

## 10 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

**Plus que pour tout autre produit, Techno + recommande d'être très vigilant sur le dosage des RC.**

**Si tu n'es pas en mesure de doser correctement, ne consomme pas.**

- 1. Renseigne-toi** à fond sur une molécule avant de l'expérimenter : dosages, interactions à éviter, mode de prise, etc. (Erowid.org en anglais et Psychonaut.com en français sont des sources fiables)
- 2. Si tu as décidé de consommer un RC, fais-le avec des personnes de confiance, dans un contexte rassurant.** Évite de consommer seul.
- 3. En cas d'état dépressif, d'anxiété ou de problèmes psy,** la prise de RC est fortement déconseillée, surtout pour les RC psychédéliques ou hallucinogènes.
- 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. Attends les effets** en fractionnant le dosage en 2 fois (à 1 heure d'intervalle par exemple) permet de limiter les effets négatifs de la montée, d'éviter le surdosage et de vérifier que le produit est conforme à tes attentes.
- 7. Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grande quantités d'un coup : Moins d'un demi litre).
- 8. Espace les prises et tes sessions de conso,** n'en prends pas régulièrement.
- 9. Évite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à responsabilité sous l'effet de ces produits.
- 10. Prends garde à la désinhibition,** et n'oublie pas le gel et les capotes !

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+

## CONTACTS

### 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

### Act Up (Toulouse)

05 61 141 856

actuptoulouse@wanadoo.fr

### Le Tipi (Marseille)

04 91 945 123

festif@letipi.org

### Bus 31/32 (Marseille)

06 65 70 34 51

festif.bus3132@orange.fr

### Keep Smiling (Lyon)

06 78 37 16 26 / 04 72 609 266

info@keep-smiling.com

### CheckPoint (Drôme/Ardèche)

06 74 94 55 27 / 06 75 74 90 83

checkpoint2607@gmail.com

facebook.com/CheckPoint26

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

www.asud.org

01 43 15 04 00

### Korzéame (Toulouse)

06 81 334 373 / 0678 196 070

info@korzeame.com

www.korzeame.org

### AIDES (dans toutes la France)

0805 160 011

aides.org

### Prév'en Teuf (Rouen)

preventeuf@hotmail.com

facebook.com/Préven-Teuf

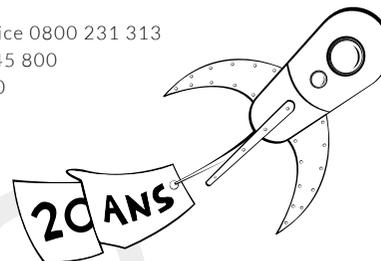
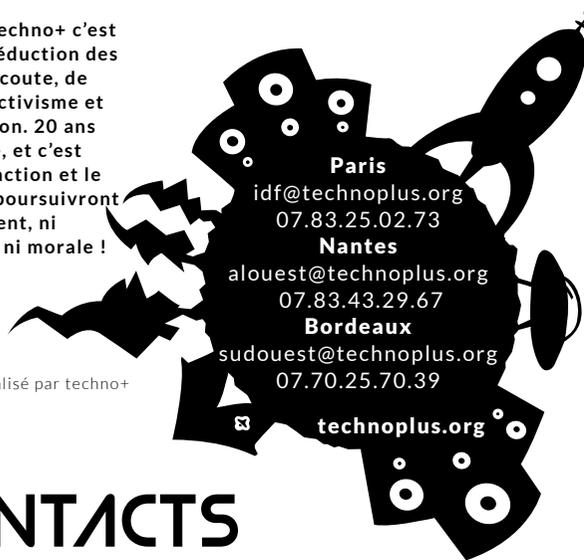
### Spiritek (Lille)

03 28 36 28 40

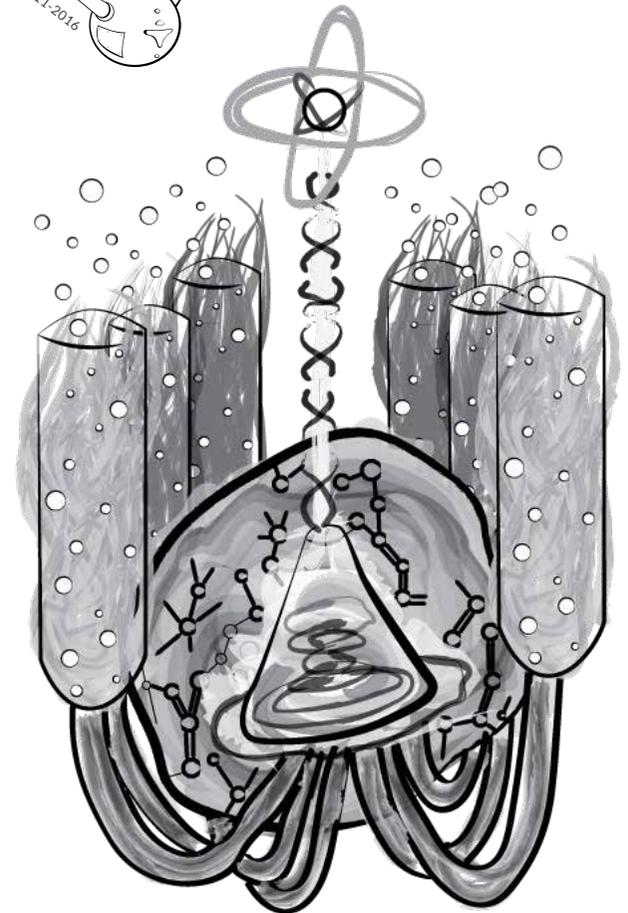
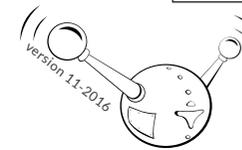
contact@spiritek-asso.com

spiritek-asso.com

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>



S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE  
#WeTekCare



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

Préviens 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.

LA CONSOMMATION DE DROGUES EST  
SANCTIONNEE PAR LA LOI



TECHNO+

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 ?

Littéralement, RC sont les initiales de **Research Chemicals** (produits chimiques de recherches). Cette appellation désigne des **produits synthétiques aux effets variés** : psychédéliques, stimulants, empathogènes, dissociatifs...

Ces produits se présentent la plupart du temps sous forme de **poudre ou de cristaux** très purs, et les dosages se font souvent au milligramme prêt voir moins, ce qui exige un dosage très précis (voir encadré ci-contre).

Les familles les plus représentées sont les tryptamines (classe des champis), phényléthylamines (catégorie de la MDMA, amphétamine, etc.) et les cannabinoïdes synthétiques (attention: ces derniers peuvent être **vaporisés sur des débris végétaux** vendus comme «substitut de cannabis», donc pas toujours en poudre).

L'approvisionnement en RC se fait principalement sur internet, mais il n'est pas toujours facile de s'y retrouver dans la jungle des shops online... Les vendeurs en ligne sont nombreux, et proposent la plupart du temps des **produits «non destinés à la consommation humaine»**. Cette phrase sert uniquement à contourner la loi et à dégager la responsabilité du vendeur. Un acheteur n'étant pas censé... consommer !

Méfie-toi particulièrement des **appellations douteuses** types «NRG-2» ou autre nom exotique qui sent le marketing à plein nez. Ils contiennent des mélanges de RC dont on ne connaît la plupart du temps ni la composition réelle ni le dosage !

Beaucoup de ces substances profitent de **vides juridiques**. En effet, **la liste des stupéfiants** classe en France les produits interdits donc les produits et familles de produits n'étant pas (encore) sur cette liste, même s'ils sont psychoactifs, ne relèvent pas de la très sévère législation sur les stupéfiants.

Ces substances sont souvent obtenues en modifiant la structure d'une molécule déjà connue. Par exemple : le 2C-E a une structure proche de la mescaline et possède des effets hallucinogènes puissants, mais les dosages sont très différents et la comparaison s'arrête là.

Dès qu'une nouvelle molécule est classée dans la liste (et donc interdite), une nouvelle sera créée à son tour qui, elle, ne sera pas répertoriée...

Attention cependant, **certaines sites proposent aussi des molécules classées comme stupéfiant** dont l'achat, la détention, le transport, la consommation et la vente t'exposent aux mêmes poursuites qu'avec des produits «classiques».

Si tu veux connaître le statut juridique d'une molécule, **la liste détaillée et à jour des stupéfiants est disponible sur la rubrique «stupéfiants et psychotropes» du site de l'ANSM.**

## LES EFFETS C'EST QUOI ?

La durée et la puissance des effets varient bien entendu selon les produits et la dose. Les effets de certaines molécules sont beaucoup plus puissants que ceux des produits «classiques» et donc plus difficilement maîtrisables et pouvant durer plus de 24 heures !

**Ce n'est pas parce que certains de ces produits ne sont pas interdits qu'ils sont moins forts ou moins dangereux que les autres !**

Renseigne toi bien sur l'effet d'une molécule avant de la consommer et n'achète surtout pas au hasard !

Pour en savoir plus sur certains RC en particulier consulte le mini flyer correspondant : Méphédronne, Méthoxetamine ou la famille des 2C (2C-B, 2C-I, 2C-E). Pour les autres RC consulte le forum Psychonaut.com.

## MAIS C'EST AUSSI...

Malheureusement comme l'appellation l'indique, très peu de données sont actuellement disponibles pour la plupart des RC.

Ça signifie **qu'on ne sait quasiment rien sur leur toxicité**, en particulier à moyen et long terme, leur potentiel addictif, etc. Par exemple, certaines amphétamines ou cathinones substituées peuvent s'avérer de puissants toxiques pour les neurones à sérotonine (4-CA, 4-BMC) et ont été utilisées par des neurobiologistes pour tuer sélectivement ces mêmes neurones à des fins de recherches... La plupart du temps aucun test sur des êtres vivants n'a été pratiqué avant la commercialisation. **Le cobaye, c'est toi !** Des problèmes plus ou moins fréquents **d'étiquetages**, de **résidus** ou **d'impuretés** toxiques, de **contamination** par d'autres substances ou diverses erreurs (envoi d'un produit différent de celui qui a été commandé...) ont été signalés.

Il existe un site où les consommateurs de RC se parrainent entre eux pour noter les shops (**SafeOrScam.com**). Tu peux le consulter mais n'oublie pas qu'il s'agit de simples avis pas d'une garantie. De plus, les shops peuvent changer de propriétaire parfois au détriment de leur réputation. Il est donc important de prendre en compte les avis les plus récents seulement (moins de 30 jours). Pour chacun de ces produits il existe aussi un **risque d'allergie**. Pour faire un test il suffit d'en prendre une très petite quantité (moins de 1mg), d'attendre 1h30 et de reprendre la même quantité. Il faut le faire deux fois car la réaction allergique se manifeste souvent à la seconde prise. De plus, pour certains RC, **la dose létale (mortelle) n'est pas si éloignée de la dose récréative**. D'où l'importance du dosage (voir encadré ci-dessus). Méfie toi, selon les produits, les **modes de prises** (sniff, ingestion, fumette, shoot, plug...) sont plus ou moins efficaces/dangereuses, renseigne toi aussi sur les avantages et défauts comparés des différentes façons de consommer ton produit. Si tu t'attends à consommer du LSD ou de la MDMA et qu'on te propose un «substitut», n'oublie pas qu'il s'agit souvent de marketing et que les effets peuvent être bien **différents** et donc **déstabilisants** : risque de bad trip, de surdosage, etc. Les RC sont généralement vendus au gramme même lorsqu'ils sont très actifs.

**Tu peux te retrouver avec 500 doses d'un coup !** Dans ces cas-là mieux vaut parfois s'imposer des restrictions (par exemple jeter les 3/4 de son achat dès sa réception) car comme pour n'importe quel produit, disposer de grandes quantités est un facteur de **risque** (dépendance, surconsommation...).

## S'informer sur les RC

Comme tu as pu le remarquer en lisant ce flyer prendre des RC nécessite beaucoup d'informations (effets des différentes molécules, avantages/inconvénients des différents modes de consommation selon le produit, dosages, effets secondaires, etc). Pour te renseigner sur tout cela nous te conseillons de consulter les sites communautaires **Erowid.org (en anglais)** et **Psychonaut.com (en français)**. Ces deux sites sont de remarquables plateformes d'échange entre consommateurs. Pour t'aider à mieux t'y retrouver sur ces sites voici quelques mots du vocabulaire qu'ils emploient :

**Afterglow** : Effet résiduel (sur l'humeur et la façon de penser notamment) d'un prod.

**Bodyload** : Effet de la substance sur le corps.

**Drip** : Lors d'une prise nasal, le prod et ses «restes» qui coulent du nez vers la gorge.

**Drop/redrop** : Prise/reprise d'un prod.

**Plateau** : Intensité atteinte après la montée.

**ROA** : Route Of Administration.

**Set** : Allant de pair avec le setting, correspond au mental/humeur au moment de la prise.

**Setting** : Environnement lors de la prise de prods'.

**SNC** : Système nerveux central.

## #L'art de bien doser son RC

Alors que les produits habituels peuvent se doser à l'œil, les dosages de RC se comptent en millièmes de gramme et une erreur de dosage peut entraîner des conséquences graves... Mieux vaut donc bien te renseigner sur les dosages et investir dans **une balance précise au milligramme près**. Il faut **bien la nettoyer à l'alcool** après chaque utilisation pour éviter un cocktail de molécules ! Pour améliorer encore la précision (c'est parfois nécessaire sur des produits très actifs), tu peux faire une **dilution volumétrique**. Commence par vérifier le poids total de la quantité de produit à diluer et la solubilité de la molécule (la plupart le sont). **Ne pas se fier au poids annoncé par le vendeur**. 1 gramme de ta substance mis dans 1 litre d'un solvant (ex : alcool à 40° ou plus type vodka) = 1 milligramme par millilitre. Il suffit alors à l'aide d'une seringue (celle à insulines qu'on trouve dans les kit+ ou en pharmacie contiennent 1ml) ou d'une éprouvette graduée de remplir le nombre de millilitres souhaités pour obtenir le même nombre milligrammes.

Renseigne toi bien sur les dosages du RC que tu t'apprêtes à consommer et ne fais pas aveuglément confiance au dosage des autres : **beaucoup de facteurs entrent en compte** (poids, état physique et psychique, habitude de consommation...). Commence par **une petite quantité** et attends les effets avant d'augmenter progressivement.