

PENDANT LA CONSO

- Sois prudent(e) sur les dosages, tu ne peux jamais être sûr(e) de la composition, commence par prendre **1/2 ou 1/4 de la dose habituelle**.
- La drogue (même l'alcool) ça déshydrate, **bois de l'eau régulièrement** et en petite quantité.
- **Espace tes consos** pendant la soirée et entre chaque session, ça limite les effets secondaires sur le long terme. **Fais attention aux mélanges** (y compris avec l'alcool). Quand tu prends plusieurs prods, les effets ne s'additionnent pas mais se multiplient.

APRÈS LA CONSO

- La descente peut être plus ou moins bien vécue selon le prod et le contexte. En re-consommant tu ne fais que la retarder et risquer un bad trip. La fatigue, la déshydratation, les mélanges de prods (dont l'alcool) et les quantités consommées accentuent la descente.
- **Ne prends pas le volant et évite d'entreprendre des activités à responsabilité** après avoir consommé (modification de la perception des risques, des distances, des réflexes...). La conduite sous l'emprise de stupéfiants est une infraction au code de la route. **Attention! Ce n'est pas parce que tu ne ressens plus le produit qu'il n'est pas détectable.**

Set & setting (pour qui pour quoi)

AVANT LA CONSO

- **Le Set** c'est toi, ton poids, ton âge... mais surtout **ton état psychique et physique**, est-il compatible avec le prod ? Evite de consommer si tu traverses une phase difficile, ça peut rendre la descente plus pénible, augmenter les risques addictifs et les bad trip. **Le Setting** c'est **le contexte, l'environnement**, sont-ce les bons endroits pour consommer tel ou tel prod ? Si tu décides de consommer un produit, pose-toi ces questions : quels effets je recherche ? Quel(s) produit(s) les procure(nt) ? Sont-ils en adéquation avec le contexte ?
- Au moindre doute, questionnement sur tes consos où celles de tes proches, n'hésite pas à en échanger avec une **association de prévention et de RdR** qui peut être présente sur site.
- **Renseigne-toi bien sur le prod, sa qualité, ses effets**. Parles-en avec d'autres consommateurs et garde en tête que les arguments des vendeurs (même les « fais gaffe c'est très fort ! ») sont d'abord des arguments marketing. Idem pour les différentes formes, couleurs, appellations...
- N'hésite pas à te procurer des **kits de testing** (ID-Test, EZ-Test) faciles à trouver sur internet pour quelques euros, qui te permettent d'avoir une indication sur tes produits.

Document créé par :



coordination@orangebleue.org

Drogue Info Service : 0 800 23 13 13

Sida Info Service : 0 800 840 800

Hépatite Info Service : 0 800 845 800

Où trouver son matériel de RdR ?

Renseigne-toi auprès des CAARUD et des associations de prévention et de réduction des risques.

@ www.collectif-orange-bleue.com

f <https://www.facebook.com/lorangebleue.rdr/>

Ne pas jeter sur la voie publique

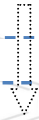
2017©



Qu'est-ce que la RDR ?

La Réduction des Risques c'est d'abord **l'acceptation de l'usage et l'absence d'un jugement moral** sur la personne et sa consommation. En France les premières actions de RDR viennent à la suite d'un constat : l'épidémie de VIH parmi la population injectrice de drogue. Des programmes d'échange de seringues sont mis en place (1987), puis des traitements de substitution (1994), et pour la première fois le but visé n'est pas l'abstinence mais l'accompagnement de l'usager dans le but d'**amoindrir les dommages** de ses pratiques.

Très stigmatisée à ses débuts, c'est grâce à un fort militantisme d'usagers comme de professionnels que la Réduction Des Risques a pu s'imposer. Depuis elle s'est généralisée à tous types d'usages (sexualité, son...), s'inscrivant dans une démarche de santé publique donc reconnue par la loi. A l'Orange Bleue on promeut la RDR, en t'informant objectivement sur les produits, en délivrant une écoute bienveillante, en essayant de te responsabiliser face à tes choix et en mettant à disposition du matériel (Roule Ta Paille, Bouchons d'oreilles...). Mais la vraie RDR c'est toi qui l'appliques, sur toi, avec tes potes. En te responsabilisant face à tes choix, en t'informant objectivement etc... Consommer de la drogue sans que l'usage ne soit (trop) problématique c'est possible, mais la démarche n'appartient qu'à toi...



Les modes de consommation

SI TU GOBES

- L'usage oral est le mode d'action **le plus long**. Les prods mettent plus longtemps à faire effet (parfois jusqu'à 2 heures pour monter) et durent généralement plus longtemps. N'hésite pas à **fractionner tes doses et à attendre** que les effets apparaissent.

SI TU SNIFFES

- **Ne partage pas ta paille**, vectrice de contamination de l'hépatite C ou B.
- Le sniff endommage les cloisons nasales et les sinus. **Rince-toi le nez** avec du sérum physiologique ou de l'eau avant et après ton sniff.
- Ecrase ton produit le plus finement possible pour atténuer les microcoupures et les micro-saignements.

SI TU CHASSES LE DRAGON

-Utilise des **feuilles aluminium non traitées et plus épaisses** disponibles en CAARUD et structures de réduction des risques (utilisées par les coiffeurs pour les colorations).

SI TU INJECTES :

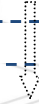
ATTENTION : compte tenu de la rapidité d'action, l'injection est un mode d'usage très addictif, quel que soit le prod.

- Utilise du **matériel stérile à usage unique** et privilégie **des endroits propres**.
- N'oublie pas de **désinfecter** la zone à piquer et évite d'utiliser les mêmes veines trop souvent.
- Pour ton mélange, utilise de l'eau stérile, de l'acide citrique ou de l'acide ascorbique. **Ecrase bien ton Prod.**
- Après injection, **ne laisse pas trainer ta seringue** mais jette-la dans des conteneurs adaptés ou ramène-la en CAARUD.

SI TU BASES

Utilise du **matériel stérile à usage unique** disponible auprès des structures de RDR. Pour ta préparation, préfère le **Bicarbonate de Soude** à l'Ammoniac, ce dernier est bien plus toxique.

=> Peu importe quoi et comment tu le consommes, l'analyse de produits est le seul moyen de connaître avec précision la composition de ton produit (Cf fiche analyse de prod).



Avec tes potes

- Entre potes soyez vigilants et bienveillants. **Informez-vous de vos pratiques**.
- Face à une réaction de panique (bad trip) causée par la consommation de produits, propose à la personne **un lieu calme et propice à la détente, rassure-la** en lui expliquant que les effets vont se dissiper et que tout va revenir à la normale. N'hésite pas à l'accompagner au **stand de RDR** lorsqu'il y en a sur le site.
- En cas de surdosage et de malaise, mets la personne en **Position Latérale de Sécurité** et prévient les secours.

Sex, Drugs & RDR

- Si tu as des relations sexuelles sous produits, rappelle-toi que les effets peuvent **modifier ton jugement et ta perception des risques**. Tu peux être amené(e) à faire des choix que tu ne ferais pas dans ton état normal.
- N'oublie pas le **préservatif** en cas de relation sexuelle, ni le **gel lubrifiant** car les produits (dont l'alcool) dessèchent les muqueuses.
- Pas de sexe sans consentement mutuel. **Quand c'est non, c'est NON.**