

13 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit. Un taz est très souvent coupé.
- 2. Evite de gober** plusieurs ecsta dans une même soirée (hyperthermie, problèmes cardio-vasculaires...). Moins on en prend, plus on apprécie les effets. **La première fois, prends en un quart ou une moitié.**
- 3. Si tu as décidé de gober, fais-le avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.**
- 4. Ne mélange pas la MDMA** avec d'autres substances, en particulier l'alcool.
- 5. Evite d'avoir l'estomac plein** (nausées, digestion difficile) au moment de la prise mais **prends un repas énergétique** quelques heures avant (il te faut des forces...).
- 6. Lors de la descente, mange des produits vitaminés et sucrés** (fruits, bonbons...).
- 7. La MDMA est médicalement contre-indiquée dans les cas de troubles du rythme cardiaque, d'épilepsie, de problèmes psychiatriques, d'insuffisance rénale ou hépatique, d'asthme, de diabète, d'asthénie et également aux femmes enceintes ou allaitant leur enfant. En cas de traitement, attention aux interactions médicamenteuses.**
- L'usage d'ecstasy entraînant **une grande fatigue**, ainsi qu'un éventuel **état dépressif momentané**, il est conseillé de se reposer les jours suivants. Attends plusieurs semaines si tu as décidé de renouveler l'expérience.
- 9. Absorbe l'ecstasy par voie orale uniquement.**
- Porte des **vêtements amples** (pas de bonnet).
- 11. Bois de l'eau régulièrement** mais ne bois pas de grandes quantités d'un coup.
- 12. Evite de prendre le volant** (reste en vie, on t'aime!) et d'entreprendre une activité à responsabilité...
- 13. Prends garde à la déshinhibition et n'oublie pas le gel et les préservatifs.**

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 LIES AUX PRATIQUES FESTIVES) ET DE
L'AFR (ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LA REDUCTION
DES RISQUES LIES A L'USAGE DE DROGUES)

basics-network.org

a-fr.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 techno 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 09/08/2004 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

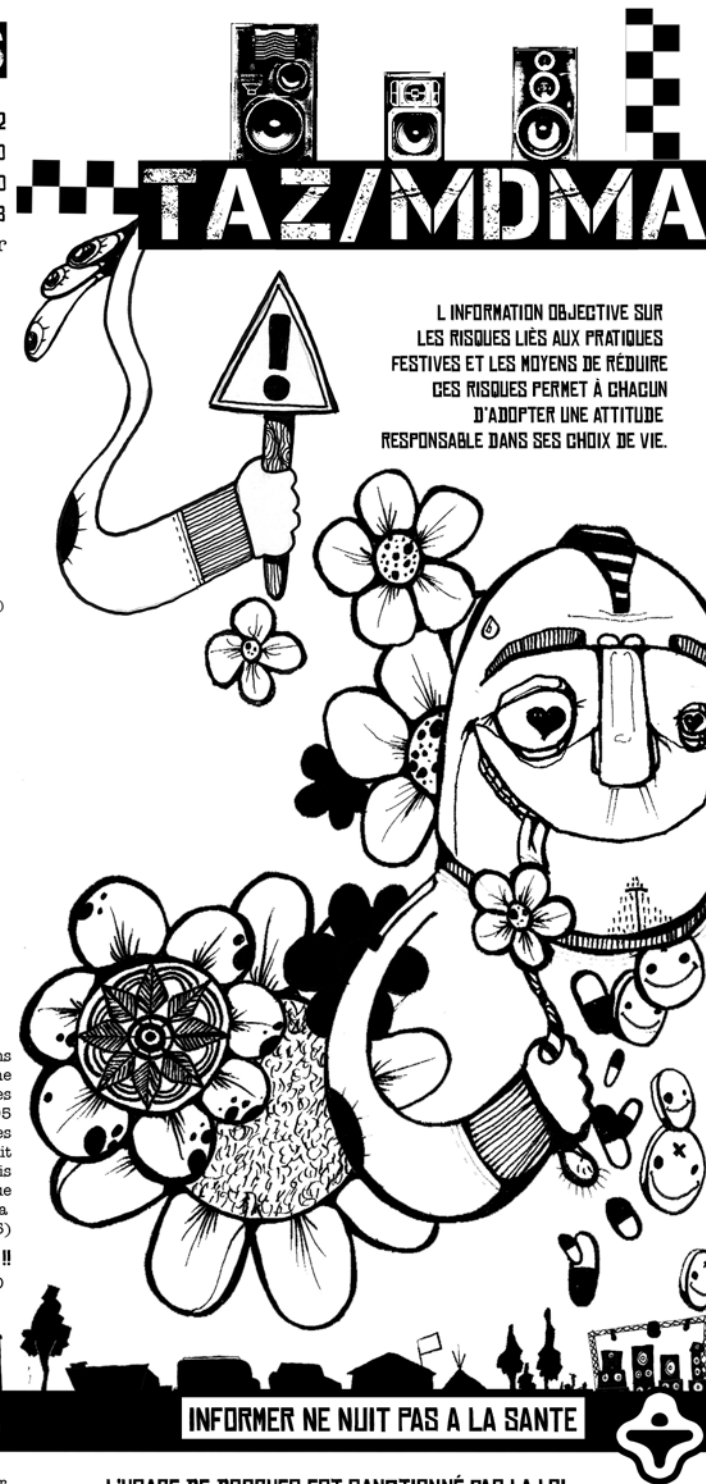
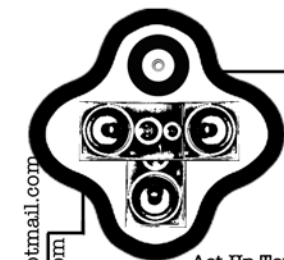
INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

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



L'INFORMATION OBJECTIVE SUR
LES RISQUES LIES AUX PRATIQUES
FESTIVES ET LES MOYENS DE REDUIRE
CES RISQUES PERMET A CHACUN
D'ADOPTER UNE ATTITUDE
RESPONSABLE DANS SES CHOIX DE VIE.

QU'EST-CE DONC ?

Appelée, taz, tata, XTC, plomb... l'ecstasy est une drogue prohibée qui se présente sous forme d'un cachet de couleur et de taille variables (souvent orné d'un motif) ou d'une gélule. "Normalement" le produit actif de l'ecstasy est le **MDMA** (Méthyldioxy-métamphétamine), molécule de synthèse appartenant à la famille des phényléthylamines (famille dont font aussi partie les amphétamines).

Selon des analyses effectuées en France, on peut trouver dans un cachet vendu sous le nom d'ecstasy :

* Les **sœurs de la MDMA** : MDA, MDEA, MBDB... Leurs effets psychotropes en sont proches (empathogènes et entactogènes) mais la MDA, par exemple, provoque plus facilement de pénibles tensions musculaires, généralement au visage et plus particulièrement aux mâchoires.

* Les **demi-sœurs** proches de la mescaline et plutôt hallucinogènes: 2CB, DOM, DOB... Ces produits libèrent la sérotonine dans le cerveau (effets empathogènes).

* Les **cousines** : Les amphétamines ou speed, qui sont des stimulants sans effets empathogènes. Le speed présente d'autres styles de risques. Les amphétamines sont des stimulants et agissent en libérant la dopamine dans le cerveau.

Pire encore, **il est très souvent coupé avec tout un tas de produits plus ou moins dangereux** : Caféine, morphine, sédatifs (tranquillisants, opiacées), hormones, atropine... Pour finir, on peut te vendre des **médicaments** qui présentent leur propre danger : tranquillisants, stimulants cardiaques, antipaludéens, anti-parkinsoniens, corticoïdes...

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

A peu près ½ heure après l'absorption commence la **période bizarre**, qui ne dure que quelques minutes (impression de flottement, parfois légère inquiétude). **Puis, de ½ heure à 1 heure et ½ après avoir gobé**, s'installe un sentiment d'euphorie, de bien-être, d'amour universel, une profonde envie de partager. Communiquer te semble plus facile. **Ce sont les effets empathogènes** (qui suscitent l'empathie). Tes sens sont exacerbés, en particulier le toucher qui devient presque magique (**effets entactogènes**). Une sensation ordinaire peut devenir exceptionnelle. Contrairement au LSD, **la MDMA ne procure pas d'hallucinations visuelles**. La MDMA a la réputation d'intensifier l'activité sexuelle (pilule de l'amour). En fait, elle exacerbe grandement la sensualité mais peut empêcher l'érection chez l'homme, ainsi que l'orgasme masculin et féminin. La durée des effets est variable (**de 6 à 8 heures**) et dépend de l'engouement et du contexte.

S'amorce ensuite la fin de l'ivresse (**la descente**) qu'il est nécessaire d'organiser, l'important étant sans doute de ne pas rester seul et

d'avoir au minimum 24 heures de repos devant soi sans activités qui prennent la tête. A l'inverse, si le contexte ou l'environnement ne sont pas favorables et rassurants, c'est une période où peut apparaître, voire s'installer, un moment dépressif.

MAIS C'EST AUSSI...

La consommation de MDMA peut dans de rares cas, provoquer des complications médicales graves. Il ne s'agit pas de foutre la parano, mais simplement d'informer et d'indiquer des moyens de limiter ces risques. L'une des principales causes d'accidents est liée à l'**augmentation de la température du corps et à la déshydratation**, et d'autant plus que la température ambiante est élevée, que l'effort physique est important, que les pertes d'eau sont mal compensées. Tout cela peut entraîner des convulsions, une **hyperthermie** maligne dont les conséquences sont plus ou moins graves, parfois mortelle.

Il faut donc **boire de l'eau régulièrement** (ne pas boire de grande quantité d'un coup : ½ litre par ½ heure), porter des vêtements amples, faire des pauses et s'aérer pour prévenir la déshydratation. Tu limiteras du même coup la toxicité au niveau des reins. **En cas de déshydratation ou de fièvre, il est vivement conseillé de boire de l'eau salée.**

L'autre principal risque d'accident posé par la prise de MDMA étant les troubles du rythme cardiaque, il est certain que **quelqu'un qui a déjà un problème cardiaque ou d'hypertension ne doit pas gober** !

Même si les données scientifiques ne sont pas certaines, il semble exister un **risque neurotoxique** (dégradation de certaines extrémités de certains neurones du cerveau) dont on ne connaît pas encore les conséquences réelles à long terme. Par contre, il semble probable que ce danger augmente avec la dose, la fréquence rapprochée des prises et les mélanges (surtout le mélange ecstasy + speed, car la libération simultanée de la dopamine et de la sérotonine accroît la neurotoxicité).

Il existe aussi une toxicité du MDMA au niveau du foie. Des cas d'hépatites fulminantes dues à l'ecstasy ont été rencontrés. Alors attention aux foies déjà malades (hépatites en particulier). Un autre risque auquel on s'expose avec les produits psychédéliques comme l'ecstasy est le bad trip (mauvais délire). Il peut être lié au contexte et à la prédisposition du consommateur, à la qualité ou au dosage des produits. Ces substances se comportent en fait comme un amplificateur d'un état déjà existant.

Attention, car il est possible de rester bloqué suite à un bad trip (c'est à dire développer une maladie psychiatrique chronique...). C'est pourquoi, avant d'utiliser un produit psychédélique comme l'ecstasy, il faut être attentif au lieu et aux personnes présentes et ne pas acheter n'importe quoi à n'importe qui. Des cas de psychose, de crise de panique et de dépression ont été décrits, alors si tu te sens "limite" ou si tu as déjà eu des problèmes du genre, fais la teuf sans gober !!

Sache que la consommation rapprochée et répétée d'ecstasy (par exemple une fois par semaine pendant trois mois) peut entraîner **une période de dépression sévère**. La plupart du temps ce n'est que passager. Par contre dans certains cas c'est le début d'une grosse galère : dépression chronique, psychose...

Enfin n'oublie pas que la MDMA est proche des amphétamines : Elle fait oublier la faim et la fatigue. **La consommation abusive peut aboutir à un véritable état d'épuisement et d'amaigrissement.**

Si quelqu'un a un malaise, il faut demander des secours immédiatement (SAMU 15 ou 112), le placer en position latérale de sécurité, s'assurer qu'il n'avale pas sa langue et veiller à ce qu'il ait de l'air frais.

Plus tu gobes et moins les effets sont positifs. En gobant de plus en plus d'X, on peut retrouver certains effets mais la magie du départ, tu es le seul à pouvoir la développer. Il suffit de le savoir, d'y réfléchir et d'espace la consommation.

