

11 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit. Le Speed est très souvent coupé.
- 2. Les premières fois** sois encore plus prudent sur la dose: ne prends pas plus de la moitié de ce que prend un habitué.
- 3. Si tu as décidé** de prendre du speed, 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. Evite particulièrement les mélanges avec l'alcool et l'ecstasy.
- 5. Evite de prendre du speed** si tu es **fatigué**, si tu as des **problèmes cardio-vasculaires, d'hypertension, d'épilepsie, d'asthme, de tétanie**, si tu as 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 grandes quantités d'un coup). Fais des pauses, aère-toi.
- 8. L'usage de speed entraînant une grande fatigue**, ainsi qu'un éventuel état dépressif momentané, il est conseillé de bien se reposer les jours suivants et de ne pas renouveler la prise avant plusieurs semaines.
- 9. Si tu sniffes du speed**, **utilise ta propre paille pour éviter la transmission des hépatites**. Si tu le shootes, **utilise ta propre seringue pour éviter la transmission des hépatites et du sida**.
- 10. Evite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité.
- 11. Même très sûr de toi**, n'oublie pas la **capote** et prévois du **gel lubrifiant**, les amphé asséchant 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 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 nous dépliantos entrent 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/>



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 ?

Le speed se présente sous forme de **poudre** (le plus souvent blanche mais parfois rose ou jaune), de cristaux (ice ou cristal) ou de gélule. "Normalement", le speed contient des **amphétamines synthétiques** (amphétamines, méthamphétamines ou dérivés amphétaminiques divers). Les amphétamines sont des psychostimulants prohibés par la loi appartenant à la famille des phényléthylamines, tout comme la MDMA, le 2CB, le DOB etc...).

Le speed est très souvent coupé avec des excipients inactifs ou des produits psychotropes (éphédrine, caféine...). Cela explique en partie son faible prix.

Le speed peut se :

* **gober** : gélule ou poudre enveloppée dans une feuille de papier à cigarette car il faut éviter de mettre le speed en contact avec les muqueuses et les dents (goût amer).

* **sniffer** : forme de prise très répandue. Attention à ne pas se repasser les pailles, risque de transmission des hépatites (voir le dépliant « Sniff »).

* **fumer** : la technique pour fumer l'ice ou le cristal est la même que pour fumer le crack : dans une pipe ou un bang.

* **shooter** : méthode très risquée (surdose, contamination par le sida et autres maladies). Les utilisateurs signalent un flash tout de suite après l'injection.

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Par voie orale, les premiers effets apparaissent de 30 minutes à 1 heure après absorption. **En sniff**, il faut compter quelques minutes. **En injection ou fumé**, les effets sont immédiats.

Les psychostimulants tels que le speed **stimulent à la fois l'activité physique et comportementale**, et la vigilance.

Au début, tu peux ressentir une certaine euphorie, un sentiment de bien-être. En libérant la dopamine dans le cerveau, le speed entraîne une hausse de ton amour propre, tu as la tchatche, tu te sens invincible.

Le speed augmente le rythme cardiaque, la fréquence respiratoire, la pression artérielle et la température du corps. C'est également un **coupe faim** (on utilise les amphétamines dans le traitement de l'obésité).

Une action hallucinogène des amphétamines à dose forte et prolongée peut apparaître lorsque l'accoutumance a fait disparaître leur fonction excitante.

Les effets des amphétamines durent de **4 à 6 heures**.

L'ice, une forme de méthamphétamine, est réputée pour agir au moins 8 heures, et même jusqu'à 24 heures après la prise. La descente est assez désagréable.

Le dosage est très différent selon les personnes. Si tu décides de consommer, lors de ta première prise, prends une petite dose, deux à trois fois moins que les habitués et attends les effets.

MAIS C'EST AUSSI...

Tout d'abord le **risque de surdosage**. Lors d'ingestions massives ou en intoxications intraveineuses, des cas de pathologies aiguës ont été signalés : des décès par troubles du rythme cardiaque, des hémorragies du cerveau, ou des hyperthermies fulminantes (élévations extrêmes de la température du corps, parfois mortelles). Il est donc important de s'aérer, faire des pauses et boire de l'eau régulièrement. **Evite de prendre du speed particulièrement si tu as des problèmes cardio-vasculaires ou d'hypertension.**

De plus, à doses élevées, les amphétamines peuvent provoquer une **bouffée psychotique aiguë**, genre crise de paranoïa, bouffée qui peut devenir chronique, même si tu n'es apparemment pas prédisposé. Un traitement psychothérapeutique et médicamenteux (neuroleptiques et antidépresseurs) est alors nécessaire. Lors d'intoxications massives et prolongées pendant des mois ou des années aux amphétamines, certains consommateurs ont développé des maladies psychiatriques que les traitements médicamenteux n'arrivaient plus à résorber !

Evite de prendre du speed particulièrement si tu es dépressif ou si tu as des antécédents psychiatriques.

Prendre du speed pour tenir le coup pendant 24 heures voire plus, continuer à faire la fête tout le week-end, sans dormir, sans manger, **épuise considérablement l'organisme**. Tu peux donc faire un **malaise**. Si tu répètes ces marathons régulièrement, tu prends le risque d'affaiblir ton état général, d'avoir des troubles du sommeil, du rythme cardiaque. **Ton humeur devient instable**, tu t'énerves pour un oui pour un non, la déprime s'installe.

Tu risques de subir une **dépression**, voire des problèmes psychiatriques.

La descente peut être difficile : le speed force ton corps à puiser dans ses réserves et sur-active tes neurones. Par contre, **les effets déplaisants de la descente sont à l'opposé** des effets recherchés : épuisement, abattement, apathie, déprime, nervosité, agressivité, crispation des mâchoires, voire crise de tétanie ou psychose ! **Les effets négatifs de la descente sont d'autant plus importants que le mode de prise est rapide (shoot, fumette, sniff).**

Un autre risque vient de la **tolérance aux amphétamines qui est très importante**. Un consommateur assidu peut avoir besoin de 20 fois la dose initiale pour ressentir les mêmes effets qu'au début. Cela augmente le risque de tomber dans l'habitude de l'usage. **Le speed est un produit dont il est facile de ne plus pouvoir se passer** : il ne "défonce" pas

vraiment (on croit donc pouvoir gérer ses activités habituelles), la descente est difficile (on est donc tenté d'en reprendre) et l'épuisement consécutif à la prise répétée est une bonne raison d'en reprendre pour atténuer la fatigue et la déprime.

Bref, on devient vite accro.

Il est également risqué de mélanger le speed à certains autres produits. Par exemple avec :

* **l'alcool**, car cela augmente la toxicité au niveau du foie. Evite donc le mélange speed/alcool si tu as une hépatite (déjà que l'alcool tout seul est contre-indiqué...).

* **le LSD** ou l'ecsta en fin de marathon. On a remarqué que de nombreux malaises ou bad trips étaient dus au fait que des teufeurs avaient gobé un trip ou un ecsta après plusieurs heures à faire la fête sous speed. C'est la fatigue masquée par le speed qui déclenche alors le malaise ou le bad trip.

L'utilisation du speed chez les **femmes enceintes** ou en allaitement peut être nuisible pour le bébé, les amphétamines passant dans le lait maternel et à travers le placenta.

De nombreux consommateurs réguliers de speed se plaignent d'avoir des **problèmes de peau** : points noirs, boutons.

Si tu crois que le speed développe les capacités sexuelles, sache que très vite tu devras augmenter les doses pour retrouver l'ardeur de la première prise, ce qui entraînera une diminution réelle tes performances.

Prendre du speed en sniff ou en shoot présente des risques. En particulier, il ne faut pas se repasser une paille ou une seringue, car les risques de transmission des hépatites (sniff, shoot) et du sida (shoot) sont très importants.

