



CONSOMMER CONFINÉS

MODES DE CONSOMMATION ET COVID-19

MODES DE CONSO

Tous les produits peuvent être consommés par tous les moyens. Certains modes de consommation rendent les effets du produit plus intenses, c'est pourquoi ils vont être majoritairement utilisés. On appelle cela la biodisponibilité. En cette période, l'idéal est d'arrêter ou de réduire toute consommation.

Ici, nous allons nous concentrer sur les risques majorés de ces modes de conso dans ce contexte d'épidémie. Pour plus d'informations sur les risques spécifiques aux modes de conso, renseigne-toi sur notre flyer Limitons les risques. Nous rappelons l'importance, pour tous les modes de conso, de ne pas partager le matériel utilisé pour la préparation ou la consommation car il peut être source de transmission du COVID-19.

L'INGESTION

Avec l'ingestion, les effets sont beaucoup plus longs. Afin d'éviter tout risque de surdosage, fractionne tes doses et attends que les effets se manifestent. Le risque de surdosage réside aussi dans l'association avec d'autres produits. Si tu envisages d'en consommer plusieurs, tourne-toi vers des alternatives de modes de conso. Et, dans tous les cas, veille aux doses consommées. Pour ce qui est des hallucinogènes (LSD, champignons), les effets étant longs et les conditions de consommation n'étant pas idéales, cela renforce grandement le risque de bad trips. Nous en parlerons dans un post dédié à ces produits.

BESOIN D'INFO SUR DES PRATIQUES ?

Tu peux trouver des renseignements sur nos flyers disponibles sur notre site internet : <https://www.collectif-orange-bleue.com/flyers>.

Tu peux aussi te renseigner sur les sites suivants : <http://www.asud.org/> ou psychoactif.org/

Pour des informations spécifiques ou pour obtenir du matériel de réduction des risques, tourne-toi vers les CAARUD de ton département.

L'INSUFFLATION (LE SNIFF)

Le sniff endommage tes cloisons nasales, tes sinus et peut fragiliser ton système ORL. Nous n'avons aucune information si le sniff a une influence sur une vulnérabilité au COVID-19. En tout cas, chacun sa paille, chacun ses cartes, chacun son plateau, passe le message à ton voisin...

L'INHALATION (LA FUME)

L'inhalation se fait de trois manières différentes : en fumant le produit mélangé avec du tabac dans une cigarette roulée, en chassant le dragon ou en pipe. Une chose est sûre : l'inhalation comporte d'importants risques pulmonaires ce qui est un facteur de vulnérabilité au COVID-19.

- Pour des produits tel que le cannabis ou le tabac, nous te conseillons de passer à la vaporisation qui présente moins de dangers.
- Chasser le dragon, malgré les risques majeurs pour tes poumons, est une alternative vers laquelle tu peux te tourner si tu t'injectes car elle engendre moins de risques de surdosage.
- Pour l'inhalation de crack ou de cocaïne basée, ne pas partager son matériel : cutter, bouteilles, pipes... Et dans ce contexte d'épidémie, changer l'embout ne suffira pas !

L'INJECTION

Pour ce qui est de l'injection, il est indéniable que ce moyen de consommation est le plus propice aux surdosages. C'est particulièrement dangereux en cette période où les secours sont extrêmement sollicités. Tourne-toi vers des alternatives comme chasser le dragon. Si tu souhaites continuer, fractionne les doses et injecte-toi lentement pour anticiper les effets.

Plus que jamais ne partage pas ton matos : cela vaut pour les seringues mais aussi pour tout le reste : l'eau PPI, l'acide, le garrot, la cuillère et tout ce dont tu as besoin.

DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ ?

Des questions sur ta conso ?

Contacte-nous au 06.08.10.30.12 ou sur notre page Facebook.

Noz'ambules accueille toute question des étudiants Rennais via nozambule@gmail.com ou sur leur page Facebook.

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC si tu y es/étais déjà accompagné.

Des questions sur le COVID-19 ?

Une ligne téléphonique spécialement dédiée au COVID-19 a été mise en place :
0 800 130 000

Besoin de soutien spécifique ?

Une écoute d'urgence au 0 805 383 922 :
En les appelant, tu bénéficieras d'un soutien psychologique. N'hésite pas, ils sont là pour répondre à tes inquiétudes.