

## LES CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

**Attention :** la changa contient des IMAO qui entraînent des interactions dangereuses avec des substances très variées (voir « qu'est-ce donc » au début de ce flyer)

**1** Fais très attention au dosage, ne dépasse pas 15 a 20 mg les premières fois.

**2** Ne consomme pas si tu as bu ou pris d'autres produits.

**3** La DMT n'est pas franchement une drogue pour danser, sa consommation peut « couper les jambes », occasionner des pertes d'équilibre voir te mettre en situation de vulnérabilité.

**4** Si tu es décidé à en prendre, fais le avec des personnes de confiance dans un cadre agréable, posé et rassurant. Si ces conditions ne sont pas réunies, mieux vaut repousser l'expérience.

**5** Évite d'en prendre si tu es enrhumé ou pris au niveau des bronches car tu pourrais te sentir oppressé pendant la montée.

**6** Sois le plus possible dans l'acceptation et le lâcher prise. Ne cherche pas le contrôle.

**7** Attends au moins 2 heures après la descente pour prendre le volant ou pratiquer des activités à responsabilités, le mieux étant de ne pas consommer quand tu dois être responsable.

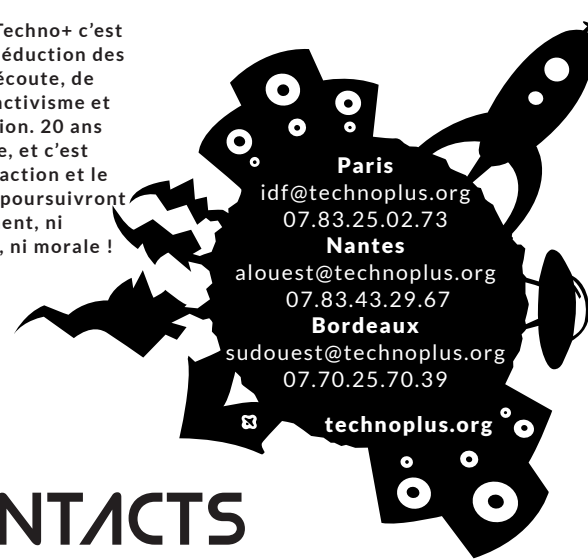
**8** Ne consomme jamais à la hâte et respecte le produit. Méditer avant la prise et s'y préparer peut favoriser un voyage plus agréable et intéressant.

**9** Si tu fumes sur un doseur déjà utilisé brûle d'abord les éventuels résidus qui pourraient y rester (risque de surdosage).

**10** Consommer avec un « sitter », une personne de confiance et nette peut être un plus pour gérer d'éventuels problèmes. C'est particulièrement important avec des dosages de percées car il existe un risque d'étouffement.

**11** Si tu assistes à une prise de DMT, surtout n'impose rien (parler, se lever...) à la personne et contente toi d'accompagner son trip.

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 !



## 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/Prév-en-Teuf

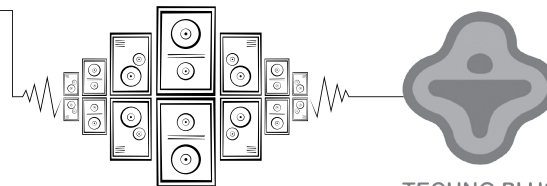
### Spiritek (Lille)

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>

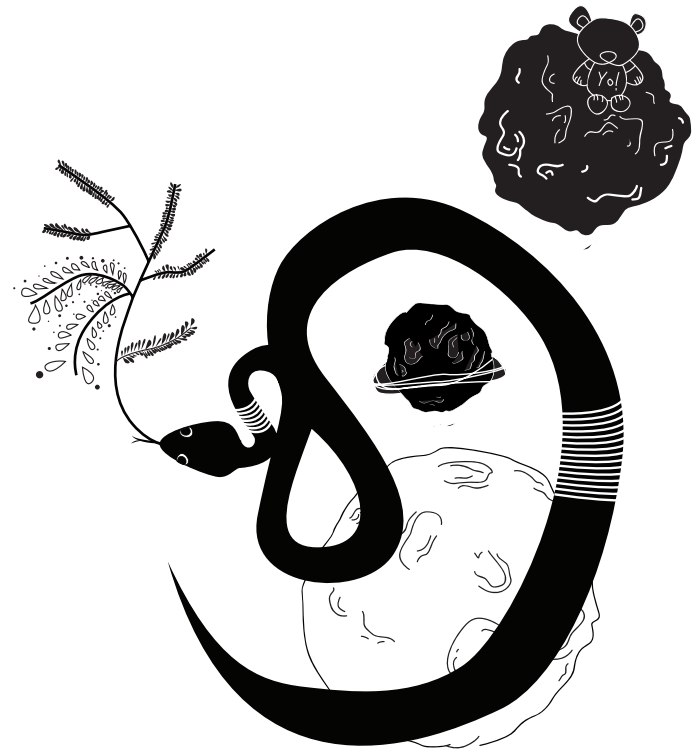


TECHNO PLUS

# DMT

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMMATION 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 DMT ou NN-DIMETHYLTRYPTAMINE, est une drogue prohibée obtenue à partir de l'extraction de différentes plantes, en général Mimosa Hostilis ou Acacia Confusa, mais on la trouve aussi dans beaucoup d'autres espèces végétales. C'est un hallucinogène très puissant mais dégradé très rapidement par le foie, c'est pourquoi, avalée seule la DMT n'est pas active, elle est donc généralement fumée.

Certains produits (Inhibiteurs de MonoAmine Oxydase, IMAO) « bloquent » l'action du foie et modifient les effets de la DMT. C'est le principe de l'ayahuasca, mélange d'une plante contenant de la DMT et d'une autre contenant des IMAO. Utilisé par les chamans amazoniens, l'ayahuasca est actif par voie orale et a des effets longs (3-14h). C'est aussi le principe de la changa, qui est en revanche destinée à être fumée. Les effets sont là aussi plus longs (20-60mn) qu'avec de la DMT fumée seule.

Attention, l'action des IMAO entraîne des modifications potentiellement dangereuses des effets des substances consommées parallèlement, c'est pourquoi les prises rituelles d'ayahuasca sont accompagnées de périodes de jeûne. La consommation de certains aliments (fromage, bière, harengs...) ou de produits psychoactifs (MDMA, amphétamines, antidépresseurs IRSS, tramadol, MXE...) peut s'avérer extrêmement toxique. La prise d'IMAO - et donc de changa - ne doit pas se faire à la légère et nécessite de s'informer sur les interactions dangereuses (drogues, médicaments, aliments...).

La DMT se présente sous forme de poudre (ou plus rarement de cristaux) blanc-jaune, la couleur jaune provenant des résidus de graisse qui se sont amalgamés au DMT lors de l'extraction. Ces deux formes ne sont pas solubles dans l'eau, ne tentez pas d'en injecter ni d'en sniffer, elle sont destinées à être fumées ou vaporisées.

La DMT peut aussi être vendue sous forme de blends (mélange de plantes aromatiques à fumer) qui sont sensés correspondre à différentes formes et mélanges :

-ENHANCED LEAVES : de la DMT seule, directement dissoute sur un blend de feuilles à fumer.

-La «CHANGA»: Un mélange 50/50 de DMT freebase et de Peganum Harmala également sous forme de freebase, ce dernier contient des IMAO comme l'harmaline qui allonge l'effet du DMT qui devient aussi plus progressif. Comme pour l'enhanced leaves elle est souvent vendue sous forme de feuilles à fumer, mais on peut aussi l'avoir sous forme pure. Comme elle contient des IMAO, la changa implique de faire attention aux interactions.

-La «JUNGLE SPICE: La jungle spice est une extraction de plante à DMT mais avec un solvant apolaire. En plus de la DMT, le solvant extrait également tous les autres alcaloïdes actifs (NMT,DMMT,MHTBC 2 etc...) on obtient un genre de pâte huileuse entre blanc cassé et marron foncé. Cette forme est très rare.

## LES EFFETS C'EST QUOI ?

Les effets de la DMT sont extrêmement variables, et dépendent de beaucoup de facteurs (dosage, état d'esprit, habitude, environnement, attentes de la personne...).

Il est très difficile de décrire un trip à la DMT mais on peut distinguer deux types d'effets qui dépendent du dosage : à de petits dosages, une expérience fortement visuelle où la lumière notamment se colore (rainbow effect) et où la personne garde à peu près pied dans la réalité, tandis qu'à de plus hauts dosages peut apparaître la percée (breakthrough) où la personne perd le contact avec ce qui l'entoure et où des expériences de décorporation, de mort imminente, de rencontre avec des entités de l'astral, des extra terrestres, de connexion totale à la nature ou à la conscience collective etc sont régulièrement rapportées.

La durée du trip est généralement comprise entre 5 et 15 minutes pour la DMT fumée seule, entre 20 minutes et une heure pour les mélanges avec des IMAO fumés types changa et de plusieurs heures pour les mélanges IMAO ingérés comme l'ayahuasca.

Au niveau des dosages quelques milligrammes peuvent être perceptibles, mais on estime la fourchette des dosages entre 15 mg et 20 mg pour les effets visuels et 25 mg ou plus pour la percée. Une balance milligramme

est donc nécessaire, car des écarts de quelques milligrammes peuvent radicalement modifier le trip.

## MAIS C'EST AUSSI

En raison de l'utilisation rituelle de l'ayahuasca, la DMT bénéficie d'une image particulière. Pour certains la consommation de DMT est avant tout un moyen d'éveil voire une thérapie !

Si les travaux controversés de Strassman laissent supposer que des effets bénéfiques sur le psychisme de la DMT sont envisageables, cela ne doit pas faire oublier que la DMT peut emmener son utilisateur dans des expériences très dures à vivre qui peuvent affaiblir durablement le psychisme. D'ailleurs les personnes ayant des fragilités psychiques étaient exclues d'office des expériences de Strassman (ce qui introduit un biais dans ses résultats).

Bien que de courte durée, l'intensité de certains bad trips peut se révéler extrêmement choquante. C'est notamment le cas lors de percées qui se passent mal : les hallucinations sont si réalistes que la personne peut réellement vivre un cauchemar, d'autant que, étant coupée de son environnement, personne ne pourra l'aider et que la notion du temps s'effiloche : les minutes peuvent sembler des heures.

De plus, s'il est avéré que la DMT ne provoque pas de dépendance physique, certains en apprécient tellement les effets qu'ils retiennent très souvent l'expérience.

De plus, nous pensons que l'idée qui voudrait que n'importe qui qui taperait de la DMT dans son canapé ait des révélations cosmiques, comprenne le vrai sens de la vie ou carrément entre en communication avec une autre dimension invisible au commun des mortels est une idée dangereuse. Extra terrestres, entités, humains du futur ou autres dimensions, lorsque ces réalités parallèles prennent le dessus sur la réalité commune, le consommateur tend à s'isoler d'une partie du monde.