

# Catalogue des outils

**avenir  
santé**

S'ENGAGE POUR LA SANTÉ  
DES JEUNES !

## 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.

**TIPS** By **avenir santé**

**L'alcool : les effets et les risques**

WWW.AVENIR-SANTE.COM

**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 ?**

**Immédiat**

- Réduction du champ visuel et des réflexes.
- Boiserie de la vigilance : désinhibition.
- Nausée/vomissement.
- Coma éthylique.

**Moyen/long terme**

- Dépendance.
- Trouble psychique : 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 un.e ami.e alcoolisé.e seul.e.
- Veille sur tes ami.es.
- 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.

RESSOURCES

QR CODE

**TIPS** By **avenir santé**

**Comment gérer ses potes en soirée ?**

WWW.AVENIR-SANTE.COM

**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 Placer 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

**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 !**

**ÉPAVE OU COMA ?**  
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 URGENCE U.E : 112

POTE À CONTACTER EN CAS DE PROBLÈME : AU 0... ..



WWW.AVENIR-SANTE.COM



By **avenir**  
**santé**

Aujourd'hui, la vigilance est amoindrie pendant 30 minutes après la prise. Il vaut mieux attendre 1h pour que les effets se soient totalement dissipés



**WWW.AVENIR-SANTE.COM**

By **aveni**  
**santé**



By  **avenir**  
**Santé**

[WWW.AVENIR-SANTE.COM](http://WWW.AVENIR-SANTE.COM)





## TIPS

By  
avenir  
santé

# 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 **polyconsommations**, 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  
santé

# 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 **tympanes**. Les os (marteau, étrier, 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 **trop longtemps et/ou à un volume élevé** peut provoquer : des **acouphènes** (bourdonnements ou sifflements d'oreilles désagréables, ponctuels ou permanents), une **hyperacousie** (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).

Il existe un traitement post-exposition en cas d'acouphène, efficace si pris dans les 24h, accessible aux urgences. En cas de doute, consulter un ORL.



## TIPS

By  
avenir  
santé

# La chicha, tu en sais quoi ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

## 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 "ambiante", 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
- Métaux lourds
- Particules toxiques
- 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. Pensez 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  
santé

# 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 « **incruste** » dans le cerveau des **rituels de fumer** : le geste, acheter son produit, avec son propre argent de poche, « tirer sur sa puff » pour faire un nuage de vapeur, pour un jour passer à des puffs avec nicotine pour d'autres risques de dépendances.

## 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 trafiquer les puffs
- Espacer les consommations

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



## Législation

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

## RESSOURCES



## 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.



## TIPS

By



# SNUS, sachets de nicotine quelles différences ?

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

## 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.

## 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.

## 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



## TIPS

By



# 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 conso. 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

## 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 ami·es 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 toi les 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 nicotiques (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

Tabacologue en ligne : 3989



## TIPS

By



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

WWW.AVENIR-SANTE.COM

## 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 s'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 !

- Essaie 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

Numéro vert sexualités, contraception, IVG : 0800 08 11 11

## TIPS

By



# 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

## Quel produit est utilisé ?

- 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 : vertiges, étourdissement, hyperventilation, nausée et vomissement, somnolence, confusion, amnésie (avec conso d'alcool)

## Ce qui doit t'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 seul·e et ne laissez jamais une personne seule. Veillez les un·es 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 CEEGID le plus rapidement possible pour réaliser des prélèvements 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 prélèvements puissent être analysés.

## Piqûres

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 **avenir santé**

# 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 c) Une agression sexuelle  
b) Un viol d) Romantique

2 Le sexisme est une discrimination envers :

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

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

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

WWW.AVENIR-SANTE.COM

© 2023 Avenir Santé

## Que faire quand on est victime ?

- Demander de l'aide autour de toi (une passant-e ou une personne rassurante... par exemple : serveur-euse, contrôleur-euse, agente de sécurité...)
- Te mettre en sécurité
- En parler à une personne de confiance quand tu te sens prête
- Tu n'as pas à te sentir coupable ou honteux-se de ce qui s'est passé. Ce n'est pas ta faute. Tu n'es pas seule.

## Que faire quand on est témoin ?

Pendant l'agression, tu peux :

- Faire diversion : "est-ce que vous avez l'heure ?"
- Te faire passer pour une connaissance : "Salut, ça fait longtemps !"
- Mettre la personne en sécurité ou demander à quelqu'un de le faire.

Après l'agression, tu peux :

- Lui demander si ça va et si elle a besoin de quelque chose.
- Lui proposer de revenir vers toi à un autre moment si la personne ne souhaite pas en parler.

Ces violences sont **interdites** et **punies** par la loi.

## Comment accueillir le témoignage d'une victime ?

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

- Soutiens-la : "Tu n'es pas toute seule"
- Crois-la et ne la juge pas : "Je te crois"
- Décupabilise-la : "Ce n'est pas de ta faute. Elle n'avait pas le droit de faire ça"
- Propose lui ton aide et si elle souhaite que tu l'accompagnes : "Tu veux le signaler ?"
- Propose lui d'en parler plus tard si 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/>

## TIPS

By **avenir santé**

# 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 méthamphétamine 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, espace les et 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 (sexe 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.



## TIPS

By **avenir santé**

# Quelles stratégies **d'influence** sur les réseaux sociaux ?

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 : 63%

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

Pour quel usage ?

- 51% pour se défendre
- 61% pour passer le temps
- 60% pour s'informer
- 78% pour échanger avec leurs amis
- 40% pour trouver des informations utiles

WWW.AVENIR-SANTE.COM

## 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 (buralistes 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 (nouveau, promo, etc.) contenant des liens pour accéder aux sites d'achat et permettant d'ancrer la marque dans les esprits.

QUE LE PRODUIT SOIT LE CENTRE DES VIDEOS OU INTERNE COMME OBJET DE CONVERSATION, LES CONSOMMATIONS SONT BANALISEES & PERÇUES COMME "STYLÉES"

## Que dit la loi ?

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

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 consommation
- 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
- Reste conscient que les réseaux sociaux ne reflètent pas la réalité, prends du 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



## TIPS

By **avenir santé**

# 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 "planants" 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 (shih), en les vaporisant, en les ingérant sous forme de produits comestibles (comme les bonbons ou les huiles).

En France, sa consommation reste interdite.

## Quels sont les risques ?

Sur le court terme, les principaux risques sont les effets sur la conduite et le bad-trip, qui peut engendrer paranoïa, sueurs froides, désorientation, anxiété, voire délire.

Pour ce qui est du long terme : une consommation peut mener à une addiction, qui entraîne une baisse de motivation pour le scolaire ou le travail, instabilité de l'humeur, isolement, coût...

Les risques physiologiques sont principalement liés au mode de consommation, avec la combustion on retrouve les risques du tabac : les risques de cancer.

## 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 consou 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 le cannabis (space cake), 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 influencer 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.

## IDEE 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.



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



## TIPS

By



### La cocaïne, qu'est-ce que c'est ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

#### C'est quoi ?

La **cocaïne**, également appelée "C" ou "cok", 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 douleur, 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 cocaïne est le plus souvent consommée sniffée, mais peut aussi être injectée ou encore ingérée. On la trouve principalement sous forme de **poudre blanche**.

#### Quels sont les risques ?

- Dépendance.
- Diminution des sensations de **faim** et de **soif**.
- Masque la fatigue : attention aux risques routiers
- Saute 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 cocaïne (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 Soins, 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

Attention

Certains comprimés peuvent être fortement dosés.

#### 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](http://drogues-info-service.fr)

\*Consultation Jeune Consommateur  
\*\*Centre de soins, 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 **anesthésiante** et **analgésique**. Elle appartient à la famille des perturbateurs : elle modifie les sensations corporelles, bien qu'elle ait aussi un fort effet dépressur : 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'utilisateur peut se sentir "cotonneux", avoir la sensation de flotter et perdre la notion du temps.

L'addiction 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, préférablement 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'aval** 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 dépressur) et de cocaïne (stimulant), est très dangereux. Le cumul de leurs effets contraires, augmentant les risques de surdosage.

RESSOURCES



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



# 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



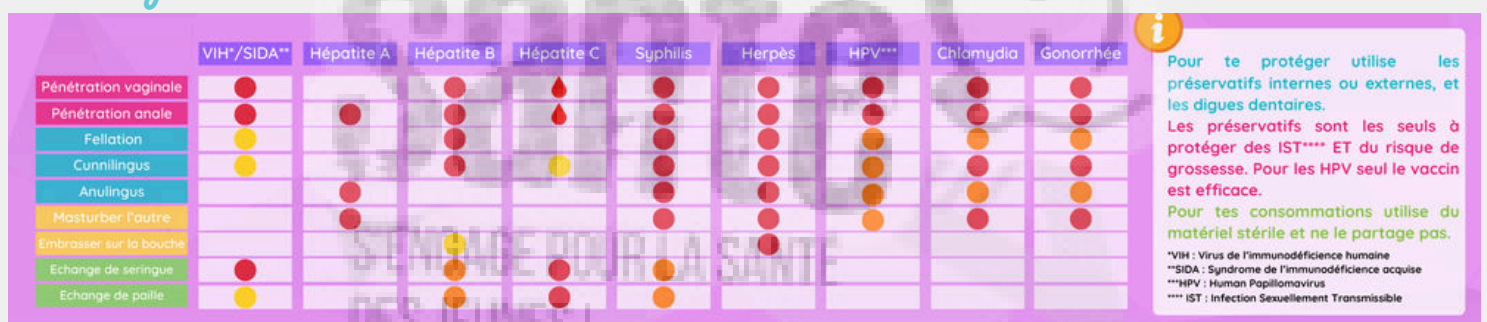
## Alcoo'réglette



## Psycho'réglette



## Sexo'réglette





## 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 renrer 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 :

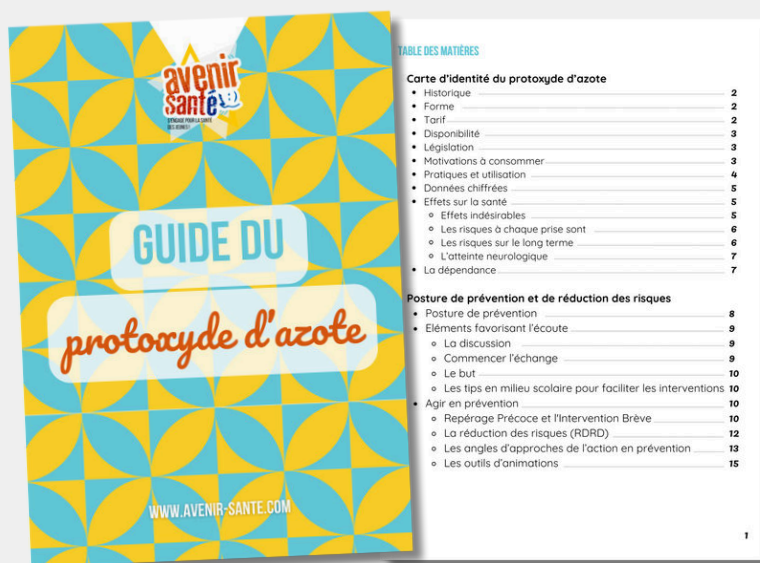
Incollable Protoxyde d'azote : 18 questions

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)





# 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





## DEVIENS PRO DU CONSENTEMENT

Cet outil informe sur les différents types de violences existantes et débanalise 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





## 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).

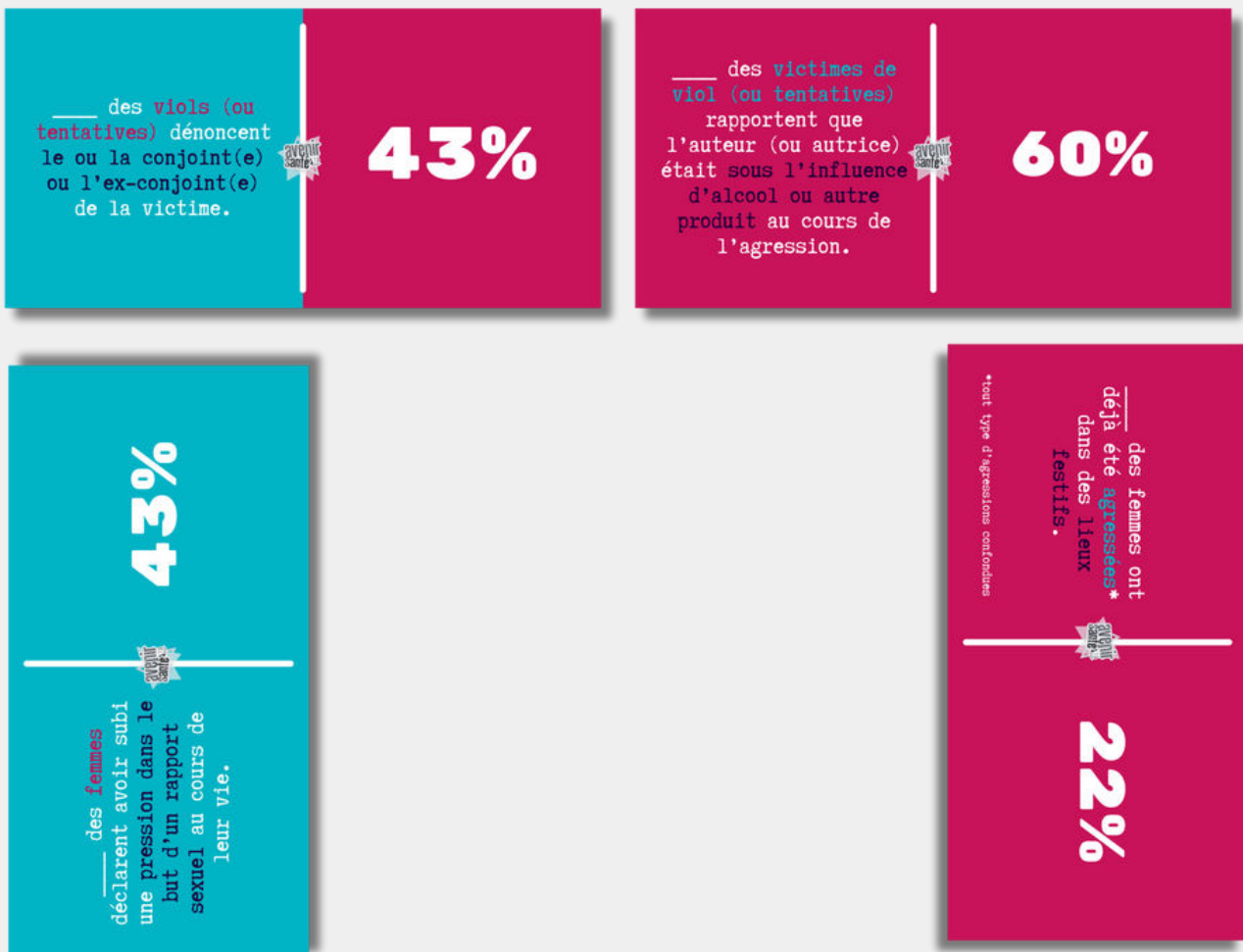
Les participant.es lisent l'ensemble des situations et des pourcentages, ils vont ensuite associer les différentes valeurs avec les différentes situations. Pour les aider, les dominos ont été séparés en 3 couleurs, ils doivent obtenir un rectangle. Une fois terminé, on vérifie les réponses, c'est l'occasion 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.

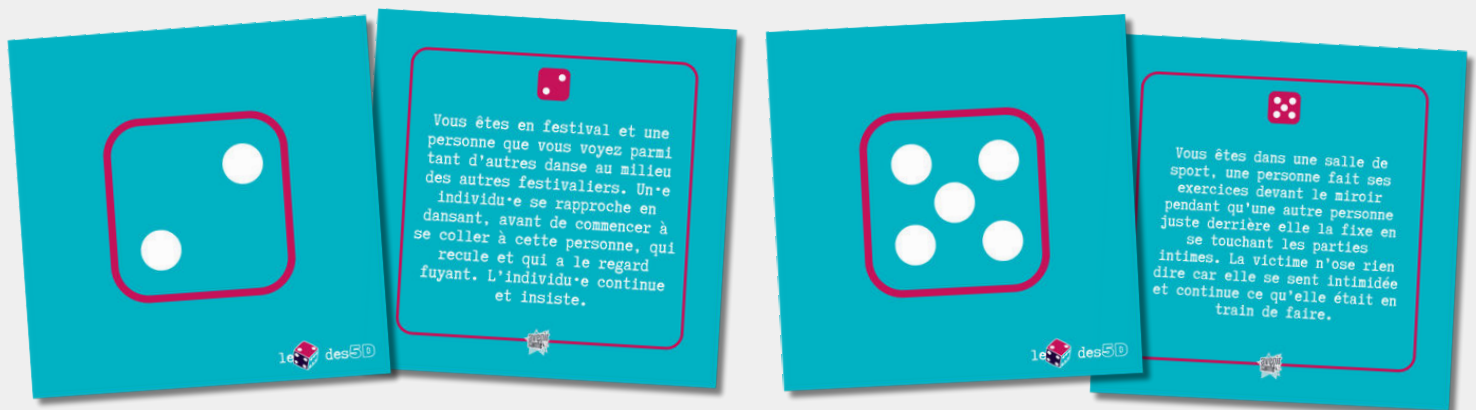
Avec le tirage des deux dés, la personne obtient une situation spécifique et la méthode spécifique avec laquelle elle doit y réagir (parmi les 5D) : elle décrit ensuite comment elle agirait à cette situation selon cette méthode.

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](http://WWW.AVENIR-SANTE.COM)**

**[INFO@AVENIR-SANTE.COM](mailto:INFO@AVENIR-SANTE.COM)**