

# POUR VOUS AIDER FACE À VOS CONSOMMATIONS

**DROGUES INFO SERVICE 0 800 23 13 13 OU 01 70 23 13 13**  
depuis un portable, prix d'une communication ordinaire

**ÉCOUTE CANNABIS 0 811 91 20 20**

coût d'une communication locale depuis un poste fixe,  
7j/7, 8h00 - 20h00

**ÉCOUTE ALCOOL 0 811 91 30 30**

coût d'une communication locale depuis un poste fixe,  
7j/7, 14h00 - 2h00

## SOS

**En cas de malaise, demandez de l'aide immédiatement auprès des services d'urgences.**

**SAMU 15 / Pompiers 18**, depuis un portable **112**

Précisez aux secours si la personne est encore consciente, si elle respire, si son cœur bat... puis donnez l'adresse exacte. En attendant les secours, essayez de faire marcher la personne, de la maintenir réveillée, mettez la en PLS (position latérale de sécurité)... Une fois le personnel médical sur place, signalez-leur les produits consommés par la personne.

## L SURFE

Pour avoir plus d'informations, lire des témoignages ou en laisser, connaître l'actualité de L :

[www.lecrips.net/L/](http://www.lecrips.net/L/)

[L.info@lecrips.net](mailto:L.info@lecrips.net)

**CRIPS**

Ile-de-France

Crips Île-de-France / Tour Maine-Montparnasse  
BP 53 / 75755 Paris cedex 15 / France / tél. 01 56 80 33 33 / fax 01 56 80 33 00  
document conçu et réalisé par Antonio Ugidos, Clotilde Genon, Kamel Brik



Certaines d'entre vous peuvent être amenées à expérimenter un produit psychoactif dans une recherche de nouvelles sensations, d'autres pour tenter de faire face à un sentiment de mal-être ou de dépression.

# DROGUES

SI L CONSOMME

Les conséquences d'une consommation expérimentale, occasionnelle ou régulière de produits psychoactifs varient d'une personne à l'autre. Certains facteurs comme la peur d'être rejetée, la lesbophobie, le mal-être ou la fréquentation de lieux où la consommation de produits est présente peuvent vous rendre plus vulnérables à ces comportements.



**Avant de passer à l'acte interrogez-vous sur ce que vous espérez trouver et les risques que vous prenez pour vous et pour les autres.**

**Vous informer sur ces risques peut vous aider à les anticiper, les réduire, les gérer.**

## LOI

Produire, vendre, offrir, détenir, consommer ou inciter à prendre des produits illicites est interdit.

## VOUS

Il est préférable de ne pas consommer de produits psychoactifs de surcroît si vous traversez un moment où vous êtes fragilisée (anxiété, déprime). En effet certains produits peuvent augmenter ces sentiments pendant ou après la prise.

La consommation de drogues peut provoquer ou aggraver certains troubles de la santé (difficultés cardiaques, respiratoires, rénales, épilepsie, hépatites) ou modifier les effets des traitements que vous prenez.

De même, vous pouvez lors d'une expérimentation faire une réaction allergique au produit lui-même ou aux produits de coupe (autres drogues ou médicaments).

## CONTEXTE

Si vous êtes amenée à consommer un produit psychoactif, préférez un lieu que vous fréquentez déjà et entourez-vous de personnes que vous connaissez bien, qui pourront vous aider en cas de problème. Une des personnes du groupe peut aussi s'engager à ne pas consommer.

## LES PRODUITS

Lors d'une première expérimentation et quel que soit le produit, il vaut mieux éviter de prendre des doses trop importantes. Cela vous aidera à mieux contrôler la montée et les effets. Il est aussi préférable d'espacer les prises de produits, même si vous avez l'impression de ne ressentir aucun effet (certains produits agissent plus lentement que d'autres).

**En cas de sniff,** veillez à utiliser une paille à usage unique pour éviter la transmission de l'hépatite C.

**En cas d'injection,** veillez à utiliser une seringue neuve et du matériel stérile à chaque injection pour éviter la transmission du VIH et des hépatites.

## LES MÉLANGES

Veillez à éviter la consommation de plusieurs produits qui peuvent provoquer ou aggraver des effets contraires à ceux recherchés.

## PENDANT LA MONTÉE

**Beaucoup de produits provoquent une déshydratation.**

Il est donc important de boire de l'eau régulièrement et par petites gorgées, de ne pas porter de couvre-chef, de mettre des vêtements amples et de faire des pauses pour s'aérer et se reposer.

Manger léger plusieurs heures avant la prise de produits limitera les risques de nausées et de vomissements.

Certains produits peuvent donner le sentiment d'une stimulation physique et/ou psychique et **susciter des comportements violents envers les autres ou soi-même.**

De plus, vous pouvez ne pas prendre conscience d'une blessure ou d'un coup reçu.

## DROGUES, SEXUALITÉ ET SAFER SEXE

**Si vous consommez des produits, essayez d'évaluer leur impact sur votre sexualité et votre comportement sexuel.**

Réfléchir au préalable à une stratégie de prévention adaptée vous permettra de prendre soin de vous et de votre/vos partenaire-s. Préparer des arguments clairs vous permettra de négocier le moment venu l'utilisation des préservatifs, digues dentaires, gants en latex.

L'usage de drogues va affecter le désir, l'excitation et l'orgasme de façon différente et complexe selon le produit et la personne. Il va modifier la perception que vous avez de votre environnement et des personnes présentes. **Désinhibition, euphorie, exacerbation des sentiments, excitation sexuelle peuvent vous amener à avoir des comportements sexuels à risque pour votre santé ou ne concordant pas toujours avec vos valeurs : rapports sexuels non protégés, non désirés (violences sexuelles) avec un-e inconnu-e et/ou en groupe.**

## APRÈS

Continuez de vous hydrater et grignotez quelques fruits ou bonbons. Évitez de prendre une autre drogue ou des médicaments sans prescription médicale pour gérer la « descente ».

## CONDUITE

Conduire un véhicule sous l'emprise d'une drogue risque de mettre votre vie et celle d'autrui en danger. Conduire sous l'emprise d'une drogue est un délit passible de poursuites pénales.

## L ATTEND UN ENFANT

Comme pour l'alcool et le tabac, la consommation d'autres drogues est à éviter tout au long de la grossesse. Outre les effets négatifs sur la santé de la femme, ces substances traversent aisément la barrière du placenta et arrivent directement dans l'organisme du fœtus.