



CONSOMMER CONFINÉS

INTERACTION DE SUBSTANCES

POLYCONSOMMATION

La polyconsommation est le fait de consommer plusieurs produits en même temps ou de manière rapprochée afin d'accumuler leurs effets. Il est impossible de dresser une liste exhaustive des risques de polyconsommation. Cependant, il faut garder en tête que mélanger plusieurs produits est toujours plus risqué que de n'en consommer qu'un seul. La majorité des accidents mortels liés aux produits psychoactifs sont dus à la polyconsommation. Ce document n'a pas pour vocation de donner des recettes à suivre : certaines informations ne sont pas exactes à 100% car les effets dépendent de ton état psychique et physique, de la dose consommée ou du contexte. Si tu consommes plusieurs produits, assures-toi d'être entouré et prends des petites doses de manière espacée. Un principe de base en pharmacologie : à partir de 3 produits différents, il est impossible de prévoir les conséquences.

EN GÉNÉRAL

- Des produits qui s'annulent ?
Un produit n'annule jamais l'effet d'un autre mais il peut donner l'impression au consommateur d'être sobre. Conséquence : on consomme plus en pensant être immunisé et c'est là que le risque d'overdose est important. Cela arrive en mélangeant des stimulants (cocaïne, speed...) à des ralentisseurs (kétamine, opiacés..)
- Produits à effets similaires.
En consommant deux produits similaires, leurs effets s'accumulent. Cela peut devenir risqué avec les ralentisseurs cardiaques (kétamine, opiacés, alcool..) car cela augmente le risque de dépression respiratoire et de perte de connaissance. ATTENTION ! Au mélange d'alcool et de GHB même à faible dose : risque important de coma.
- Produits pour « booster » les effets.
Certains consomment des produits pour accélérer la montée et/ou retarder la descente (ex: consommer du cannabis après avoir pris du LSD). Cela entraîne une montée plus puissante qui peut mener à un bad trip ou un malaise. Un conseil : attendez de voir les effets du produits qui peuvent parfois mettre plusieurs heures à venir.

TABLEAU DE TRIPSIT

En description, tu trouveras un tableau résumant les risques des interactions de produits. Réalisé par TRIPSIT, il fait référence dans l'approche de la polyconsommation. Nous mettons la version de nos camarades de Plus Belle La Nuit l'ayant traduit en français.

Garde en tête qu'il est extrêmement difficile de résumer les risques en un tableau et qu'il existe toujours des exceptions à la règle (quand la grammaire sert en réduction des risques..) Aussi, ce tableau se concentre principalement sur les risques physiologiques. Il existe toutefois des risques psychiques à la consommation et notamment avec les hallucinogènes ou dissociatifs (bad trips). Ces informations doivent être sans cesse réactualisées car le monde des produits psychoactifs évolue sans cesse avec la découverte de nouveaux produits ou de nouvelles études mettant en lumière des effets inconnus de produits classiques.

Si un produit que tu consommes ne figure pas sur la liste, n'hésite pas à nous contacter ou à regarder sur des sites tel que Psychoactif.org ou Asud.org.

ZOOM SUR DES ASSOCIATIONS DE PRODUITS

On vous propose ici un zoom sur des associations à risques (liste non-exhaustive).

Il faut être d'autant plus vigilant lorsqu'on mélange plusieurs hallucinogènes et/ou avec un dissociatif. Par exemple, la kétamine est, en premier lieu un dépressif par ses propriétés anesthésiantes. Mais avec un certain dosage, elle a des propriétés hallucinogènes indéniables. Mélanger de la kétamine, du LSD, des champignons, du cannabis ou des produits comme la DMT ou le DOC augmente le risque de bad trip.

Aussi, il ne faut pas sous-estimer les risques liés au mélange de traitements médicamenteux et de produits psychoactifs. Pour cela, contacte ton médecin généraliste : être honnête sur tes pratiques te permettra de limiter les risques. A titre d'exemple, mélanger du Tramadol ou des ISSR (antidépresseurs) avec des amphétamines ou de la cocaïne augmente le risque de syndrome sérotoninergique.

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.

Tu peux contacter le Point Accueil Ecoute Jeune de Rennes à cette adresse : sas@le4bis-ij.com

Renseigne-toi auprès des CAARUD, CSAPA ou CJC proches de chez toi sur leurs modalités d'accompagnement en confinement.

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.

Drogues info service : 0 800 23 13 13