



# Catalogue des outils



# LES TIPS BY AVENIR SANTÉ

Cette collection de flyers au format carte postale reprends des informations claires et vérifiées sur différents produits et thèmes.

Colorées et concises ces cartes sont très appréciées du public.

Format : cartes postales cartonnées à bords ronds - 10.5 x 14.8 cm

## Tarifs :

100	57 € 0.57€/unité	500	110 € 0.22€/unité
250	85 € 0.34€/unité	1 000	150 € 0.15€/unité

Le tarif dégressif vaut pour les flyers d'une même thématique.



### C'est quoi ?

L'alcool est un produit psychoactif appartenant à la famille des **dépresseurs**. Les effets recherchés sont le plus souvent une sensation d'ivresse, d'euphorie, d'excitation et de détente qui engendre de la désinhibition.

L'alcoolémie mesure le taux d'alcool dans le sang d'une personne, elle va varier en fonction du poids, du sexe et de la quantité d'alcool ingérée. A ne pas confondre avec les effets de l'alcool qui ne seront pas forcément les mêmes en fonction des personnes et des contextes de consommation.

En France, il est interdit de vendre de l'alcool aux mineurs de moins de 18 ans, mais aussi de leur en offrir.

### Quels sont les effets et les risques ?

- Réduction du champ visuel et des réflexes.

- Baisse de la **vigilance** : désinhibition.

- Nausée/vomissement.

- **Coma éthylique**.

- Dépendance.

- Troubles psychiques : anxiété/dépression.

- Altération de la **mémoire**.

- Risque de **cirrhose**.

- Maladies cardiovasculaires et **cancers**.

### Nos conseils

Le mieux c'est de ne pas consommer mais si tu le fais :

- Mange et bois de l'eau avant de consommer.
- Limite le nombre de verres.
- Dose correctement tes verres (doses bars).
- Pense à rester hydraté.e en **buvant de l'eau**.
- Évite le **binge-drinking** et la **polyconsommation**.
- Ne laisse pas une amie alcoolisé.e seule.
- Veille sur tes amies.
- Anticipe le **retour de la soirée**.



### Alcool & conduite :

Le taux limite est fixé à 0.5 g/L de sang (~ 2 verres).

Pour les jeunes conducteurs, le taux est fixé à 0.2 g/L soit 0 verre.

Les doses bars ne sont pas les mêmes que les verres "faits chez soi", bien souvent on a la main plus lourde lors des soirées privées.

Toute consommation d'alcool rend vulnérable.  
C'est d'ailleurs le produit le plus utilisé dans les cas de soumission chimique.

### RÉSSOURCES



### 1 Préparer la soirée

- Manger un vrai repas et boire de l'eau avant de consommer
- Prévoir le retour ou de dormir sur place
- Charger chaque téléphone à fond
- Retirer du cash et laisser la CB à la maison !
- Prévoir son matériel de prévention (Ethylotests, préservatifs et gels...)

### 2 Veiller les uns sur les autres

- Rester ensemble
- Prévenir en cas de pause pipi ou de départ
- Se donner un point de ralliement/RDV

### 3 Place aux rencontres

Pense à l'importance du consentement !  
Un sourire, une tenue sexy, endormi, saoul, défoncé, ça ne veut pas dire que c'est OK.  
Si tout le monde est d'accord, pense à te protéger !

### 4 Alerte pote en galère

- Aller ensemble et en douceur dans un endroit calme
- Être positif, on ne le/la culpabilise pas, on le/la rassure
- Lui proposer de boire de l'eau sans le/la forcer
- Le/la couvrir pour ne pas qu'il/elle ait froid

POTE À CONTACTER  
EN CAS DE PROBLÈME :

### 5 Au lit la compagnie !

- Prévenir tout le monde du retour
- Récupérer/vérifier ses affaires (clés, veste, tél...)
- Rentrer à plusieurs en taxi ou avec SAM
- Souffler avant de prendre la voiture si tu as bu et pense conduire
- Héberger le/la pote qui a perdu ses clés
- Envoyer un SMS une fois rentré chez soi

### 6 Prévoir la prochaine soirée !

On peut reconnaître un coma aux signes suivants :  
Presser l'épaule = pas de réaction  
Pincer = pas de réaction à la douleur  
Respiration lente et impossibilité de réveiller ton pote !

### URGENCE VITALE !

- Réagir en cas de coma
- Le mettre en PLS
- Appeler les pompiers
- Le/la couvrir
- Être deux : un gère le/la pote, l'autre l'arrivée des secours

AUTRES NUMÉROS UTILES :

POLICE : 17 POMPIERS : 18  
SAMU : 15 URGENCIE D.E : 112

**TIPS**  
By 

## C'est quoi les *poppers* ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

**C'est quoi ?**

Les **poppers** sont des solvants, il appartiennent à la famille des **dépresseurs**. Ils peuvent engendrer une **sensation d'euphorie**, de désinhibitions et donner des **bourrées vertigineuses** et/ou **stimulantes**. Il est également possible de ressentir des **effets psychédéliques**. Attention aux mélanges avec les stimulants.

Les poppers sont des **vasodilatateurs**, ils se présentent majoritairement sous la forme de liquide volatil contenu dans une fiole de 8 à 30 ml.

**Quels sont les risques ?**

- Vertiges voire malaises
- Maux de tête et/ou nausées
- Irritation des muqueuses notamment nasale
- Hyperthermie
- Vasodilatation
- Augmentation du rythme cardiaque
- Baisse de la pression artérielle
- Augmentation de la pression interne de l'œil
- Lèvres bleues, teint pâle et ongles violet foncé
- **Risque de brûlures** autour des narines
- **vasodilatateur** : qui dilate les vaisseaux sanguins

**Nos conseils**

- Ne consomme que si tu ne sens en forme et d'une humeur équilibrée
- Espace les inhalations (risque de surdose)
- Tu peux hydrater tes narines pour limiter les irritations des muqueuses
- Tu peux le laisser s'évaporer dans la pièce : limite les brûlures aux narines
- Consomme assise pour limiter le **risque de chutes**
- Les **poppers** et l'**alcool** favorisent les **maux de tête** et les **évanouissements**
- Ne prends pas le **volant**, attends que les effets soient totalement dissipés

**Les poppers sont inflammables, n'inhaler pas à côté de flammes ou d'une source de chaleur.**

**Besoins d'en parler**



**TIPS**  
By 

## Le *proto*, qu'est ce que c'est ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

Quels sont les principaux effets du protoxyde d'azote ?

Combien de temps durent les effets du protoxyde d'azote ?

Est-il dangereux de prendre le volant après avoir consommé ?

2 à 3 minutes

Quelques minutes. Il faut alors attendre plusieurs heures pour que les effets disparaissent.

Oui, la vigilance est primordiale. Prendre 30 minutes de repos pour faire le plein de vitamines et de nutriments.

**C'est quoi ?**

Le **protoxyde d'azote**, appelé aussi "ballon" est un **gaz hilarant** initialement utilisé dans l'alimentation (ex : cartouche pour siphon). C'est aussi un **anesthésiant** dans le domaine médical, classé dans la liste 1 des substances vénéneuses.

**Les risques immédiats :**

- **Brûlures graves** du nez, de la bouche, des cordes vocales
- **Manque d'oxygène** : **asphyxie** pouvant entraîner une perte de connaissance = risque de chute
- **Troubles du rythme cardiaque** et convulsions
- **Vertiges**, désorientation et troubles de la vigilance
- **Perte du réflexe de la toux** et de la déglutition, pouvant entraîner un risque de vomissement vers les poumons

**Les risques à long terme :**

- **Atteintes neurologiques** : perte de mémoire, paralysie progressive, carence en vitamine B12
- **Dépendance** potentielle et syndrome de sevrage

**Écologie**

Que ce soit les cartouches en métal ou bien les ballons en plastique/latex, évitez de les jeter dans la nature, ils se dégradent très lentement.

**Besoins d'en parler**



**TIPS**  
By 

## C'est quoi exactement le *CBD* ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

CH<sub>3</sub>

OH

H<sub>3</sub>C

HO

CH<sub>3</sub>

Le CBD est une molécule complexe, constituée d'un squelette de cétone (CH<sub>3</sub>-C=O-CH<sub>3</sub>) avec des groupes hydroxyles (OH) et méthyles (H<sub>3</sub>C) attachés.

**Le CBD c'est ...**

**C'est quoi ?**

Un **cannabinoléide** présent dans le **cannabis**. C'est la partie de la plante qui n'a pas d'effet euphorisant, quasiment pas d'effet psychotrope et ne semble pas avoir de potentiel addictogène. Les produits appelés CBD contiennent une quantité de THC moindre que dans le cannabis.

**Les risques :**

La consommation de produits à base de CBD n'est **pas sans risques** (somnolence, fatigue, nausées, etc.). Lorsqu'ils sont fumés on s'expose aux risques liés à la **combustion** : essoufflement, maladies cardio-vasculaires, cancers, etc.

**Les produits à base de CBD sont réglementés :** la teneur en THC ne doit pas dépasser 0,3%.

\*La législation sur le CBD évolue régulièrement. Renseigne-toi !

**Nos conseils**

- Remplace le **joint** par la **vaporisation** pour éviter les effets nocifs de la combustion.
- Si tu as un **traitement médical**, demande l'avis de ton médecin.
- Renseigne-toi sur la **qualité du produit** et des e-liquides.
- **Ne conduis pas** après avoir consommé.
- **Évite les mélanges** avec alcool, tabac, produits stupéfiants...

**Besoins d'en parler**



**TIPS**  
By 

## Les *Champis' hallucinogènes*, qu'est-ce que c'est ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

**C'est quoi ?**

Les champignons hallucinogènes sont des champignons qui contiennent de la psilocybine. Ingérée, elle génère des hallucinations visuelles, auditives et tactiles, mais aussi l'euphorie et une **altération spatio-temporelle**. Les champignons sont consommés dans le but de vivre une expérience mystique et introspective.

Le plus souvent ils sont ingérés crus ou cuisinés avec d'autres éléments, il peuvent aussi être infusés. Beaucoup plus rarement, ils sont séchés pour être fumés ou sniffés.

**Quels sont les risques ?**

- **Bad trip** : Angoisse, bouffées délirantes, attaque de panique.
- **Convulsion**.
- **Troubles psychiatriques** : Délire, paranoïde, comportement violent.
- **Retour d'Acide** : Troubles sensoriels imprévisibles et involontaires qui se produisent plusieurs jours ou mois après la prise de champignon.

**Nos conseils**

- Prends par **petite dose** et attends au moins une heure avant d'en reprendre.
- Évite de **manger** dans les 6h/8h qui précèdent la prise.
- Consomme dans un endroit **assurant et confortable**, avec des personnes de confiance.
- Habille-toi légèrement.
- Prévois 24h de repos après la consommation.
- Évite de consommer si tu es fatigué.e, triste ou stressé.e.

**Bon à savoir**

Il est possible de devenir tolérant aux effets des champignons, mais il peut y avoir une accoutumance.

**Ressources**



**TIPS**  
By avenir sante

Ca veut dire quoi  
polyconsommer ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

### C'est quoi ?

La **polyconsommation** ou **polyusage** est le fait de consommer (régulièrement ou ponctuellement) **au moins 2 produits**. On peut aussi parler de polyconsommation lorsqu'on consomme **plusieurs produits** en même temps.

Par exemple : alcool + tabac + MDMA...

### Quels sont les risques ?

Conjugués, les effets des produits sont **modifiés**, entraînant **plus de risques**.

En fonction des produits mélangés les effets peuvent :

- s'**amplifier** et entraîner un **bad trip**.
- s'**annuler** et amener à **surconsommer**.
- entraîner des **blackouts** et/ou des **overdoses**.

En matière de **polyconsommation**, il existe encore **plus de risques** que de combinaisons possibles entre les produits. N'oublie pas que le mélange de produits est plus risqué que la consommation d'un seul.

Réfléchis à ce qui te motive à consommer et aux effets réellement ressentis.

### Nos conseils

Le mieux est de **ne pas consommer**, mais si tu décides de le faire :

- renseigne **toi** sur les effets de chaque produit et de leurs effets s'ils sont mélangés
- teste une **petite quantité** de produit et attend de ressentir des effets avant d'en reprendre
- pense à **manger** et boire de l'eau
- fais des pauses
- ne prends pas **le volant** (ou le guidon)
- entoure **toi** de personnes de confiance qui n'ont pas consommé, ne reste pas seule
- évite de consommer si tu **ne te sens pas bien**
- pense aux **préservatifs** et gels lubrifiants



La plupart des accidents liés à la consommation de produits psychoactifs est due aux mélanges, notamment avec l'alcool.



**TIPS**  
By avenir sante

Le son : quels sont les risques et comment se protéger ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

### Qu'est-ce qu'un son ?

Un son existe grâce à 3 éléments : une **source** (qui produit une vibration), un **milieu porteur** (l'air, l'eau) qui transmet cette vibration, et un **récepteur** (l'oreille) qui la reçoit. Il se compose de : la **fréquence** (aigu/grave) en Hertz (Hz), le **volume** (+ ou - fort) en décibels (dB), et le **timbre** (distinction des sons : piano, guitare...).

Le son arrive aux oreilles (pavillon), va jusqu'aux **tympans**. Les os (marteau, étier, enclume) vont bouger et aller faire **vibrer des cils** (dans la **cochlée**) qui les convertit en signaux électriques que le nerf auditif transmet au cerveau.

### Quels sont les risques ?

Le son devient un risque lorsqu'il est supérieur à **85dB**. La limite légale en festival/discothèque est fixée à **102dB**, soit 17dB au-dessus du seuil à risque. Rester exposé **très longtemps et/ou à un volume élevé** peut provoquer : des **acouphènes** (bourdonnements ou sifflements d'oreilles désagréables, ponctuels ou permanents), une **hyperacusie** (hypersensibilité aux bruits), une **surdité** d'apparition progressive et insidieuse.

### Nos conseils

- Protège tes oreilles en utilisant des **protections auditives** (bouchons d'oreilles, filtres auditifs, casque pour les enfants/bébés).
- Mets les protections auditives **15min avant l'exposition** pour que le cerveau et l'oreille s'habituent et retire les dans une zone calme pour éviter un traumatisme sonore.
- Fais des **pauses auditives** : 10min toutes les 45min ou 30min toutes les 2h.
- **Eloigne-toi** de la source sonore/des enceintes : quelques mètres suffisent à diminuer considérablement l'intensité reçue par l'oreille.
- Ne réécoute pas de musique après une exposition, l'oreille a besoin de **se reposer**.
- Évite de **t'endormir** avec du bruit dans les oreilles (mettre un minuteur).



**TIPS**  
By avenir sante

La chicha, tu en sais quoi ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

### Quiz Time !

1. L'eau filtre les particules.  
a) Vrai  
b) Faux

2. Une séance de chicha (45 minutes) équivaut à :  
a) 10 cigarettes  
b) 20 cigarettes  
c) 30 cigarettes  
d) 40 cigarettes

3. La chicha ne rend pas dépendant  
a) Vrai  
b) Faux

### Mais c'est quoi ?

C'est une manière de fumer **un mélange** de tabac, d'arôme, d'agent de textures et de conservateurs et **de mélasse** (70%) : produit sucré qui donne l'aspect pâteux au tabac à chicha. Le tout chauffé au charbon passant par l'eau.

Ne vous fiez pas à son goût sucré, c'est bien du **tabac que vous fumez**. Il contient de la nicotine, il y a donc bien un risque de **dépendance**. Attention au **tabagisme passif** et à la fumée "ambiente", dont les particules restent accrochées plusieurs années dans les tissus, murs, sols,... Pensez à vos animaux de compagnie...

### Quels sont les risques ?

La fumée du tabac, refroidie par l'eau du réservoir, pousse à avoir **une inhalation plus longue et plus profonde**. Vos poumons seront atteints par davantage de produits dangereux :

- Goudrons
- Particules toxiques
- Métaux lourds
- Monoxyde de carbone

Ces derniers peuvent provoquer irritations, toux, cancers et maladies cardio-vasculaires...

### Nos conseils

Le mieux est de **ne pas consommer**, mais si tu décides de le faire :

- La vente de tabac à chicha sur internet est **interdite en France**. Seuls les produits sans tabac avec ou sans nicotine sont autorisés en France (e-liquides, gels à chicha ou crèmes) : s'assurer qu'ils répondent aux normes CE ou NF.
- Préférer le charbon naturel au charbon à allumage rapide, pour **diminuer** la quantité de **produits chimiques** absorbés par l'organisme.
- Choisir une feuille d'aluminium épaisse pour **éviter** la combustion du tabac au contact avec le charbon.
- **Changer l'eau** et nettoyer le tuyau à chaque session.
- Posséder **son propre embout** c'est plus hygiénique. Pense à le nettoyer.
- Fumer plutôt **en extérieur** ou du moins dans un endroit aéré car beaucoup de fumée produite.



ATTENTION LA CHICHA N'EST PAS UN DISPOSITIF D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE.

**TIPS**  
By avenir sante

La puff, qu'est-ce que c'est ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

### C'est quoi ?

Produit star des réseaux sociaux comme TikTok et Instagram, la puff, "bouffée" en anglais, est une **cigarette électronique jetable**, compacte, prête à l'emploi et simple d'utilisation. Avec ses goûts et ses couleurs c'est un produit qui incite à consommer.

Le « **0 nicotine** » est un **argument marketing** des fabricants pour rassurer le public sur des produits présentés comme n'étant pas nocif et n'ayant pas de risque d'addiction. Même sans nicotine, elle « **incrusté** » dans le cerveau des **rituels de fumeur** : le geste, acheter son produit, avec son propre argent de poche, « **tirer sur sa puff** » pour faire un nuage de vapeur, puis un jour passer à des puffs avec nicotine pour d'autres risques de dépendances.

### Quels sont les risques ?

- La **présence de nicotine** (pouvant parfois dépasser les taux réglementés en France).
- Le **risque d'addiction** (présence de nicotine).
- La **banalisation du fait de fumer** : une porte d'entrée vers d'autres produits du tabac pour les jeunes.
- Des risques pour la **santé** (cerveau, nuisance pour la mémoire et la concentration, inflammation des voies respiratoires).
- Un **risque environnemental** car jetable, en plastique et avec une pile en lithium.

### Nos conseils

Toute consommation expose à des risques. Le mieux c'est de **ne pas consommer** !

- Préférer les produits **sans nicotine** ou à faible dose de nicotine
- **Ne pas trafiguer** les puffs
- **Espacer les consommations**

ATTENTION LA PUFF N'EST PAS UN DISPOSITIF D'AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE.



### Législation

Taux de nicotine inférieur 20mg/ml  
Depuis février 2025 la puff est interdite à la vente.

# TIPS

By  
avenir  
santé

## SNUS, sachets de nicotine quelles différences ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

# TIPS

By  
avenir  
santé

## Nos astuces pour arrêter de fumer !

Tu es en pleine réflexion sur ta consommation de tabac et tu as envie de diminuer, voire même d'arrêter ? La volonté est primordiale, mais elle ne fait pas tout ! Voilà nos tips pour t'aider à réduire ta consommation. Pas de panique, si tu n'y arrives pas du premier coup, plus tu essaies d'arrêter et plus tu as de chance de réussir !

WWW.AVENIR-SANTE.COM

# TIPS

By  
avenir  
santé

## Pour t'assurer d'avoir des relations sexuelles consenties !

WWW.AVENIR-SANTE.COM

# TIPS

By  
avenir  
santé

## Comment agir en cas de soumission chimique ?

La soumission chimique c'est l'administration volontaire d'un produit à l'insu d'une personne ou par la menace, à des fins délictueuses ou criminelles.

WWW.AVENIR-SANTE.COM

### LE SNUS

Le SNUS est une forme de tabac conditionné en sachets contenant une poudre ou des lamelles humides de tabac, à sucer. Il contient entre 6 à 12 mg de nicotine par sachet, délivrant l'équivalent de 1 à 2 cigarettes.

⚠ Vente interdite en France

### Quels sont les risques ?

Plus agressifs que la cigarette, la nicotine est en contact direct avec les muqueuses buccales et agit rapidement sur le cerveau. Leur consommation est addictive et dangereuse. C'est un facteur de risque d'entrée dans le tabagisme.

- lésions de la cavité buccale : lésions des muqueuses, rétraction irréversible des gencives
- hypertension artérielle, infarctus du myocarde, AVC
- augmentation du risque de cancers : œsophage, estomac, pancréas et rectum
- palpitations, nausées, vomissements
- risque développement du diabète de type 2
- risques de pathologies pendant la grossesse.

EN AUCUN CAS LE SNUS, COMME LES SACHETS DE NICOTINE, NE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS COMME AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE.

### LES SACHETS DE NICOTINE

Appelés Nicopouche, nicopods ou chewing-gum, les sachets de nicotine contiennent une poudre blanche à base de nicotine, sans tabac. Teneur importante : de 4 mg à 60 mg (voire plus) de nicotine. Les consommateurs confondent parfois le snus et les sachets de nicotine.

⚠ Vente interdite aux mineurs.

### Nos conseils

Toute consommation expose à des risques. Le mieux c'est de ne pas consommer.

- Ne jamais avaler le sachet
- Ne pas consommer plusieurs sachets en même temps
- Un sachet est à usage unique
- Espacer les consommations.
- Limiter le temps d'exposition au produit (ne pas garder les sachets en bouche trop longtemps)
- Faire attention au dosage du sachet - choisir les plus faiblement dosés

### RESSOURCES



### Le côté social

- Limite les moments qui t'incitent à fumer et les espaces fumeurs.
- Préviens ton entourage, ils pourront te soutenir et t'encourager dans ton initiative.
- Privilégie les contacts avec les non-fumeurs, surtout au début.
- Challenge tes amis pour arrêter ou diminuer ensemble. Vous pouvez par exemple participer ensemble au Mois Sans Tabac (en novembre).

### Le côté personnel

- Pense à faire le point sur ce qui te motive. N'hésite pas à te féliciter pour tes efforts et à te récompenser régulièrement (ex : acheter quelque chose qui te plaît avec l'argent économisé).
- Débarrasse-toi de tout ce qui peut te faire penser à la clope (cendrier, feuille, briquet etc.).
- Calcule la somme investie dans ta consommation pour te rendre compte de son impact sur ton quotidien.
- Change tes idées, pense à t'occuper en faisant du sport, de la peinture, etc. Ces activités t'aideront à combler le manque.
- Au bout d'un certain temps tu verras déjà les bénéfices : une meilleure peau, plus de souffle, le goût et l'odorat plus développés.

### Le côté santé

- Contacte des professionnel·les de santé, ils sauront t'accompagner. Tu auras 50 à 70% plus de chance de réussir.
- Grâce à une consultation de santé, tu pourras avoir des substituts nicotiniques (patchs, gommes à mâcher, spray, pastilles...) pris en charge par la sécurité sociale et la mutuelle.
- Tu peux faire les tests de Fagerström et Horn, tu pourras connaître ton profil de fumeur-euse.

Tabac-info-service.fr

Fil santé jeune :  
0 800 235 236  
ou 01 44 93 30 74

Tabacatalogue en ligne : 3989



### 1 ASSURE-TOI D'AVOIR LE CONSENTEMENT !

- Des façons de demander le consentement, il y en a des tas : "Je peux continuer ?", "Est-ce que ça va ?", "Toi aussi tu as envie de ça ?"
- Le consentement n'est valable que si l'il est libre et éclairé. En clair, sous alcool ou autre drogue, le consentement n'est pas valide.

### 2 DÉBARRASSE-TOI DES STÉRÉOTYPES !

- Développe ton esprit critique face au porno.
- Il n'y a pas de norme dans la sexualité, ne te force pas à faire certaines pratiques si tu n'en as pas envie.
- Le corps parfait c'est le tien, peu importe tes poils, ton poids ou les sous-vêtements que tu portes.

### 3 SOIS ATTENTIF·VE À L'AUTRE

- Il est possible de changer d'avis à tout moment, être attentif·ve à ton ou ta partenaire te permettra de repérer si il·elle semble mal à l'aise.
- Et si tu as un doute, demande de nouveau le consentement.
- Après le rapport, n'hésite pas à lui demander comment il·elle se sent.

### 4 EXPRIME TES ENVIES !

- Essaye aussi d'exprimer tes peurs, tes doutes, tes angoisses...
- La communication, c'est super important !

### 5 N'INSISTE JAMAIS !

- Non, c'est non.
- Une hésitation ou un silence, c'est non.
- Une personne qui n'est pas en mesure de donner son consentement : c'est non aussi.
- Aucun acte sexuel n'est dû, même dans une relation de couple. Si il·elle n'a pas envie, c'est non !

### NUMÉROS UTILES

3919 : Pour les femmes victimes de violences  
119 : Pour les enfants victimes de violences  
17 : Police



### Quel produit sont utilisés ?

- Les benzodiazépines : Baisse du tonus musculaire, fatigue, trouble de la vue, maux de tête, sensation d'ivresse, endormissement, perte de mémoire
- Les NPS : copient les effets des produits et donc les effets indésirables (voire même plus puissants)
- L'alcool : somnolence, augmente la vulnérabilité à l'environnement, diminue les capacités à se défendre, trou noir
- Le GHB/GBL : nausée, étourdissement, hyperventilation, nausée et vomissement, somnolence, confusion, amnésie (avec conseil d'alcool)
- NPS = Nouveaux Produits de Synthèse

### Ce qui doit m'alerter :

- Si la personne a (si j'ai) des effets qui sont ceux cités précédemment.
- Si elle dit avoir (si j'ai) trouvé un goût ou une texture bizarre à la boisson.
- Si elle dit avoir (si j'ai) consommé peu d'alcool.

Ne laissez pas vos verres sans surveillance (vous pouvez utiliser un capuchon de verre) et ne restez jamais seule et ne laissez jamais une personne seule. Veillez les un·e.s sur les autres

### Que faire en cas de soumission chimique ?

- 1 Alerter autour de soi et se mettre en sécurité ou mettre la personne en sécurité  
Si vous trouvez une attitude anormale par rapport aux consommations, alerter votre entourage, et si possible, le personnel de l'établissement dans lequel vous vous trouvez.

- 2 Se rendre aux urgences ou dans un CEEIG le plus rapidement possible pour réaliser des prélevements de sang et d'urine en urgence pour détecter une éventuelle substance.

- 3 Se rendre au commissariat ou à la gendarmerie pour porter plainte afin que les prélevements puissent être analysés.

### Pièges

On entend beaucoup parler de piqûres administrées à l'insu des personnes.

Si vous ressentez une piqûre ou découvrez une marque après coup : rendez-vous aux urgences pour examen. Il faudra également porter plainte. Attention aux risques infectieux (VIH, hépatites...).

En cas d'urgence, contacter le 17, le 112 ou le 114 par SMS. Droguer une personne à son insu est interdit et puni par la loi.

# TIPS

By 

## Les violences sexistes et sexuelles, comment réagir ?

Une violence sexiste ou sexuelle, c'est lorsqu'une personne impose à une autre un **propos** (oral ou écrit), un **comportement**, un **contact à caractère sexuel**. Cela porte non seulement atteinte aux droits fondamentaux de la personne, notamment à sa dignité, mais aussi à son intégrité **psychologique** et à son intégrité **physique** dans le cas d'une **agression**.

### Quiz Time !

1-Si tu fais un bisou à la personne qui te plaît sans lui demander, c'est :

- a) Du harcèlement
- b) Un viol
- c) Une agression sexuelle
- d) Romantique

2- Le sexisme est une discrimination envers :

- a) Les femmes
- b) Le genre
- c) Les hommes
- d) Le sexe

3- Je reçois une photo à caractère sexuel, c'est :

- a) Du cybersexisme
- b) Du cyberharcèlement
- c) Une cyberagression
- d) Un revenge porn

WWW.AVENIR-SANTE.COM

Réponses : 1-c-2-b-3-d-4-c

### Comment accueillir le témoignage d'une victime ?

Tu n'étais pas présent·e mais tu peux quand même être utile :

- **Soutiens-là** : "Tu n'es pas tout·e seul·e"
- **Crois-là** et ne la juge pas : "Je te crois"
- **Déculpabilise-là** : "Ce n'est pas ta faute. Il/elle n'avait pas le droit de faire ça"
- Propose lui **ton aide** et si il/elle souhaite que tu l'accompagnes : "Tu veux le signaler ?"
- Propose lui **d'en repartir plus tard** si il/elle préfère (pas d'attentes)

Sache que personne n'a la réponse parfaite. Ta présence et ton soutien, c'est déjà être utile.

### En cas de besoin

Fédération Nationale Solidarité Femmes : 3919

- La police : 17 et 112 (en Europe)
- Le service d'aide médicale urgente (SAMU) : 15
- <https://arretonslesviolences.gouv.fr/>



**TOUT SAVOIR SUR LE CHEMSEX!**

WWW.AVENIR-SANTE.COM

### C'est quoi ?

Le chemsex est le fait d'avoir des rapports sexuels sous l'emprise de produit(s) psychoactif(s) dans le but d'augmenter les sensations, la désinhibition, l'endurance et la performance. Les produits principalement utilisés sont le GHB/GBL, la 3MMC, la méthaphéthamine et la kétamine.

Si cette pratique se limitait à la communauté queer (HSH), elle est de plus en plus popularisée au sein de la population jeune et étudiante notamment.

### Quels sont les risques ?

**Santé physique** : IST, troubles cardiaques, overdoses, agressions sexuelles, viols, abcès et plaies

**Santé mentale** : anxiété, dépression, trouble du sommeil, cercle vicieux émotionnel (=engendre dépendance), perte de contact avec la réalité, paranoïa, sentiment de persécution

**Santé sociale** : problème de confiance envers l'autre, déconnexion émotionnelle, difficultés financières, isolement, perte d'amis et de vie sociale, isolement

**Addiction** : développement d'une addiction au produit ou d'une addiction comportementale.

### Nos conseils

- **Protège-toi** : préservatifs et lubrifiants, prévois des mesures de prévention contre le VIH en pré-exposition (PrEP) ou en post-exposition (TPE), dépistages réguliers
- **Fais attention à tes doses** : commence par des petites doses, espaces les en note l'heure des prises, si tu consommes du GHB et/ou du GBL, utilise une pipette graduée en millilitres

- **Ne mélange pas les produits** attention à la polyconsommation !

- **Pratique/consomme dans un environnement safe** et avec personnes de confiance (set&setting)

- **Consomme proprement** : fais tester le produit, utilise un matériel stérile et ne partage pas ton matériel de prise

- **Prends soin de toi et des autres** : respecte le consentement éclairé de chacun, veille au bien-être de chacun et n'abandonne pas une personne en difficulté (sex en groupe)

- **Conserve parfois une sexualité sans produits** pour éviter l'accoutumance et de perdre l'intérêt pour le sexe sobre.

Bon à savoir

Le G-Hole : surdosage de GHB/GBL pouvant mener à une perte de connaissance (amnésie totale ou partielle) ou un arrêt cardiaque.

RESSOURCES




**QUELLES STRATÉGIES D'INFLUENCE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX?**

WWW.AVENIR-SANTE.COM

**PRODUITS DÉRIVÉS DU TABAC : PUFF, SACHETS OU PERLES DE NICOTINE, CHICHA...**

**Les réseaux sociaux préférés des jeunes de 16 à 25 ans en 2023 :**

- 1/ Instagram : 90%
- 2/ Snapchat : 80%
- 3/ TikTok : 65%

**45% des jeunes passent entre 3 et 5h par jour sur les réseaux sociaux.**

**Pour quel usage ?**

- 51% pour se détendre
- 41% pour passer le temps
- 60% pour s'informer
- 78% pour échanger avec leurs amis
- 40% pour trouver des informations utiles

### QUI A INVENTÉ LES PRODUITS DÉRIVÉS DU TABAC (PUFF, SACHETS OU PERLES DE NICOTINE, CHICHA, TABAC CHAUFFÉ, ETC.) ?

Hormis la chicha, ils ont été créés par les industriels du tabac pour recruter de nouveaux consommateurs.

### Qui publie quoi ?

Les jeunes publient des vidéos humoristiques, reprennent des trends (vidéos tendances), parfois en valorisant et incitant la (sur)consommation, jusqu'à la rendre glamour.

Les adultes (burocrates ou personnalités publiques), présentés comme experts du produit, mettent en avant des arguments de vente attrayants et positifs et s'impliquent dans les échanges en commentaires.

Les marques et les grands revendeurs s'adressent directement aux potentiels consommateurs avec des posts réguliers (nouveautés, promo, etc.) contenant des liens pour accéder aux sites d'achat et permettent d'ancrer la marque dans les esprits.

QUELLE PRODUIT EST LE CENTRE DES VIDÉOS DU INTÉRÉT COMME OBJET DU QUOTIDIEN : LES CONSOMMATIONS SONT BANALISÉES & PERçUES COMME "STYLÉES" ?

### Que dit la loi ?

Loi Evin : depuis 1991 interdiction de toute forme de publicité (« directe ou indirecte ») en faveur du tabac, ainsi que de toute propagation.

Loi n°2023-451 du 9 juin 2023 : interdiction pour les personnes effectuant l'activité d'influence commerciale de toute promotion, directe ou indirecte, des produits considérés comme produits de nicotine pouvant être consommés et composés, même partiellement, de nicotine.

### Quels sont les risques ?

Transmission d'informations erronées pouvant entraîner des prises de risques en cas de conseil

Influence sur les représentations & incitation à consommer

Banalisation de consommations dangereuses pour la santé

Entrée dans le tabagisme

Le temps passé sur les réseaux sociaux peut affecter la santé mentale

### Comment réduire les risques ?

Vérifie les sources des informations que tu vois sur les réseaux pour éviter les fake news.

Interroge-toi sur les motivations à consommer (ou à valoriser les consos) des personnes que tu vois sur les réseaux : Est-ce pour faire le buzz ? Pour ressembler à leurs amis ?

Limite ton temps d'exposition aux écrans

Respire conscient que les réseaux sociaux ne reflètent pas la réalité, prends le recul

Interroge-toi sur ce qui te motive à regarder ces vidéos, qu'est-ce que tu recherches ?

Identifie l'interlocuteur & analyse l'objectif derrière l'info partagée. Est-ce une stratégie mise en place pour te faire aimer ou consommer le produit ?

Attention les contenus publiés contiennent souvent des informations erronées en matière de santé

RESSOURCES




**ET SI ON PARLAIT DU CANNABIS ?**

WWW.AVENIR-SANTE.COM

### C'est quoi ?

Le cannabis est une plante. Elle contient des composés chimiques appelés **cannabinoides**, dont les deux principaux sont le THC (tétrahydrocannabinol) et le CBD (cannabidiol).

- Le **THC** est responsable des effets "plantains" ou euphorisants
- Le **CBD** est utilisé pour ses propriétés anti-inflammatoires, anxiolytiques et relaxantes.

Le cannabis peut être consommé sous différentes formes : en fumant les fleurs séchées (weed) ou la résine (shiz), en les vaporisant, en les ingérant sous forme de produits comestibles (comme les bonbons ou les huiles).

En France, sa consommation reste interdite.

### Comment réduire les risques ?

Le mieux est de ne pas consommer, mais si tu décides de le faire :

• Soit vigilant, si tu n'es pas sûr de la conso ou que ce soit le bon moment, ça augmente le risque d'un mauvais trip.

• Attention aux quantités, surtout au début, attends que les effets se fassent ressentir : la plupart des bad-trips surviennent suite à une trop grosse consommation de THC. Ce conseil est encore plus important si tu ingères du cannabis (space coke), les effets sont beaucoup plus intenses et mettent plus de temps à arriver (le temps de la digestion), soit patient et ne re-consomme pas.

• Évite les mélanges, comme avec l'alcool, qui peut beaucoup influer sur les effets ressentis et multiplier les risques (notamment sur la conduite).

• S'il y a des prédispositions à certains troubles psy ou une fragilité mentale, il est mieux de ne pas consommer car le THC peut favoriser le déclenchement de troubles psy.

• Un bon **set and setting** est toujours la priorité, en particulier avec des molécules ayant des effets psychédéliques.

• Privilégie toujours la vaporisation plutôt que la combustion.

• Ne conduis pas après avoir consommé.

### IDEA REÇUE

Le cannabis n'est pas une drogue douce.

Aucun produit n'est sans risque, c'est l'usage qu'on en fait et le contexte de consommation qui déterminent les risques.

RESSOURCES



MUS

avvenir santé

# TIPS

By



La **cocaine**,  
qu'est-ce que c'est ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

## C'est quoi ?

La **cocaine**, également appelée "C" ou "coke", est un produit psychoactif **stimulant**. Sa prise augmente la quantité de dopamine dans ton cerveau et engendre des effets : forte confiance en soi, inhibition de certaines sensations comme la faim, la fatigue.

Les effets et leur intensité varient selon la personne, le contexte et la qualité du produit. Ils durent généralement 1 à 2h.

La cocaine est le plus souvent consommée sniffée, mais peut aussi être injectée ou encore ingérée. On la trouve principalement sous forme de **poudre blanche**.

Le crack est la version basée de la cocaine (mélange avec de l'ammoniac). On le trouve sous forme de cristaux et peut être fumé.

## Quels sont les risques ?

- Dépendance.

- Diminution des sensations de **faim** et de **soif**.

- Masque la fatigue : attention aux risques routiers.

- Sauge d'humeur/anxiété/irritabilité.

- Troubles cognitifs : souci de mémoire et d'attention, difficulté à prendre des décisions.

- Risques neurologiques : AVC, convulsion.

- Risques cardiovasculaires : arrêt cardiaque, élévation de la pression artérielle.

## Nos conseils

Ne pas consommer est toujours mieux, mais si tu décides de le faire :

- Renseigne-toi sur le produit et ses effets.

- Teste de petites **quantités**.

- Entoure-toi de personnes de confiance.

- Espace tes prises.

- Utilise des pailles à usage unique.

- Hydrate-toi, bois de l'eau.

- Attends de ressentir les effets.

- Pense à **rincer ton nez** avec du sérum physiologique.

- Évite la **polyconsommation**.

- Ne prends pas le volant.

Le crack est la version basée de la cocaine (mélange avec de l'ammoniac). On le trouve sous forme de cristaux et peut être fumé.

## L'arrêt d'une consommation

peut être difficile alors n'hésite pas à te rapprocher des professionnels de santé, d'une CJC\* ou d'un CSAPA\*\*.

RESSOURCES



\*Consultation Jeune Consommateur

\*\*Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

# TIPS

By



Ecstasy, taz, **MDMA**,  
c'est quoi ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

## C'est quoi ?

La **MDMA** est un produit **stimulant**, engendrant euphorie et désinhibition et diminuant les sensations de fatigue. Elle développe un **sentiment d'empathie** et de bien-être intense. Les effets et leur intensité varient selon la personne, le contexte et la qualité du produit.

La MDMA "MD", "D", est le **principe actif** de l'ecstasy "ecsta", "taz", molécule appartenant à la famille des amphétamines. Il s'agit d'un produit **psychoactif illégal** qui se présente sous plusieurs formes :

- comprimés

- gélules

- poudre blanche

- cristaux



Certains comprimés peuvent être fortement dosés.

La consommation régulière de MDMA pousse à **augmenter les doses** pour obtenir les effets désirés. L'arrêt d'une consommation régulière peut entraîner de l'anxiété. N'hésite pas à te rapprocher d'une **professionnelle de santé**, d'une **CJC** ou d'un **CSAPA**\*\* en cas de besoin.

## Quels sont les risques de la consommation de **MDMA** ?

- Déshydratation, désorientation

- Maux de tête, **nausées** et vomissements

- Le produit peut être **toxique** pour le foie et déclencher une hépatite aigüe

- Augmentation du risque d'**accident cardiovasculaire**

- État dépressif lors de la descente

## Ne pas consommer est toujours mieux, mais si tu le fais :

- Fractionne le produit, espace tes prises.

- Évite la **polyconsommation**.

- Ne consomme pas à jeun, bois de l'eau, en petite quantité, régulièrement.

- Prévois de te reposer les jours suivants.

- Ne prends pas le volant ou ne prévois pas une activité à risques après avoir consommé.

Besoin d'en parler ? **Flash le code !**  
+ d'infos sur drogues-info-service.fr



\*Consultation Jeune Consommateur

\*\*Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie

# TIPS

By



C'est quoi la **kétamine** ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

## C'est quoi ?

La **kétamine** est une substance psychoactive **anesthésante** et **analgésique**. Elle appartient à la famille des perturbateurs : elle modifie les sensations corporelles, bien qu'elle ait aussi un fort effet dépresseur : elle ralentit le système nerveux. La consommation entraîne une sensation de **dissociation** et de déconnexion du corps et de l'environnement, ainsi que des hallucinations. L'usager peut se sentir "cotonneux", avoir la sensation de flotter et perdre la notion du temps.

L'addition de ces symptômes peut mener au **K-Hole**, un grave état d'**overdose** qui peut être recherché par le consommateur (dissociation totale).

Elle se présente sous forme liquide ou solide, le plus souvent en poudre, en paillettes ou liquide.

## Quels sont les risques ?

- Maux de tête et vertiges

- Perte de mémoire

- Sinusite et nécrose de la cloison nasale

- Crise de panique

- Risques de blessures non traitées/aggravées dû à l'absence de douleur (anesthésiant)

- Transmission d'IST

- Tolérance puis dépendance

- Cystite chronique, dommages aux reins et ulcère

- Anxiété et dépression

- **K-Hole** et overdose

## Comment réduire les risques ?

Le mieux est de **ne pas consommer**, mais si tu décides de le faire :

- Ne consomme que si tu te sens bien, dans un contexte safe et avec des personnes de confiance, préféablement assis ou couché : **set and setting**

- Évite d'avoir le ventre trop plein

- Pense à faire des pauses pour boire et manger

- Fractionne et espace tes doses

- Écrase bien le produit

- Ne mélange pas les produits dans la même soirée et évite la **polyconsommation**

- Ne prends pas le volant et favorise les temps de repos après ta soirée

- Utilise une paille à usage unique et ne la partage pas

- Rince tes narines au sérum physiologique avant et après le sniff

- Alterne les narines à chaque sniff

- Fais tester ton produit avant la prise

- N'avale pas la goutte de kétamine après la prise car elle est corrosive pour l'estomac et les reins

- En cas de **K-Hole**, contacter immédiatement les secours

## ATTENTION

Le **Calvin Klein**, mélange de kétamine (notamment dépresseur) et de cocaine (stimulant), est très dangereux. Le cumul de leurs effets contraires, augmentant les risques de surdosage.



\*set and setting : "set" désigne l'état mental et émotionnel et "setting" l'environnement de la personne au moment de la consommation

Santé  
ENGAGEMENT POUR LA SANTÉ  
DES JEUNES !

## LES RÉGLETTES

Les réglettes sont des outils très ludiques et pratiques. Elles donnent des informations clés sur un format de poche qui peut tenir dans un portefeuille. Format : cartes de visites en 3 volets

Objectifs : L'alcoo'réglette permet d'estimer son alcoolémie en fonction de son poids, son genre, et le nombre de verres d'alcool ingérés. La réglette est complétée avec divers conseils et informations de prévention sur la consommation d'alcool.

La Psycho'réglette s'adresse à un public consommateur de produits psychoactifs illicites, et qui est potentiellement en situation de polyconsommation (plusieurs produits consommés en même temps). Elle vise à informer des interactions et des risques entre les différents produits psychoactifs s'ils sont consommés ensemble.

La Sexo'réglette est centrée sur la question des IST (Infections Sexuellement Transmissibles), elle informe sur les modes de contamination de chacune en fonction des pratiques. Diverses informations et conseils (consentement, dépistage, etc) complètent l'outil.

**Tarifs :** Alcoo'réglette : 1€ l'unité

Psycho'réglette : 1€ l'unité

Sexo'réglette : 1€ l'unité

+ Frais de port



## Alcoo'réglette

**LES FAKE NEWS SUR L'ALCOOL**

- L'ALCOOL C'EST DE L'EAU**  
Et même pire, l'alcool déshydrate ! En effet, il augmente les pertes en eau via la sueur, l'élimination dans les urines, et il diminue la proportion d'eau dans la soif. C'est la déshydratation qui provoque l'effet "gueule de bois" et ses maux de tête.
- VOMIR C'EST REPARTIR !**  
Consommation excessive = intoxication alcoolique de l'estomac => le corps rejette l'alcool qu'il n'est plus capable de gérer. Vomir ne fait pas baisser l'alcoolémie (tu ne vomis pas ton sang).
- CAFÉ, DOUCHE FROIDÉ, EAU CITRONNÉE, ÇA DESSAQUE !**  
Seul le temps (dormir, longtemps) élimine les effets de l'alcool. Il faut environ 4h pour éliminer 2 verres d'alcool. Au lit, ça diminue les effets de l'alcool
- Seul le temps (dormir, longtemps) élimine les effets de l'alcool. Il faut environ 4h pour éliminer 2 verres d'alcool. Au lit, ça diminue les effets de l'alcool**

**EFFETS À COURT TERME**

**Alcoolémie**

- champ visuel réduit, gestes et conduite perturbés, mauvaise appréciation des distances
- ivresse, conduite très dangereuse, excitation, baisse de la vigilance
- coma pouvant entraîner la mort
- Troubles de la vision, euphorie, réflexes modifiés
- Démarche titubante, vision trouble

**Equivalences ENTRE LES DIFFÉRENTS ALCOOL**

25 cl de bière à 5°	=	7 cl d'apéritif à 18°	=	10 cl de champagne à 12°	=	2,5 cl de rhum vodka à 40°	=	10 cl de vin à 12°
---------------------	---	-----------------------	---	--------------------------	---	----------------------------	---	--------------------

Une dose bar = un verre = 10g d'alcool pur

Les quantités consommées chez soi chez des amis sont souvent supérieures à celles servies dans les débits de boissons (jusqu'à 2 à 3 fois plus)

## Psycho'réglette

**Alcool Amphét. Benzos Cannabis Cocaïne GHB/GBL Héroïne Kétamine LSD MDMA**

**Alcool** **Amphét.** **Benzos** **Cannabis** **Cocaïne** **GHB/GBL** **Héroïne** **Kétamine** **LSD** **MDMA**

Qu'ils soient identifiés comme dépresseurs, excitants ou perturbateurs, le mélange de ces produits est dangereux.

**Exemples :**

- Additionner 2 dépresseurs entraîne un risque de perte de connaissance et dépression respiratoire
- Alcool + GHB = risque de coma important

## Sexo'réglette

	VIH* / SIDA**	Hépatite A	Hépatite B	Hépatite C	Syphilis	Herpès	HPV***	Chlamydia	Gonorrhée
Pénétration vaginale	●								
Pénétration anale	●	●							
Fellation	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cunnilingus	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Analingus	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mastiquer l'autre	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Embrasser sur la bouche	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Echange de seringue	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Echange de paille	●	●	●	●	●	●	●	●	●

**i** Pour te protéger utilise les préservatifs internes ou externes, et les digues dentaires. Les préservatifs sont les seuls à protéger des IST\*\*\*\* ET du risque de grossesse. Pour les HPV seul le vaccin est efficace. Pour tes consommations utilise du matériel stérile et ne le partage pas.

\*VIH : Virus de l'immunodéficience humaine  
\*\*SIDA : Syndrome de l'immunodéficience acquise  
\*\*\*HPV : Human Papillomavirus  
\*\*\*\* IST : Infection Sexuellement Transmissible

# SAFE PARTY - L'ESCAPE GAME

“Safe Party, l’escape game pour une soirée responsable” est un jeu coopératif dans lequel les joueurs doivent résoudre des énigmes en un temps imparti (45 minutes) pour remplir leur mission : aider Gaby à passer une soirée en toute responsabilité et rentrer en forme pour son examen le lendemain). L’objectif de cet outil d’animation est de faire de la prévention à un public jeune, de manière ludique et interactive, sur les thématiques de l’alcool, de la sécurité routière et violences sexistes et sexuelles.

Format : pochon transportable

Le kit contient : les cartes, les règles du jeu, un éthylotest et une réglette alcool. Pour compléter, les fichiers PDF réponses aux énigmes et guide animateur sont envoyé par mail.

## Tarif :

35€ l’unité + Frais de port



## DEVIENS INCOLLABLE

Collection de jeux sous forme de quiz sur différentes thématiques.

Le nombre de questions varient d'un jeu à l'autre.

Sur le recto de la carte une question, et sur le verso la réponse, ainsi que des questions de relance pour aller plus loin.

Ces outils permettent de questionner le public sur leur connaissance, d'initier des débats dans un groupe, mais aussi de les sensibiliser et de les questionner sur leurs pratiques.

Format : cartes de 5.4 x 15.5cm reliées par un anneau

Incollable Tabac : 25 questions

Incollable Produits dérivés du tabac : 15 questions

Incollable Alcool : 18 questions

Incollable Cannabis : 18 questions

Incollable Produits Psychoactifs : 24 questions

Incollable Vie affective et sexuelle : 17 questions

Incollable Audition : 16 questions

**Tarif :** 25€ l'unité + Frais de port



# SPÉCIAL PROTOXYDE D'AZOTE

Collection d'outils sur le protoxyde d'azote afin d'informer et sensibiliser le public consommateur, notamment les jeunes.

On retrouve un jeu "Deviens incollable", cet outil permet de questionner le public sur leur connaissance, d'initier des débats dans un groupe, mais aussi de les sensibiliser et de les questionner sur leurs pratiques.

Un livret d'information sur le produit à destination des encadrants, éducateurs, a également été édité par l'association.

Enfin, une affiche qui reprend le cadre légal, les risques et les ressources pour parler de sa consommation.

## Tarif:

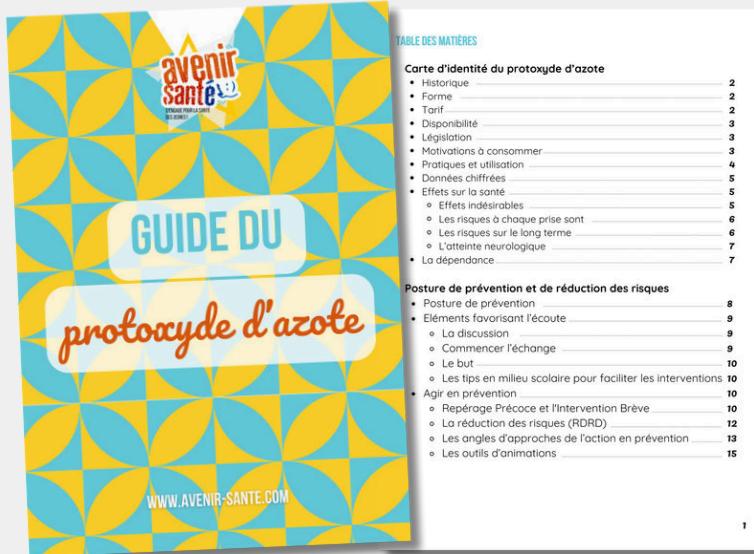
Incollable Protoxyde d'azote : 18 questions

Format : cartes de 5.4 x 15.5cm reliées par un anneau : 25€ l'unité

Livret A5 de 16 pages : 8€ l'unité

Affiches A3 : 1€50 l'unité

Le tips est également disponible (page 3 du catalogue)



The poster is titled 'TIPS' and 'Le proto, qu'est ce que c'est ?'. It defines protoxyde d'azote as a 'gaz hilarant' used in food and as an 'anesthésiant' in medicine. It also states that it is a 'substance véneneuse' (toxic substance). The poster includes sections on 'QUE DIT LA LOI ?' (What does the law say?), 'QUELS RISQUES ?' (What risks are there?), and 'A QUI PARLER ?' (Who to talk to?).

QUE DIT LA LOI ?

Depuis juin 2021 :

- Interdiction à la vente pour les mineurs
- Encourager un mineur à consommer est puni de 15 000 euros d'amende.

QUELS RISQUES ?

- Brûlures nez, bouche, cordes vocales
- Asphyxie
- Vertiges
- Troubles cardiaques
- Atteintes neurologiques
- Dépendance

A QUI PARLER ?

- À l'infirmier scolaire
- CJC : Consultations Jeunes Consommateurs
- drogue-info-service.fr
- parlons-proto.fr

WWW.AVENIR-SANTE.COM

# LES CARTES POKÉ'DROGUES

Les Pokés'drogues sont des cartes, chacune d'entre elles représente une substance psychoactive sous forme de créature imaginaire. Elles sont rangées par catégories : Pokés'stimulants, Pokés'perturbateurs et Poké'dépresseurs.

L'objectif est de mieux faire connaître les différentes substances psychoactives, leurs effets recherchés, leurs effets secondaires, les usages à risque (notamment les mélanges à éviter), ainsi que les conseils de réduction des risques, les possibilités de dépistage et les structures de soins disponibles. Cet outil permet également d'amener le public à réfléchir sur ses propres consommations et à engager une démarche de prévention ou de questionnement personnel.

Le jeu comprend 27 cartes format A5, dont 22 cartes produits, 3 cartes catégorie de produits et 2 cartes ressources

## Tarif :

25€ l'unité + Frais de port



## BD DU CONSENTEMENT

Cet outil permet d'aborder les différents types de violences existantes et la notion de consentement. Il permet de travailler sur la représentation des violences sexistes et sexuelles et de venir débanaliser certaines situations.

Sur chaque planche/situation, les joueurs doivent identifier s'il s'agit d'une situation de violence ou non, et si c'est une violence indiquer de quel type de violence il s'agit (définition dans la loi).

Les réponses possibles sont : drague - harcèlement sexuel - agression sexuelle - viol - soumission chimique - on en discute.

ATTENTION : cet outil traite d'une thématique difficile, et évoque des situations de graves violences. Les participant·es doivent être prévenu·es en amont de cet aspect, doivent pouvoir s'extraire de l'animation à tout moment, et l'animateur·ice doit être vigilant à leur bien-être.

### Tarif :

40€ l'unité + Frais de port



**IL S'AGIT D'UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT SEXUEL**

Ce qui n'est pas acceptable

La flamme exprime des propos à caractère sexuel et dégradants ("Elles sont sympas tes jambes, elles ouvrent à quelle heure ?" ; "J'aime bien les filles comme toi, un peu grosse...") à l'encontre de la goutte d'eau. L'absence de réponse de la goutte d'eau ne signifie pas qu'elle est d'accord.

Conseil

A chaque interaction avec une autre personne, quel que soit le rapport de séduction, le respect est indispensable. Si l'autre personne n'est pas clairement consentante, acceptez le refus, n'insistez pas. Ici, la goutte d'eau ne dit rien, elle ne donne pas son consentement. Le harcèlement sexuel est un délit et est puni par la loi.

# DEVIENS PRO DU CONSENTEMENT

Cet outil informe sur les différents types de violences existantes et débalaise certaines situations de la vie quotidienne.

Les joueurs lisent les situations et doivent identifier si c'est une violence, et si oui de quelle violence il s'agit (outrage sexiste, injure publique sexiste, exhibition sexuelle, harcèlement sexuel, agression sexuelle, viol ou simplement de la drague), et le type d'infraction qui la caractérise.

Le jeu est composé de 14 cartes situations et de 7 cartes réponses

ATTENTION : cet outil traite d'une thématique difficile, et évoque des situations de graves violences. Les participant·es doivent être prévenu·es en amont de cet aspect, doivent pouvoir s'extraire de l'animation à tout moment, et l'animateur·ice doit être vigilant à leur bien-être.

## Tarif :

15€ l'unité + Frais de port

EN CONCERT, UN HOMME DERRIÈRE MOI A FROTTÉ SON SEXE CONTRE MES FESSES PENDANT QUE JE DANSAIS.

DANS LES TRANSPORTS EN COMMUN, QUELQU'UN POSE SES MAINS SUR MA CUISSE.

AGRESSION SEXUELLE

AGRESSION SEXUELLE

Type d'infraction : délit

« Toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise ou, dans les cas prévus par la loi. » Constitue également une agression sexuelle « le fait de contraindre une personne par la violence, la menace ou la surprise à se livrer à des activités sexuelles avec un tiers. » (Article 222-22 et 222-27 à 222-30 du Code Pénal)

La jurisprudence retient comme « sexuels », les attouchements commis sur la poitrine, les fesses, les cuisses, le sexe, et le baiser ou le contact avec le sexe de l'agresseur sur toute partie du corps de la victime.

## DOMINO PARLANT

Cet outil permet d'aborder les différents types de violences qui existent et des statistiques actuelles en France, à travers différentes enquêtes.

Le but est de pouvoir se rendre compte de l'omniprésence de ces violences, de discuter et débattre sur certaines idées reçues.

**Principe de jeu du domino :** il faut relier le domino chiffre avec la phrase statistique qui correspond et tracer ainsi un chemin qui se rejoint (forme de rectangle).

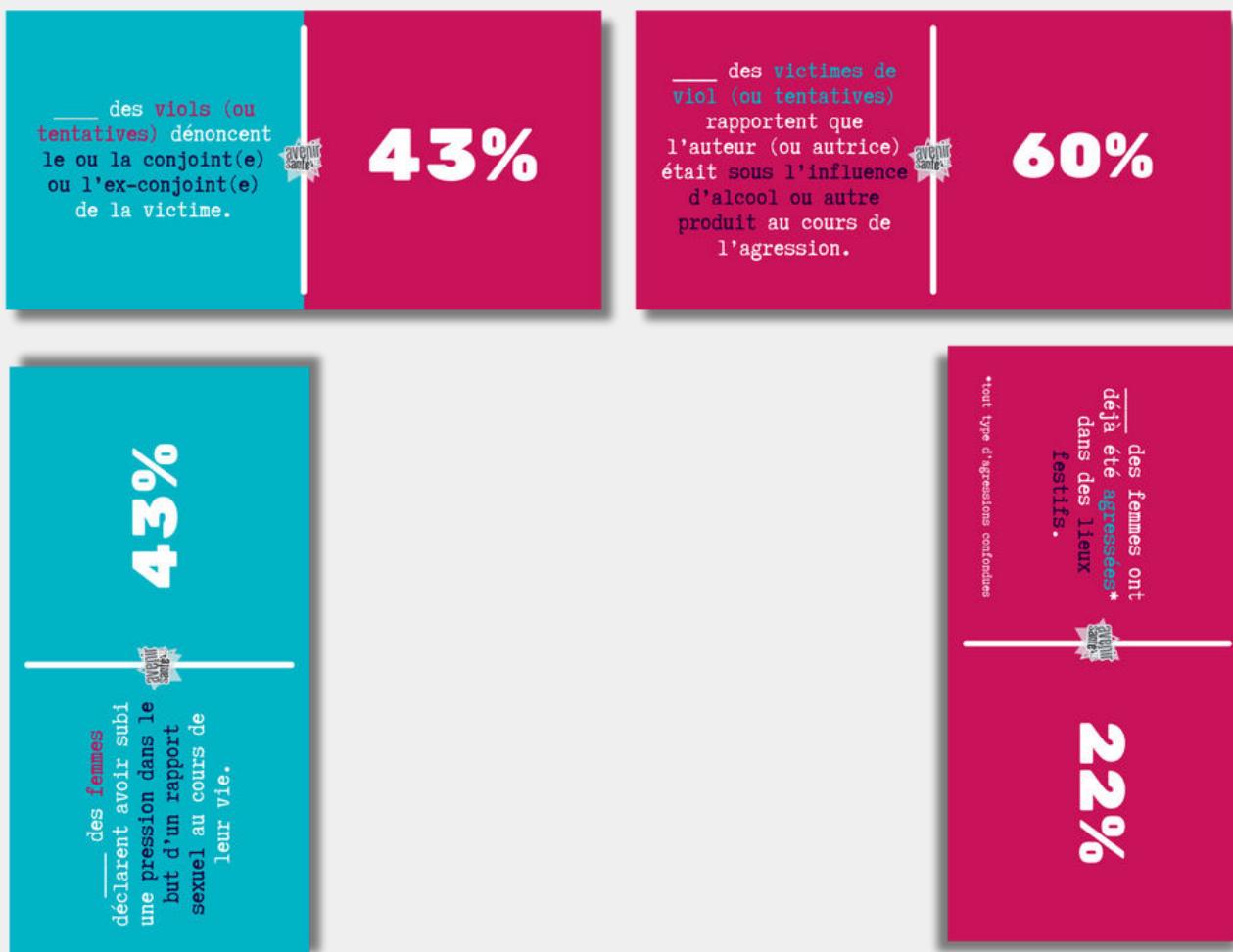
Les participant.es lisent l'ensemble des situations et des pourcentages, ils vont ensuite associer les différentes valeurs avec les différentes situations. Pour les aider, les dominos ont été séparés en 3 couleurs, ils doivent obtenir un rectangle. Une fois terminé, on vérifie les réponses, c'est l'occasion d'échanger sur la possible difficulté à associer les chiffres aux situations, aux valeurs qui peuvent interloquer etc. C'est le moment de créer du débat et des échanges.

Le jeu comporte 10 cartes dominos et une fiche ressource.

ATTENTION : cet outil traite d'une thématique difficile, et évoque des situations de graves violences. Les participant·es doivent être prévenu·es en amont de cet aspect, doivent pouvoir s'extraire de l'animation à tout moment, et l'animateur·ice doit être vigilant à leur bien-être.

### Tarif :

15€ l'unité + Frais de port



## LE DÉ DES 5D

Le but du jeu est de s'entraîner à désamorcer une situation de violence dans l'espace public en utilisant un des 5 D de la méthode des 5D (Distraire, Déléguer, Diriger, Documenter, Dialoguer). Pour cela, les personnes doivent lancer deux dés qui détermineront la situation (6 au total) et le « D » utilisé (5 + 1 face joker).

Le dé chiffré : renvoie à une situation écrite.

Le dé 5D : renvoie à un D (une méthode) en particulier. Une face joker = la personne qui joue choisit quel D elle veut utiliser.

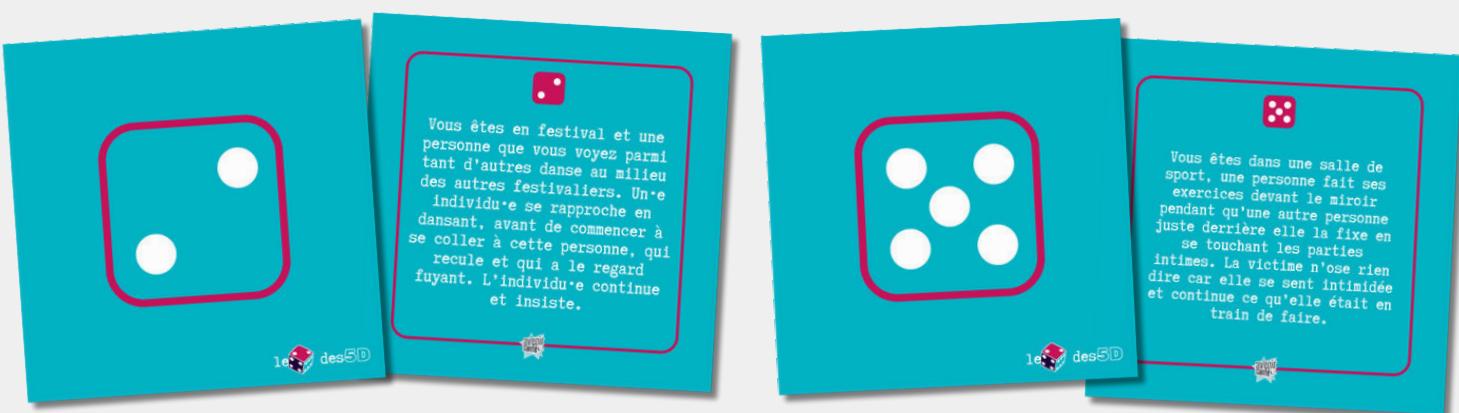
Avec le tirage des deux dés, la personne obtient une situation spécifique et la méthode spécifique avec laquelle elle doit y réagir (parmi les 5D) : elle décrit ensuite comment elle agirait à cette situation selon cette méthode.

Le jeu comporte six cartes, un plateau de jeu, 2 dés et une fiche ressource

ATTENTION : cet outil traite d'une thématique difficile, et évoque des situations de graves violences. Les participant·es doivent être prévenu·es en amont de cet aspect, doivent pouvoir s'extraire de l'animation à tout moment, et l'animateur·ice doit être vigilant à leur bien-être.

### Tarif :

15€ l'unité + Frais de port



## SUPPORTS DE COMMUNICATION VSS

Affiches A3 et stickers à message afin de sensibiliser aux violences sexuelles et sexistes (VSS).  
Le QRcode renvoi vers notre page ressource "[Consentement et VSS : Les ressources](#)"

### Tarifs :

Pour chaque outil, une fois la quantité choisie, vous pouvez demander la composition de votre choix parmi les visuels disponibles. Pour des quantités supérieures, nous contacter directement.

10 affiches : 10€

25 affiches : 15€

50 affiches : 30€

100 stickers : 40€

250 stickers : 75€

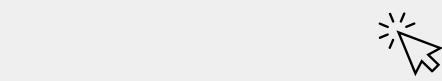
500 stickers : 150€

25 éventails : 25€

100 éventails : 80€

250 éventails : 160€

+ Frais de port



affiches



stickers  
80x80mm

éventails

## POUR PASSER COMMANDE

Nous écrire à [lily@avenir-sante.com](mailto:lily@avenir-sante.com).

Merci de préciser :

- Nom et prénom
- Adresse mail et numéro de téléphone
- Votre structure :
- Numéro de Siret :
- Adresse de livraison
- Adresse de facturation



Ainsi que les éléments de votre commande :

Type d'outils (selon les dénominations utilisés dans le bon de commande) et quantité souhaité pour chaque type.

Après réception de votre mail, un devis incluant les frais de port vous sera transmis pour validation.

Nous nous réservons la possibilité de ne pas répondre favorablement à une commande si les quantités demandés sont insuffisantes (flyers, stickers, affiches).



**WWW.AVENIR-SANTE.COM**  
**INFO@AVENIR-SANTE.COM**