

## 9 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit. Tous les champis n'ont pas les mêmes effets.
2. Attention aux doses, au sein d'une même espèce les champignons peuvent avoir une puissance différente. **La première fois, prends en moitié moins qu'un habitué.**
3. Si tu as décidé de prendre des champis, fais-le toujours avec **des gens de confiance, dans un contexte rassurant.**
4. **Il est fortement déconseillé de consommer d'autres substances avec les champignons y compris l'alcool.** Le mélange des produits multiplie les risques dont celui de faire un bad trip.
5. Évite d'avoir l'estomac plein car **la digestion est fortement perturbée.** Mais il est **essentiel d'avoir mangé quelques heures avant de consommer** pour éviter à l'organisme de s'épuiser.
6. Lors de la descente, **mange des produits vitaminés et sucrés** (fruits, bonbons...).
7. **Il est préférable de ne pas consommer de champignons en cas de fragilité psychologique (angoisse, dépression...) ou psychiatrique.**
8. **Évite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité sous l'effet du produit.
9. **Prends garde à la désinhibition** et n'oublie pas **le gel et les préservatifs.**

### EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

**Prévien les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée :**

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

#### En cas de perte de conscience (malaise vagal) :

Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas 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. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

20 ans de Techno+ c'est 20 ans de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information. 20 ans que ça dure, et c'est pas fini ! L'action et le soutien se poursuivront sans jugement, ni répression, ni morale !

Document réalisé par Techno+ modifié par Ithaque

## CONTACTS RÉGION EST

### Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr  
Drogues alcool tabac info service 0800 231 313  
Hépatites info service 0800 845 800  
Sida info service 0800 840 800

### Ithaque (Strasbourg)

03 88 52 04 04  
06 86 96 10 55  
festif@ithaque-asso.fr  
Facebook : Ithaque Festif  
ithaque-asso.fr

### Prev'En'Teuf 68 (Mulhouse)

06 70 18 41 78  
flouchart@argile.fr  
Facebook : Prev'En'Teuf 68

### Collectif Ensemble Limitons les Risques (Besançon)

06 27 29 31 16  
collectifdrbesac@wanadoo.fr  
www.collectif-bisontin-elr.org  
Facebook : Ensemble limitons les risques

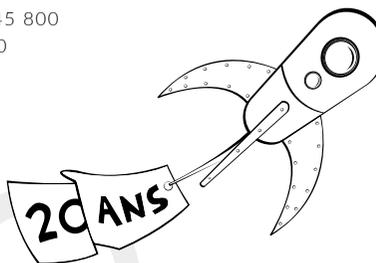
### ALTAU Entr'actes

03 81 31 29 41 - CAARUD Montbéliard  
03 84 26 12 20 - CAARUD Belfort  
06 85 11 08 91 - K-Mobile  
contact@altau.org

### Les Wads (Metz)

03 87 75 15 28  
sea@leswadscmsea.fr  
Facebook : Jean Louis RDR Metz

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>



### Forum d'entraide, auto support et infos :

#### Psychoactif

www.psychoactif.org  
Facebook : psychoactif

#### ASUD

(Auto Support des Usagers de Drogues)  
www.asud.org  
01 43 15 04 00

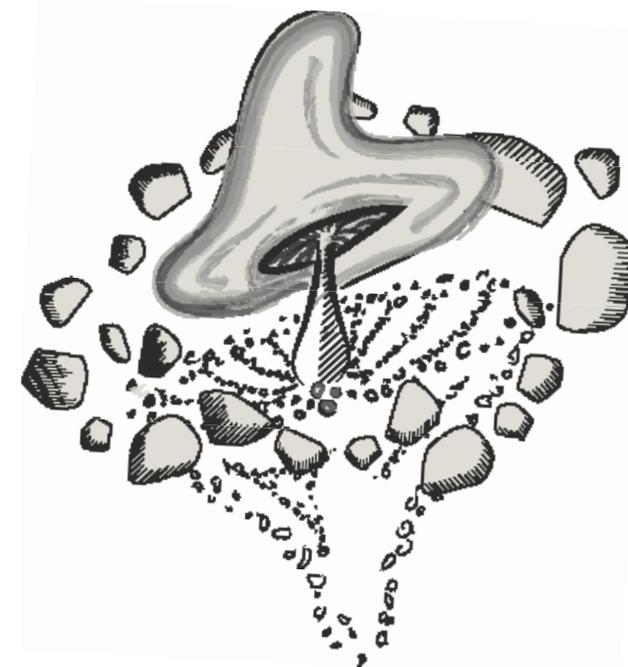
#### Freeform

Freeform.fr  
Facebook : assofreeform

# CHAMPIS

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMATION DE DROGUES EST SANCTIONNEE PAR LA LOI

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 ?

Qu'on les appelle Psilo, Psi, Champi , Champ', Mush, Mushroom, Champotes ou selon leur provenance (Mexicains, Hawaïens...) de nombreux champignons produisent des effets hallucinogènes.

On peut les trouver sous différentes formes (entier ou en morceaux, frais ou séché). Les plus couramment rencontrés sont de type Psilocybe. Les principes actifs sont la psilocine et la psilocybine dont les proportions peuvent différer d'une variété de champignon à une autre.

Les effets induits par ces champignons sont proches de ceux du LSD mais d'une plus courte durée. **Attention à certains champignons mexicains particulièrement puissants.** L'intensité des effets dépend de l'espèce consommée, de la manière dont les champignons ont été cultivés, conservés et préparés. L'atmosphère, l'environnement du lieu de consommation et l'humeur influencent également les effets du «voyage». A moins d'une analyse en laboratoire, **il est impossible de connaître la dose de principe actif contenu dans un champignon.** Il faut donc toujours commencer par de petites quantités afin de tester leur puissance.

### ATTENTION !!!

De nombreux champignons se ressemblent. Leur identification est délicate, il est donc très facile de les confondre avec des champignons non consommables ou (mortellement) toxiques. En cas de doute, il vaut mieux s'abstenir.

## LES EFFETS, C'EST QUOI ?

### MONTÉE

**De 30 à 60 minutes selon la quantité ingérée et le mode de consommation** (fumé, gobé, en infusion). Elle peut aussi parfois durer 2 heures chez certaines personnes.

Tu peux alors ressentir **une angoisse** plus ou moins forte, un sentiment d'énergie dans le corps, une impression de voir les choses différemment, une agitation. **Des troubles digestifs** sont relativement fréquents (nausées, vomissements), surtout avec de forts dosages. Parfois tu peux même avoir l'impression de ne plus pouvoir respirer, cela est dû au fait que l'action des champignons est vécue comme un empoisonnement par ton corps. C'est cette intoxication qui produit les effets !

### PHASE D'EXALTATION

**De 4 à 6 heures** lorsque les champignons sont mangés.

Selon la dose, qui est très difficilement évaluable, **une grande variété d'effets** peuvent être rencontrés: changements brusques des émotions, fous rires, sentiments d'introspection, des impressions de dislocation, **de détachement**, une altération de la perception du temps, des hallucinations visuelles (évite de conduire) et auditives (évite de rester collé aux enceintes).

### MAIS C'EST AUSSI...

Dilatation des pupilles, éblouissements, agitation, nervosité, troubles de l'équilibre, somnolence, hyper ou hypotension, bradycardie ou tachycardie (diminution ou augmentation des battements du coeur).

**Des phénomènes de flash-back peuvent survenir dans les semaines qui suivent la consommation.**

## DESCENTE

**De 2 à 6 heures** pendant laquelle il est souvent **difficile de trouver le sommeil.**

### GARE AU BAD TRIP

En cas de surdosage ou chez des personnes particulièrement sensibles, le «voyage» peut prendre une tournure difficile à vivre, parfois incontrôlable : une certaine anxiété, particulièrement lors de la montée, des pensées et/ou des visions effrayantes, une paranoïa pouvant entraîner une crise de panique, une incapacité à distinguer l'illusion de la réalité.

**Un environnement ou une atmosphère stressante peut aussi provoquer un bad trip, même chez un habitué des champignons.** Il est donc important d'être entouré de personnes bienveillantes dans une ambiance détendue.

La plupart des gens apprécient mieux les effets des champignons en plein air que dans un endroit fermé.

### QUE DIT LA LOI ?

En France, les champignons hallucinogènes sont inscrits au tableau des stupéfiants : la possession, l'usage, la production, le transport, l'achat, la vente et la cession à titre gratuit de stupéfiants sont interdits par le Code Pénal et le code de la Santé Publique.