

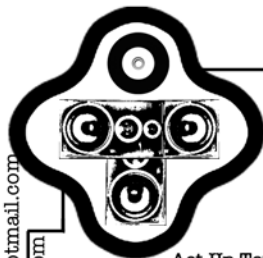
## 10 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Renseigne-toi** au maximum sur le produit : origine, effet, puissance, coupe...
- 2. La première fois n'en prend qu'un peu** et attends les effets
- Entoure toi de **personnes 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. Plus tu inspires profondément, plus c'est nocif** pour tes poumons, gorge...
- Si tu fumes, pense que **ta fumée est aussi pour les poumons des autres.** Demande-leur leur avis !
- 7. Espace ta conso** en te ménageant des pauses de plusieurs jours, semaines, mois..
- 8. Ne risque pas ta vie et celle des autres en conduisant un véhicule (même un vélo!) .**
- 9. Evite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité (Travail, Etude, Repas de famille...).
- 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. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience.



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

Ce document a été  
réalisé par  
TECHNO +



## 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

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

PARIS-NANTES-DJON  
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 LIÉS AUX PRATIQUES FESTIVES) ET DE  
L'AFR (ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LA REDUCTION  
DES RISQUES LIÉS 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

## CANNABIS

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 A LA SANTE

L'USAGE DE DROGUES EST SANCTIONNÉ PAR LA LOI

TECHNO PLUS

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/>

## QU'EST-CE DONC ?

Le cannabis ou chanvre indien, est une plante psychotrope (cannabis sativa ou indica) dont le principe actif majeur est le Tétrahydrocannabinol (THC). En France, c'est une drogue prohibée qui se présente principalement sous trois formes :

\* **Les fleurs et feuilles** supérieures séchées, appelée herbe, beuh, weed etc. Les teneurs en THC (10% en moyenne) sont extrêmement variables selon les espèces et le type de culture. Les variétés génétiquement sélectionnées et cultivées hors sol (culture hydroponique), avec lumière artificielle et addition d'engrais peuvent ainsi atteindre des taux de THC 2 à 3 fois supérieurs à ceux des variétés « naturelles ». La beuh peut être coupée avec des produits tels que du sable, de la silice, des microbilles de verre, la farine.

\* **La résine**, appelée haschich, shit, aya, teuch. La teneur des différentes variétés de résine est aussi très variable. (10% moyenne mais des produits fortement dosés existent aussi). Le shit peut être coupé avec différents produits plus ou moins nocifs (terre, henné, paraffine, cirage...).

\* **L'huile**, qui est la forme la plus fortement dosée du cannabis, reste relativement rare.

## LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Les effets sont une sorte d'euphorie, de la relaxation et des effets psychédéliques (modification des perceptions : du temps par exemple). L'effet ressenti dépend du type de produit consommé : la weed sativa donne envie de parler et de rire et la indica ou le teuchi mettent plutôt stone, rêveur, passif.

De plus, les effets du cannabis sont variables et dépendent à la fois du produit, du contexte de consommation, de ton état psychique et de son mode de consommation :

\* **Fumé en joint** : la montée est rapide (le THC passe dans les poumons puis en quelques secondes dans le sang) et les effets se dissipent en 1 à 3 heures. Pour rouler, utilise de préférence le moins de papier possible (roule à l'envers). Pour le filtre, préfère le marocco (bout d'une cigarette) ou un filtre (vendu pour les clopes à rouler dans le commerce) au carton qui laisse passer plus d'impuretés. Si tu tiens au carton choisis-le le plus propre possible et évite ce qui est plastifié (papier glacé) ou magnétique (ticket de métro). Enfin, pour l'allumer, préfère un briquet car les allumettes contiennent du soufre. Il existe aussi des machines à rouler pour les moins habiles ou les plus fainéants.

\* **Fumé en bang** (pipe avec refroidissement de la fumée par l'eau) : la montée est instantanée car la dose de THC inhalée en une fois est plus importante. Elle amène à une sorte d'étourdissement (flash) qui concentre les effets du cannabis de façon intense pendant une quinzaine de minutes. Si tu fabriques ton bang évite les matières toxiques comme la pointe d'un marqueur pour la douille et les plastiques.

Si tu ajoutes du tabac pour ton joint ou ton bang pense alors que ses effets et ses risques, surtout la dépendance à la nicotine, s'ajoutent à ceux du cannabis. La sauge, le chanvre sans THC ou les cigarettes sans tabac vendues en pharmacie sont des alternatives possibles.

\* **Avalé** : la montée prend le temps de la digestion et peut donc s'étaler sur plusieurs heures (2h30 à 3h après ingestion). Les effets peuvent alors durer très longtemps (+ de 12h) selon le mode de préparation (pâtisserie, beurre, sirop...) et de la quantité consommée. Evite d'avalier du cannabis tel quel, tu risques d'avoir des maux de ventres voire une intoxication alimentaire.

\* **Avec un vaporisateur** (ou bud bomb). Moins connu cet appareil consiste à chauffer ta beuh ou ton shit, sans toutefois les brûler comme c'est le cas en fumant. Les effets et la durée d'action du produit sont comparables à ceux d'un joint. Cette méthode présente moins de risque car ainsi on n'inhale moins de substances indésirées comme les goudrons, on évite d'utiliser du tabac et des feuilles à rouler et il est plus facile de doser ce que l'on prend.

## MAIS C'EST AUSSI...

Le cannabis a subi une banalisation telle que son usage est plus souvent régulier que récréatif, et on a parfois l'impression à tort, que, comme l'alcool, ce n'est pas une « vraie » drogue.

**Pourtant même un habitué peut faire un bad trip.** Le plus courant, la **crise de parano**, peut prendre plusieurs aspects mêlant l'inhibition (repli sur soi), la tachycardie (accélération du rythme cardiaque), une modification de la perception de soi même, des autres ainsi que de l'angoisse. Dans la plupart des cas, ces symptômes disparaissent avec les effets du produit, toutefois, il arrive que le traumatisme engendré par ces bad trips modifie durablement la pensée ou le comportement. Ressentir ces symptômes lorsque tu fumes doit t'alerter : il est temps de freiner sur le bédouin voire d'arrêter !!! N'hésite pas à en parler à tes proches ou à consulter un professionnel de santé si tu n'y arrive pas seul. Si tu es fragile psychologiquement évite de consommer du cannabis.

**Pour les adeptes du bang : le "flash" ressenti amène à vouloir en reprendre pouvant conduire plus rapidement à la dépendance.** Bien souvent, pour retrouver la sensations du flash, le rythme des prises et les doses augmentent. D'autre part la respiration plus profonde nécessaire pour "couler" la douille, favorise la dégradation plus en profondeur de tes poumons. Même utilisé occasionnellement, il convient de vérifier la propreté du bang de l'embouchure à l'eau utilisée.

**Le THC peut aussi provoquer des malaises.** Ce risque est augmenté si tu es à jeun, si tu as pris d'autres prods y compris l'alcool ou lors de pratiques consistant à augmenter la dose de THC inhalée : bang, arbre à joint, aquarium...

**A plus long terme**, le cannabis est aussi souvent accusé de "démotiver". **La flemme et/ou une "fatigue" peuvent s'installer.** De même, des pertes de la mémoire courte peuvent apparaître plus ou moins souvent.

**Le cannabis lorsqu'il est fumé est plus cancérigène que le tabac.** C'est en (r)allumant le joint ou la douille que la plus grande quantité de goudron est aspirée. Si tu passes ton temps à rallumer tes joints utilise un papier plus épais.

**Pour un fumeur régulier**, s'il ne semble pas y avoir à proprement parler de dépendance physique au cannabis, **il existe une dépendance psychique, voire sociale** (tu ne peux pas voir tes potes sans fumer avec eux). De plus ton humeur et ton moral peuvent varier en fonction de ton accès au produit. Il est assez difficile d'arrêter le THC mais pas impossible.

Un bon moyen de minimiser les risques est de réduire ta consommation et de gérer des pauses régulières de quelques jours à plusieurs mois sans fumette.

**On constate que d'autres produits, alcool en tête, sont souvent associés au cannabis.** Si tu es un consommateur régulier, ton envie de rouler des pets monte en flèche lorsque tu consommes d'autres prods et tu peux fumer une grande quantité de cannabis sans t'en rendre vraiment compte, car ses effets sont plus ou moins annulés par les produits qui te "speedent". Evite de rouler pétard sur pétard quand tu a consommé d'autre prods, ça ne t'apportera pas forcément l'effet recherché.

**Attention au mélange LSD-Cannabis** : ce dernier peut aussi bien t'aider à gérer les effets désagréables du LSD que déclencher un gros bad trip.

**Pour les futures mamans** : le cannabis, sous quelque forme que ce soit (fumé même passif, vaporisé ou ingéré...) risque de diminuer le développement du fœtus qui s'alimente en parti grâce aux tissus graisseux dans lesquels s'accumule le THC. Une fumeuse régulière doit penser que le corps peut mettre jusqu'à 3 mois à éliminer totalement le cannabis.

