, le virus de l'**hépatite B**, bien que sexuellement transmissible, peut se transmettre par la voie nasale, 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 sniffeurs 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 une dizaine de minutes 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 provoquer des saignements de nez, des nécroses, voire une perforation de la cloison nasale. L'idéal est de se faire une solution saline en mélangeant ¼ d'une petite cuillère de sel dans une tasse d'eau tiède, puis de s'en mettre au bout des doigts et de 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 kleenex 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, sans oublier la petite poche sous le nez. 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. Dans le même style, 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.

Le Kit Sniff

Il existe des kits distribués parfois en teufs par les associations qui contiennent tout un tas de matériel pour sniffer : paille en plastique rigide, pilon pour écraser la poudre, plateau lisse, coton imbibé d'huile, sérum physiologique et même des capotes. A T+, plutôt que de passer notre temps à nettoyer par terre le contenu de ces pochettes-surprises, nous préférons distribuer des "Roule ta paille" en papier et informer sur les précautions à prendre. A chacun de s'organiser par la suite.