

## 8 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et les effets du produit que tu achètes. L'héroïne est toujours coupée avec des produits parfois toxiques. Mais en fait **le plus dangereux est lorsqu'elle est trop pure !!** La majorité des overdoses sont causées par une héro moins coupée que d'habitude
- 2. Évite l'injection** : sniffée, fumée ou inhalée, l'héro, comporte moins de risques.
- 3. Évite de partager ton matériel.** Pour le sniff, utilise ta propre paille pour éviter la transmission des hépatites. Si tu shootes utilise ton propre matériel pour éviter la transmission des hépatites et du sida.
- 4. Fais attention aux doses.** Les premières fois, prends au maximum moitié moins que les habitués.
- 5. Évite d'être seul** quand tu consommes de l'héro : en cas d'overdose, tu pourras ainsi être secouru. Entoure toi de **personnes de confiance** dans un **contexte rassurant**.
- 6. Ne mélange pas l'héro avec l'alcool et surtout avec des médocs** (Rohypnol®, Darkan®, Valium®, Tranxene® .). Cela augmente fortement les risques d'overdose.
- 7. Évite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à **responsabilité**.
- 8. Pense aux préservatifs et au gel..**

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

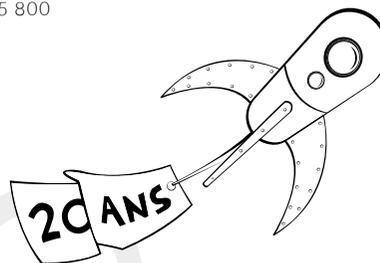
### ALTAU Entr'actes

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

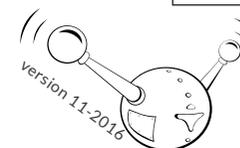
Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>



# RABLA / HERO

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMATION DE DROGUES EST SANCTIONNEE PAR LA LOI

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

Prévies 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 vaginal) :

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.

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

#### Psychoactif

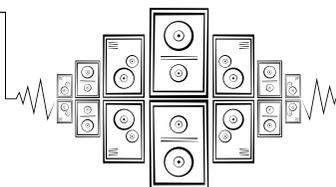
www.psychoactif.org  
Facebook : psychoactif

#### ASUD

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

#### Freeform

Freeform.fr  
Facebook : assofreeform



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 ?

Ce document a pour objet d'informer sur la consommation récréative sniffée ou fumée d'héroïne. Pour obtenir de l'information concernant la consommation régulière d'héroïne, de produits de substitutions ou la pratique de l'injection, l'association ASUD édite des documents plus pertinents (voir encadré).

L'héroïne est un produit appartenant à la famille des **opiacés**. Extrait du pavot, l'opium brut, transformé, donne de la morphine. C'est à partir de la morphine qu'est alors synthétisée l'héroïne.

L'héroïne (rabla, héro, poudre, blanche, meumeu...) existe généralement sous deux formes :

**La brune** (brown sugar) : c'est la forme la plus courante. Sa couleur peut varier du blanc cassé au marron foncé et se présente sous la forme de «graviers» minuscules. Elle peut être coupée jusqu'à 97% avec des produits pouvant être toxiques ou non (caféine, lactose, glucose).

**La blanche** (ou légèrement rose), plus rare, est généralement plus raffinée et plus pure. C'est une poudre très fine qui est souvent coupée au lactose.

## LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Les effets dépendent de la personne, de la qualité et de la quantité du produit consommé ainsi que du mode de consommation.

L'héroïne provoque une sensation de bien être profond suivie d'un état de somnolence. On se sent physiquement et mentalement apaisé. Ces sensations peuvent se prolonger chez certains par un état de passivité ou entraîner chez d'autres un désir d'activité.

Les consommateurs récréatifs préfèrent soit la sniffer, ce qui permet un passage rapide dans le sang tout en réduisant certains risques liés à l'injection (Sida, oedèmes, etc), soit la fumer.

**Fumée ou inhalée**, l'effet est immédiat provoquant une sensation de chaleur et de relaxation à travers tout le corps. L'effet est assez proche du «flash» : sentiment d'euphorie intense.

**En sniff**, l'effet apparaît au bout de quelques minutes. Les effets diminuent au bout de 1 ou 2 heures selon le seuil de tolérance et disparaissent définitivement au bout de 4 ou 6 heures. L'héroïne endort également la douleur des infections (rhumes, bronchites).

**Les premières fois, la prise d'héroïne peut donner mal au coeur et amener à des vomissements.**

**Si c'est ta première prise, ne consomme pas seul, prend une petite quantité et attend les effets.**

## MAIS C'EST AUSSI...

Quelque soit le mode de prise, les deux risques majeurs liés à la consommation de l'héroïne sont : l'overdose (OD) et le risque de dépendance physique.

### Qu'est ce qu'une overdose («OD») ?

C'est en fait une surdose. Elle provoque une **dépression respiratoire** pouvant entraîner un **coma** et éventuellement la **mort**.

L'overdose dépend du **seuil de tolérance** du corps. Elle peut survenir si le produit est trop pur et que l'on ignore sa teneur (notamment avec la blanche). Elle peut aussi arriver, par exemple, après une période d'abstinence si l'on prend la même quantité utilisée qu'auparavant mais à laquelle on n'est plus habitué.

Si l'on consomme de **l'alcool** et surtout des **médocs** (Rohypnol®, Tranxene®, Valium®...) le risque d'OD augmente fortement car le seuil de tolérance baisse.

Le **sniff** peut atténuer les effets de certains produits de coupe mais ne protège pas des overdoses.

**Que ce soit les premières fois ou lors d'un usage régulier, l'OD reste toujours possible.**

### Que faire en cas d'overdose («OD») ?

Les premiers symptômes de l'OD sont la somnolence, une respiration saccadée puis ralentie et un visage qui pâlit.

Si une personne fait une OD, ne panique pas, **empêche-la de tomber dans le coma**, fais-la marcher, secoue-la, fais-la respirer. Si elle est déjà inconsciente, couche-la sur le côté (**position latérale de sécurité**) et appelle immédiatement les secours (15, 18 ou 112).

### Qu'est-ce que la dépendance ?

Qu'elle soit sniffée, fumée ou injectée, si elle est consommée régulièrement, l'héro provoque une forte dépendance aussi bien psychique (quête du produit) que physique (état de manque).

**Par un usage régulier**, le corps développe une tolérance à l'héroïne, ce qui signifie qu'il faut augmenter les doses pour retrouver le même effet. L'arrêt brutal de la consommation engendre alors un état de manque. Le degré de cet état de manque dépendra de la quantité d'héro consommée, de la fréquence et du mode de prise.

Après un usage peu prolongé d'héroïne, le **manque** peut se manifester par une **sensation de fatigue, de courbatures, de dépression**

Mais après un usage plus fréquent, cet état de manque est plus sévère et se manifeste par des **des nausées, vomissements, des sueurs, des tremblements ou des douleurs**

**Sniffer ou fumer l'héro, réduit le risque d'OD mais n'empêche pas les risques liés à la dépendance.**

En sniff, le **risque de transmission de maladies** dont les hépatites (C surtout) existe. Il peut être évité en ne partageant pas sa paille.

**En descente** tu peux devenir susceptible et irritable. L'héroïne est un **anti-douleur**, du même coup lors d'un usage régulier les signaux d'alertes n'existent plus. On ne sait plus qu'on souffre et on oublie alors de se soigner (caries).

L'héro provoque également un état de **somnolence**. Il n'est pas rare de s'endormir avec sa clope allumée.

Elle peut aussi bouleverser l'hygiène de vie entraînant par exemple une **perte de poids**.

Sur le plan sexuel, on note une baisse de la libido (du désir) chez l'homme et la femme.

**Chez la femme, l'héro peut entraîner des règles irrégulières voire les stopper.** Mais le cycle quant à lui fonctionne toujours de façon normale et l'on peut toujours tomber enceinte même si l'on n'a pas de règles.

Chez l'homme, elle entraîne un retard d'éjaculation voire l'impossibilité de jouir.

## ASUD (Auto-Support des Usagers de Drogues)

Créée au début des années 90, ASUD est la première association de consommateurs de drogues en France. Luttant notamment contre l'épidémie de Sida, ASUD a fortement milité pour mettre en place en France une politique de réduction des risques (information, échange de seringues, accès à la substitution, ouverture de boutiques, ...). C'est en partie sur ce modèle que s'est construit Techno+. Outre le «Journal d'ASUD», l'association édite divers documents d'information dont « le manuel du shoot à moindres risques ».

Il existe plusieurs antennes en France. Tu trouvera leur contact sur [www.asud.org](http://www.asud.org).