

## 12 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Avant l'achat** vérifie la réputation du shop sur SafeOrScam.com. Ce n'est toutefois pas une garantie.
- 2. Renseigne-toi à fond** : dosages, interactions à éviter, mode de prise, etc. Erowid.org en anglais et Psychonaut.com en français sont des sources fiables.
3. Entoure toi de **personnes de confiance** dans un **contexte rassurant**. Évite de consommer seul.
- 4. Gare aux allergies**. A chaque nouvel achat fais un test allergique : 2 prises d'une toute petite quantité du produit espacées d'au moins 1h30. Puis attends la réaction.
- 5. Évite les mélanges** (y compris avec l'alcool et les médicaments), d'autant plus si c'est ta première prise.
6. Évite les cathinones si tu consommes déjà **un produit agissant sur la sérotonine** (antidépresseurs, tramadol, MDMA...): **risque de syndrome sérotoninergique**.
- 7. Attends les effets** en fractionnant le dosage en 2 fois (à 1 heure d'intervalle par exemple) afin de mieux gérer la montée, d'éviter le surdosage et de tester le produit.
- 8. Bois de l'eau** régulièrement (mais pas de trop grande quantités d'un coup : moins d'un demi-litre).
9. Évite les cathinones si tu souffres **d'épilepsie, d'hypertension, de troubles psychiatriques ou d'asthme**.
- 10. En cas de test salivaire**, les cathinones peuvent donner pendant 24h un résultat positif aux amphétamines.
- 11. Évite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité sous l'effet de ces produits.
12. Et n'oublie pas **le gel et les capotes** !

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

Prévient 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

collectifrdrbesac@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

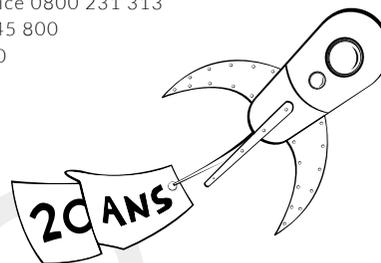
### Les Wads (Metz)

03 87 75 15 28

sea@leswadscmseas.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

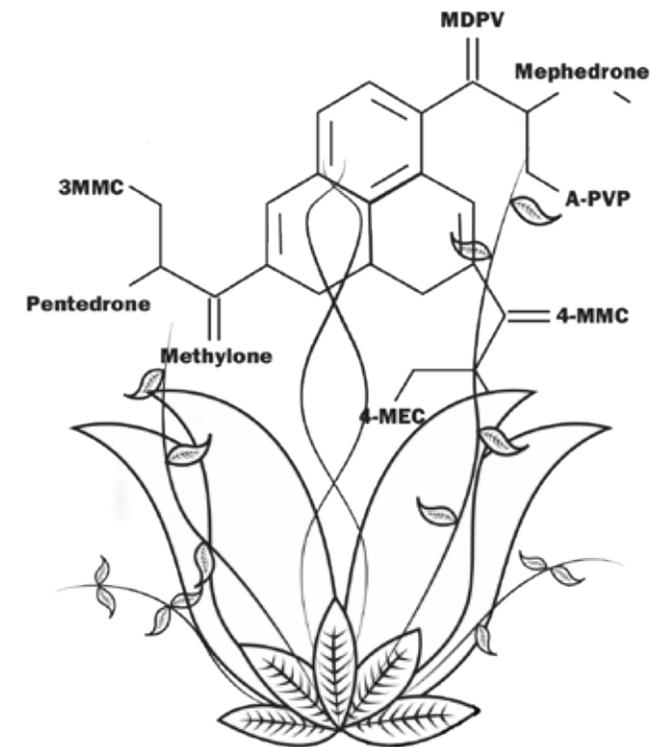
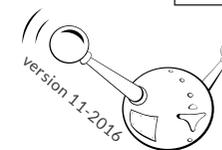
Freeform.fr

Facebook : assofreeform

# CATHINONES

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 ?

La cathinone est un des alcaloïdes du khat, une plante ayant des effets stimulants, proche du speed. **4MEC, Méphédronne, Fléphédronne, 3MMC, 2FMC, 3FMC, A-PVP, MDPV, Pentédronne, Naphyrone, Butylone...** sont toutes des dérivées synthétiques de la cathinone. On parle alors de la famille des cathinones.

Suite au médiatique classement de la méphédronne comme stupéfiant en 2010 des dizaines de cathinones **aux propriétés différentes** sont apparues sur le net, dans la rue ou en teuf. **Depuis 2012, la cathinone et tous ses dérivés sont classés en France comme stupéfiant.**

Les cathinones se présentent sous forme de **poudre** ou de **cristaux blancs**, jaunâtres ou marron ou plus rarement rosés. La méphédronne, la 3MMC et la 4MEC ont une odeur très particulière de « réglisse ».

Certaines de ces molécules sont vendues sous d'autres appellations (NRG2, NRG3), seules ou mélangées à d'autres produits inconnus (les fonds de tiroir des shops).

La méphédronne est très rare depuis son interdiction. **Si l'on t'en propose, c'est probablement une autre molécule.**

## LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Il semble que les cathinones agissent sur la dopamine (comme la cocaïne et le speed) mais aussi sur la sérotonine (comme la MDMA). Les effets sont une **grande désinhibition, envie de parler, sentiment de bien-être, euphorie, motivation accrue, résistance au sommeil, le toucher est exacerbé et le désir sexuel (très) accru.**

Les cathinones ont des propriétés proches des amphétamines mais certaines comme en particulier la méthylone (bk-MDMA) ou la méphédronne (4MMC) peuvent avoir un effet **empathogène** prononcé (« effet love »).

Les durées d'action des différentes cathinones ainsi que leur dosage varient grandement d'une molécule à une autre.

**Gober :** les effets apparaissent entre 20min et 1h30 après la prise et durent généralement entre 3h et 6h.

Exemple de dosages en mg	Sniff	Oral
4MMC (méphédronne)	20 à 80mg	100 à 200mg
3MMC	40 à 80mg	100 à 150mg
bk-MDMA (méthylone)	20 à 40mg	100 à 250mg
4MEC	20 à 80mg	100 à 250mg
MDPV	5 à 11mg	5 à 15mg

**Sniffer :** les effets apparaissent très rapidement (1-15min) et durent entre 1h et 3h. Les produits peuvent être très irritants et provoquer des saignements.

**Utilise une paille propre à usage unique** et pense à te **nettoyer le nez avec du sérum physiologique.**

**Injecter :** les effets apparaissent immédiatement avec pour certaines un « flash ». Comme pour la cocaïne, les cathinones peuvent te pousser à injecter un nombre important de fois dans un laps de temps très court.

Certains usagers rapportent des sensations de brûlures des veines.

Aussi **fais attention au dosage le risque d'overdose est important.**

Prévois suffisamment de matériel d'injection pour ta session ! Pour plus d'infos n'hésite pas à consulter le Manuel du shoot à moindre risque de l'association ASUD.

## MAIS C'EST AUSSI...

Après quelques prises il peut être très **difficile voir impossible de maîtriser les quantités consommées** : la grande disponibilité sur le net et le faible prix de ces produits (à partir d'une dizaine d'euros le gramme) peuvent mener rapidement à une consommation effrénée, allant jusqu'à plusieurs grammes au cours d'une nuit. A l'instant de la cocaïne **attention au craving** (envie irrépressible d'en reprendre).

Il existe un risque de **dépendance psychologique** important.

Ces stimulants agissant sur un laps de temps court, pour la plupart, ils s'adaptent particulièrement bien à toutes situations sociales : d'abord en teuf puis en after, pour finir au boulot ou en cours... donnant l'illusion de pouvoir gérer ses activités habituelles. On augmente rapidement les doses et on est tenté d'en reprendre pour masquer l'épuisement ou une descente difficile.

**A court terme**, les risques sont les mêmes que l'ecstasy ou la cocaïne. Le tout augmentant avec la durée et les quantités consommées : **perte d'appétit, manque de sommeil, augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, hyperthermie, bruxisme** (crispation des mâchoires), **palpitations, brainzaps** (sensations de décharges électriques au niveau de la tête).

Des problèmes psychologiques et des délires paranoïaques peuvent survenir en particulier en cas de consommation répétée. **A long terme**, on soupçonne fortement les cathinones d'être **toxiques pour le système nerveux, cardiaque** (risque d'infarctus) et **vasculaire**. **Si tu souffres de troubles cardiaques ou d'hypertension tu devrais vraiment éviter de consommer des cathinones.**

**Même chose si tu souffres de problèmes psychologiques, psychiatriques ou/et de dépression.** Si tu penses devenir un champion du sexe marathon toutes catégories, sache que beaucoup d'usagers rapportent une **impossibilité totale d'érection** après quelques heures sous l'effet des cathinones. **L'exacerbation des sens ne doit pas te faire oublier de te protéger toi et tes partenaires n'oublie donc pas le gel et les capotes !!**

## THE DESCENTE

Même si les effets après une prise de cathinones varient selon les produits, la descente peut être très désagréable, éprouvante physiquement et psychologiquement : **épuisement, anxiété, fourmillement, paranoïa, tachycardie, impossibilité de dormir, manque d'appétit, grande nervosité voir transpiration excessive...**

Après une ou plusieurs nuits sans sommeil à consommer des cathinones, **prévois un temps de repos, si possible, dans un endroit calme et sans activités stressantes.**

Certains consommateurs utilisent des anxiolytiques et des somnifères (valium, xanax, stillnox, etizolam) pour essayer de gérer leurs descentes, les aider à dormir et diminuer la sensation d'anxiété.

**Ces médicaments provoquent une très forte dépendance physique et psychologique. De plus, on ne connaît pas les effets et les interactions des cathinones avec ces produits.**

## RC ? Research chemicals ? WTF ?

La plupart des dérivés de cathinones font partie de ce qu'on appelle aujourd'hui les « RC » (research chemical), produits par des laboratoires situés en Asie et revendus par des centaines de sites internet situés partout dans le monde. Voici quelques risques spécifiques à connaître :

Il n'existe **aucun contrôle sur la qualité et la fabrication** de ces produits.

Les taux de pureté indiqués par les revendeurs relèvent le plus souvent du plus pur **argument marketing**.

**Des « erreurs » d'étiquetage** se produisent et peuvent être sources d'accidents.

Beaucoup de ces sites sont **des arnaques** pures et simples et tu ne recevras jamais ta commande.

Pour un même shop, la **« qualité » du produit peut changer à tout moment.**

Les rares études sur les RC n'amènent que **peu d'informations sur leurs dangers.**

Voici 2 conseils généraux sur les RC :

Si tu consommes, essaie d'utiliser **un test de produits** (disponible sur le net).

Commence avec **une dose très faible** puis augmente progressivement (avec une balance de précision si possible).

**Avec ces produits, le « cobaye » c'est toi !**

Pour plus d'infos tu peux consulter le flyer **RC** de Techno+