

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.
- Baisse 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

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 rattachement/RDV

3 Penser 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 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.....

TIPS

By  **avenir**
Santé

C'est quoi les poppers ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

C'est quoi ?

Les poppers sont des solvants, ils appartiennent à la famille des **dépresseurs**. Ils peuvent engendrer une **sensation d'euphorie**, de désinhibitions et donner des **bouffées 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

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

- Ne consomme que si tu ne te 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 assis.e 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'inhale pas à côté de flammes ou d'une source de chaleur.

Besoin d'en parler



WWW.AVENIR-SANTE.COM

TIPS

By  **avenir**
Santé

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

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 ?

A court terme : euphorie, atteintes neurologiques et troubles de l'attention

2 à 5 minutes

Où la vigilance est ombragée pendant 30 minutes après la prise. Il vaut mieux attendre 1h pour que les effets se soient totalement dissipés

C'est quoi ?

Le **protoxyde d'azote**, appelé aussi "ballon" est un **gaz hilarant** initialement utilisé dans l'alimentaire (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

Que dit la loi ?

Son inhalation récréative présente des risques réels pour la santé. Depuis juin 2021, le protoxyde d'azote est **interdit à la vente** pour les mineurs. Encourager un mineur à consommer est puni de 15 000 euros d'amende.



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

- Évite de consommer seule,
- Ne consomme pas debout,
- N'inhale jamais le gaz directement en sortie de cartouche, tu pourrais te brûler,
- Fais des pauses, n'inhale pas en continu,
- Éloigne les cartouches des flammes,
- Ne multiplie pas les prises et ne mélange pas avec l'alcool ou d'autres produits psychoactifs,
- Ne prends pas le volant après avoir consommé.



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

Besoin d'en parler

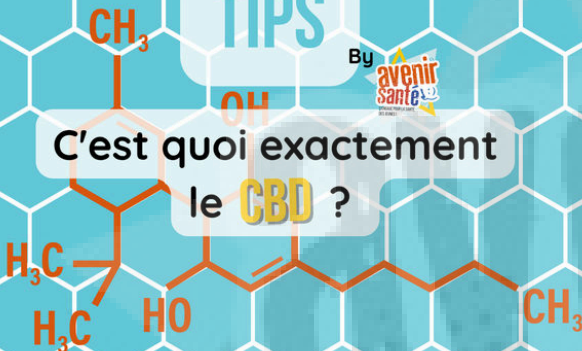


WWW.AVENIR-SANTE.COM

TIPS

By  **avenir**
Santé

C'est quoi exactement le CBD ?



Le CBD c'est ...

Un **cannabinoïde** 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.

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

Cannabis

Une plante dont le principe actif est le THC (tétrahydrocannabinol). C'est une drogue classée parmi les stupéfiants.

Ni du

Cannabis de synthèse

Substance chimique, fabriquée en laboratoire. Ne contient pas de THC mais des molécules qui imitent les effets du cannabis.

La puissance des effets peut être jusqu'à 200 fois supérieure à celle du cannabis naturel. Le risque de surdosage est élevé.

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

- 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...

Besoin d'en parler



WWW.AVENIR-SANTE.COM

TIPS

By  **avenir**
Santé

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

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, paranoïe, comportement violent.
- **"Retour d'Acide"** : Troubles sensoriels imprévisibles et involontaires qui se produisent plusieurs jours ou mois après la prise de champignon.

Nos conseils

Toute consommation expose à des risques. Le mieux c'est de ne pas consommer, mais si tu le fais :

- 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 rassurant 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 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 polyconsors 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'oubliez 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. Penser 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 puis 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.

Dérogation

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



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
avenir
santé

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
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 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 (patches, gomm·es 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
avenir
santé

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 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 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 elle n'a pas envie, c'est non !

NUMÉROS UTILES

3919 : Pour les femmes victimes de violences sexuelles, contrainte, etc.
119 : Pour les enfants victimes de violences
17 : Police
Numéro vert sexualités, contraception, IVG : 0800 08 11 11

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

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 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 seul·e et ne laissez jamais une personne seul·e. 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!

- Si tu fais un bisou à la personne qui te plaît sans lui demander, c'est :
 - Un harcèlement
 - Un viol
 - Une agression sexuelle
 - Romantique
- Le sexisme est une discrimination envers :
 - Les femmes
 - Le genre
 - Les hommes
 - Le sexe
- Je reçois une photo à caractère sexuel, c'est :
 - Du cybersexisme
 - Du cyberharcèlement
 - Une cyberagression
 - Du revenge porn

WWW.AVENIR-SANTE.COM

TIPS

By **avenir santé**

Tout savoir sur le **chemsex**!

WWW.AVENIR-SANTE.COM

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 défouler
- 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

TIPS

By **avenir santé**

Et si on parlait du **cannabis** ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

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, agent-e 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 reparler plus tard si elle préfère (pas d'attentes)

Soche 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/>

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 ou 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.

Il faut savoir

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



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 le 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 VIDÉOS OU INTÉRÊT COMME OBJET 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 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 conso
- 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

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 (shit), 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 conso ou que ce soit le bon moment, 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 ou 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.
- Attend 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**

RESSOURCES



*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'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, **préférentiellement 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**e 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

TIPS

By 

C'est quoi le GHB et le GBL ?

www.avenir-sante.com

C'est quoi ?

Le GHB est une drogue de synthèse aux propriétés **sédatives** et **amnésiantes**. En France, il est utilisé en médecine pour le traitement de la narcolepsie (trouble du sommeil chronique) et comme anesthésiant. Son utilisation est détournée à des fins récréatives, souvent dans un cadre festif ou lors de pratiques de **chemsex**.

Le GHB se présente sous forme de **poudre blanche soluble** ou de liquide **incolore** et **inodore**, il est alors conditionné dans de petites fioles en verre ou en plastique.

Le GBL quant à lui est un **solvant industriel** qui, une fois ingéré, est rapidement converti en GHB dans l'organisme. Il produit donc les mêmes effets que le GHB, mais ceux-ci apparaissent plus rapidement (environ 15 à 20 minutes) et durent un peu moins longtemps (1 à 2 h environ). Aujourd'hui, c'est majoritairement du GBL qui est vendu, et non du GHB.

Quels sont les risques ?

La consommation peut provoquer des maux de tête, vertiges, étourdissements, hypersalivation, nausées et vomissements, somnolence et confusion.

Le principal risque avec l'usage de GHB/GBL, même occasionnel, c'est le **surdosage**. En effet, l'écart entre une dose récréative et une dose dangereuse est très faible. Ce surdosage peut mener à un "**G-Hole**", et entraîner un coma, une dépression respiratoire, voire un **arrêt cardio-respiratoire**.

Comment réduire les risques ?

Toute consommation expose à des risques. Le mieux est de ne pas consommer, mais si tu consommes tout de même :


- Renseigne toi sur le produit et ses effets, fais analyser ton produit
- Prévois de **très petites doses** et assure toi de mesurer ta consommation avec une seringue ou pipette graduée
- **espace tes prises** (et note tes dosages et quand ils sont pris)
- Ne pas **polyconsommer** (surtout avec d'autres dépresseurs)
- Soit avec des gens de confiance, hydrate toi, bois de l'eau (mais pas en excès), **ne prends pas le volant**
- Le GBL est **plus puissant** que le GHB, attention au dosage si tu ne connais pas ton produit.
- Le GHB provoque une hyper-sensibilité et une baisse de vigilance (vulnérabilité), le **consentement est indispensable** (il doit être éclairé, explicite, enthousiaste et réversible).

En cas de surdose d'une proche, **prévient immédiatement le 15**.

IDEE REÇUE

Le savais-tu ? Contrairement à ce qu'on pense souvent, le GHB n'est pas la substance la plus utilisée dans les cas de soumission chimique (lorsqu'on drogue quelqu'un à son insu). En réalité, ce sont surtout les médicaments et l'alcool.

RESSOURCES



TIPS By **avenir** **santé**

Petits rappels sur le LSD !

www.avenir-sante.com

C'est quoi ?

Le LSD, ou diéthylamide de l'acide lysergique, est une **substance hallucinogène** très puissante. Elle modifie la perception de la réalité, perturbe les sensations, les émotions et la façon de penser. À la base, le LSD est une poudre blanche et cristalline qu'on peut dissoudre dans l'eau. Il est le plus souvent vendu sous forme de **petits carrés de papier buvard** imbibés du produit, qu'on laisse fondre sur la langue.

Quels sont les risques ?

Les effets peuvent varier selon la dose et l'état mental au moment de la prise. Les usagers recherchent généralement une modification des perceptions, une expérience introspective et un sentiment accru de créativité et d'ouverture. Les risques de la consommation sont :

Risques à court terme :

- le bad trip, possible à chaque prise et dès la première : angoisses, délires effrayants, paranoïa, qui peuvent être traumatiques
- insomnie, étourdissements, tremblements, pupilles dilatées, bouche sèche, nausées
- hausse du rythme cardiaque et de la tension

Risques à long terme :

- flashbacks (revivre les effets plusieurs jours après)
- très risqué si terrain anxieux / fragilité : peut déclencher de nombreux troubles psychiatriques

Comment réduire les risques ?

Toute consommation expose à des risques. Le mieux c'est de ne pas consommer, mais si tu le fais quand même :

- Soit dans un environnement sécurisé, avec des personnes de confiance.
- Ne consomme pas si tu es fatigué-e, avec de l'anxiété ou dans un mauvais mood.
- Toujours par petite dose (1/4 de buvard au départ) et attends au moins deux heures si tu veux en reprendre, surtout si c'est la première fois ! Attends **toujours** les effets de la première dose si tu veux re-consommer !
- Attention, consommer d'autres produits en même temps (dont alcool) gêne les effets et augmente les risques.
- Hydrate-toi souvent, mange un repas léger avant.
- Les effets durent très longtemps, jusqu'à 12h ! Anticipe et ne consomme pas trop tard.
- Prévois 24h de repos après la consommation
- Prévois une personne trippitter-euse sobre et bienveillante.
- Fais tester ton produit si tu as un doute.

INFO

Si ton buvard a un goût amer et métallique, méfiance : ce n'est sans doute pas du LSD, mais du 25I-NBOME, une molécule souvent vendue pour du LSD. Ce produit est plus risqué et peut être toxique à dose trop élevée.

RESSOURCES

TIPS By **avenir** **santé**

Les NPS, on parle de quoi ?

www.avenir-sante.com

C'est quoi ?

Les Nouveaux Produits de Synthèse (NPS) sont des substances détournées de leurs usages ou des substances psychoactives fabriquées en laboratoire. Ils cherchent à reproduire les effets d'autres drogues connues et illicites. La législation évolue en fonction des nouvelles molécules présentes sur les marchés, mais ces produits restent **illégaux**. En France on trouve principalement des dérivés de la cathinone et des cannabinoïdes de synthèses. Ces produits peuvent être stimulants, déprimeurs ou perturbateurs.

Comment réduire les risques ?

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

- Fais analyser ton produit grâce au réseau "Analyse ton Prod" ou en CAARUD.
- Utilise du matériel propre, stérile, à usage unique (roule ta paille et sérum physiologique pour le sniff, kit expert pour les injections).
- Fractionne les doses et attend la montée des effets.
- Ne consomme que si tu te sens bien, dans un contexte safe et avec des personnes de confiance.
- Ne conduis pas après une consommation.
- Évite la polyconsommation, car elle augmente les risques.

Quels sont les risques ?

Ces produits sont très addictifs, avec une forte tolérance. Pour tous les produits, il existe des dangers liés au mode d'administration (infections, inflammations de la cavité nasale, etc). Pour certains, les effets à long terme sont peu ou mal connus. Leur composition est souvent méconnue, totalement ou partiellement, ce qui représente un danger pour les consommateurs. Des effets désagréables, indésirables, une surdose peuvent survenir plus facilement.

ZOOM SUR LA 3-MMC :

La 3-MMC est une molécule synthétique dérivée des cathinones principalement consommée pour ses propriétés euphorisantes, stimulantes, ainsi que l'augmentation de la libido qu'elle génère. Depuis son interdiction, d'autres molécules sont vendues sous l'appellation 3-MMC, mais avec des effets et risques différents (analyse du produit indispensable).

En plus des effets indésirables de la consommation, elle peut engendrer des symptômes dépressifs des troubles neurologiques, psychiatriques ou cardiaques. N'hésite pas à consulter.

RESSOURCES

TIPS By **avenir** **santé**

Le PTC, on parle de quoi ?

www.avenir-sante.com

C'est quoi ?

Le PTC appelé également Pète Ton Crâne, Buddha Blue ou encore HHC est un cannabinoïde de synthèse (Nouveau Produit de Synthèse). Il ne contient pas de THC mais mime les effets en étant plus puissant, plus addictif et plus dangereux que le cannabis naturel. On retrouve le PTC principalement sous forme d'herbe séchée ou d'e-liquide pour cigarette électronique (inodore et incolore) et est souvent vendu comme étant du CBD. Les effets peuvent durer plus de 24h.

Quels sont les risques ?

Le même produit peut provoquer différents effets : vomissement, anxiété et irritabilité, hallucinations. Des risques et complications peuvent surgir : troubles psychiatriques, rénaux, cardiaques, une dépendance plus élevée, un risque de décès par surdose.

Nos conseils

Le mieux, c'est de ne pas consommer, mais si tu décides de le faire quand même :

- Fais attention aux vapoteuses : consomme uniquement la tienne, tu ne sais pas ce que contiennent celles des autres
- Renseigne-toi sur le produit, sa composition.
- Deux mêmes produits PTC ne contiennent pas nécessairement les mêmes molécules et ne procurent pas les mêmes effets. Une expérience peut se vivre différemment malgré le "même" produit acheté.
- N'en consomme pas si tu as une mauvaise tolérance au cannabis naturel ou des antécédents cardiaques, rénaux ou psychiatriques.
- Évite la polyconsommation, surtout avec l'alcool ou des stimulants.
- Ne consomme que si tu te sens bien, dans un contexte safe et avec des personnes de confiance.
- Analyse ton produit avec le dispositif "analyse ton prod".
- Si tu ressens une douleur thoracique, de la tachycardie appelle les secours.
- Ne prends pas le volant.

BON À SAVOIR :

Consommer du PTC peut provoquer des hallucinations très fortes et la personne peut se montrer très violente. Le risque de surdose est très élevé.

RESSOURCES

*THC = tétrahydrocannabinol ; cannabinoïde responsable de la plupart des effets psychoactifs du cannabis.



La sécurité routière c'est quoi ?

La sécurité routière regroupe l'ensemble des mesures prises pour réduire les risques d'accidents de la route et limiter leurs conséquences.

L'alcool et la conduite

L'alcool est l'une des premières causes de mortalité sur la route (30%), avec la vitesse et la fatigue. Le risque d'être responsable d'un accident mortel est multiplié par 18 chez les conducteurs alcoolisés. En France, il est interdit de conduire avec un taux d'alcool dans le sang supérieur à 0,5 g/L (0,2 g/L si tu es détenteur d'un permis probatoire).

Conseils : choisis un SAM avant la soirée, souffle avant de reprendre le volant, retiens un ami qui a bu, reste dormir sur place.

Les équipements obligatoires

Ton véhicule doit obligatoirement être équipé d'éclairages et de feux en bon état de marche ainsi que d'une plaque d'immatriculation.

Le gilet jaune : en cas arrêt d'urgence, le conducteur doit porter le gilet avant de sortir du véhicule, de nuit comme de jour. Sur autoroute, enfiler le gilet et se mettre le plus rapidement possible derrière les glissières de sécurité.

Le triangle orange : si le véhicule est arrêté sur la chaussée, installer le triangle à une distance de 30m, sauf si ça constitue une mise en danger du conducteur.

Le non respect de ces obligations est passible d'une amende pouvant aller jusqu'à 375€.

Ces documents obligatoires

- Le permis de conduire en cours de validité (format numérique ou format papier).
- La carte grise / certificat d'immatriculation.
- Jeunes conducteurs : "A" durant 3 ans pour une formation classique, et 2 ans en sortie de conduite accompagnée.
- Vignettes d'assurance et contrôle technique doivent être visibles sur le pare-brise.



- ETRE UN BON**
- La base de SAM : Sobre et éclairé, pas d'alcool ni autres produits avant la conduite.
 - Au volant la fatigue est aussi dangereuse que l'alcool, veille à être en forme pour conduire.
 - Reste concentré : pas de téléphone au volant, mets la musique à un niveau raisonnable et évite les distractions.
 - Anticipe : repère l'itinéraire, regarde la météo, vérifie l'état de ta voiture (phares, pneu, carburant...).

RESSOURCES

INIS



Comme pour la voiture, se déplacer à vélo, à trottinette, à skate, en overboard... est encadré par le Code de la route, il y a des règles à respecter et des équipements indispensables. Nous sommes tous usagers de la route.

Circuler à vélo

Privilégie les pistes cyclables. Si vous roulez à plusieurs, pensez à vous mettre en file indienne.

Le Code de la route indique qu'à vélo l'usage du téléphone est interdit. Tu n'as pas le droit de porter des écouteurs ou de casque audio, sans quoi tu seras soumis à une amende de 135€. Tu ne peux pas non plus rouler sur les trottoirs.

Les principaux équipements obligatoires :

- L'avertisseur sonore, il doit être perçu à 50 mètres minimum.
- Le gilet rétro-réfléchissant, hors agglomération, la nuit ou si la visibilité est mauvaise. C'est aussi valable pour le passager.
- Le casque, est fortement recommandé et obligatoire pour les moins de 12 ans.
- Les lumières (rouge à l'arrière et blanche à l'avant) et les catadioptres doivent être en bon état pour que tu vois et que tu sois vu par les autres usagers, de devant comme de derrière.
- Ceux recommandés : rétroviseur, écarteur de danger, pneus réfléchissants, serre-pantalon,...

Circuler à trottinette électrique

Le Code de la route indique qu'en plus de suivre les mêmes règles que pour le vélo, il faut avoir au moins 14 ans pour conduire une trottinette électrique. Il est interdit de transporter un passager à l'arrière de la trottinette et de rouler à plus de 25 km/h.

Tu dois circuler sur la route, sur la bande cyclable s'il y en a une, ou sur la piste cyclable (qui n'est pas sur la route). Tu n'as pas le droit de rouler sur le trottoir, c'est seulement possible pour les trottinettes sans moteur.

Mêmes équipements obligatoires qu'à vélo, et en plus :

- Le moteur bridé : il ne doit pas excéder 25 km/h.
- Le système de freinage : il doit être actif sur les deux roues.
- L'assurance : tout véhicule motorisé nécessite une assurance responsabilité civile.

En vélo, comme en trottinette il est interdit de conduire sous l'influence de l'alcool et/ou de produits psychoactifs.

En ville, fais attention aux angles morts : les tiens et ceux des véhicules qui t'entourent !

RESSOURCES

INIS

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

CAFÉ, DOUCHE FROIDE, EAU CITRONNÉE, ÇA DESSAULE!

Seul le temps (dormir, longtemps) élimine les effets de l'alcool ! Il faut environ entre 3h et 4h pour éliminer 2 verres d'alcool. Au lit!

Cela ne change rien puisque le volume d'alcool dans le verre reste le même, c'est la concentration, qui diminue. Le goût de l'alcool se fait juste moins ressentir.

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. Il y a donc une réapparition rapide de la soif. C'est la déshydratation qui provoque l'effet "gueule de bois" et ses maux de tête.

VOMIR C'EST REPARTIR ! FAUX

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)

Mélanger vodka et soda **DIMINUE** les effets de l'alcool

EFFETS de l'alcool A COURT TERME

A taux d'alcool égal, les effets sur le corps ne sont pas forcément les mêmes pour chaque personne

ivresse, conduite très dangereuse, excitation, baisse de la vigilance

Coma pouvant entrainer la mort

Démarche titubante, vision trouble

Alcoolemie

champ visuel réduit, gestes et conduite perturbés, mauvaise appréciation des distances

Troubles de la vision, euphorie, réflexes modifiés

Equivalences ENTRE LES DIFFERENTS ALCOOL

25 cl de bière à 5° = 7 cl d'apéritif à 18° = 10 cl de champagne à 12° = 2,5cl 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 ou chez des amis sont souvent supérieures à celles servies dans les débits de boissons (jusqu'à 2 à 3 fois plus)

Psycho'réglette

| | Alcool | Amphéts | Benzos | Cannabis | Cocaïne | GHB/GBL | Héroïne | Kétamine | LSD | MDMA | |
|----------|--------|---------|--------|----------|---------|---------|---------|----------|-----|------|--|
| Alcool | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | <p>excitant dépresseur perturbateur</p> <p>Qu'ils soient identifiés comme dépresseurs, excitants ou perturbateurs, le mélange de ces produits est dangereux.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> Additionner 2 dépresseurs entraine un risque de perte de connaissance et dépression respiratoire Alcool + GHB = risque de coma important |
| Amphéts | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Benzos | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Cannabis | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Cocaïne | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| GHB/GBL | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Héroïne | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Kétamine | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| LSD | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| MDMA | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |

Sexo'réglette

| | VIH*/SIDA** | Hépatite A | Hépatite B | Hépatite C | Syphilis | Herpès | HPV*** | Chlamydia | Gonorrhée |
|-------------------------|-------------|------------|------------|------------|----------|--------|--------|-----------|-----------|
| Pénétration vaginale | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Pénétration anale | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Fellation | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Cunnilingus | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Anulingus | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| Masturber l'autre | | | | | | | | | |
| Embrasser sur la bouche | | | | | | | | | |
| Echange de seringue | ● | | | | | | | | |
| Echange de poile | ● | | | | | | | | |

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 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 :

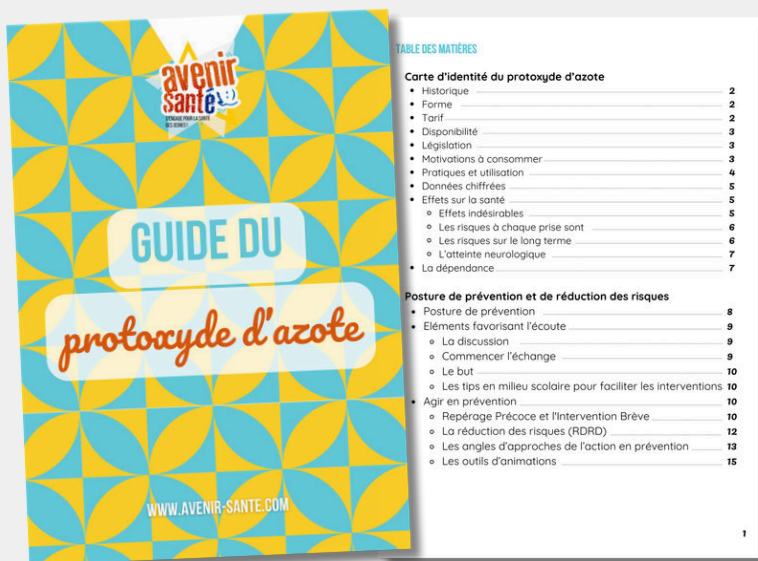
Incollable Protoxyde d'azote : 18 questions

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

CANNAMIST PV 20



Effets : variation entre sensation d'euphorie, d'apaisement et de tranquillité, augmentation des perceptions et des sensations, soporifique.

Attaques surprises : paranoïa, crise de panique, angoisse sévère, perte d'équilibre, nausées, vomissements, palpitations.

PERTURBATEUR

CANNABIS

DE MÉLANGER AVEC

| | |
|---|---|
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |

Légende

- ⊗ : Danger
- ⚠ : Attention
- ⚡ : Effets contraires (réduit les effets ressentis, risque de surconsommer / overdose)
- ⚡ : Effets multipliés (effets et risques plus puissants ou différents, que consommés séparément. *Des risques.
- ⚡ : Effets ralentis
- ⚡ : Effets additionnés

CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

mode de consommation sans filtre. Utiliser un filtre. Ne pas fumer la route. Eviter la consommation. Etre bien entouré et dans un lieu calme.

avenir santé

COCOMIAOUS PV 40



Effets : sentiment d'invincibilité, grande énergie, euphorie, mauvaise coordination.

Attaques surprises : tachycardie, tachypnée, fièvre, troubles paranoïdes, nausées, convulsions, coma et mort.

STIMULANT

COCAÏNE

DE MÉLANGER AVEC

| | |
|---|---|
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |
| 1 | 1 |

Légende

- ⊗ : Danger
- ⚠ : Attention
- ⚡ : Effets contraires (réduit les effets ressentis, risque de surconsommer / overdose)
- ⚡ : Effets multipliés (effets et risques plus puissants ou différents, que consommés séparément. *Des risques.
- ⚡ : Effets ralentis
- ⚡ : Effets additionnés

CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

à la pureté du produit : commencer par une petite dose. S'hydrater. Utiliser une seringue à usage unique. Penser à utiliser des préservatifs et du gel lubrifiant.

avenir santé

INFIRMERRY PV 30



Effets : dépistage des IST, bilan de santé, conseils et écoute sur les consommations, analyse de la constitution des produits...

RESSOURCE

LES CENTRES DE SOIN

- CSAPA : centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie
- CAARUD : centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques des usagers de drogues
- Association Addictions France : agit de la prévention aux soins, du travail social à la réduction des risques et intervient sur toutes les conduites addictives.
- CeGIDD : centre gratuit d'information, de dépistage et diagnostic.

CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES EN SOIRÉE

Prévoir le retour avant le début de la soirée (SAM et éthylotests). Surveiller son verre en soirée. Etre entouré de personne de confiance pour consommer. Espacer les consommations. Eviter de poly-consommer. S'hydrater = boire de l'EAU. Penser aux bouchons d'oreilles, éthylotests, préservatifs, gels lubrifiants, kit à injection unique, RTP et sérum phy. Pour les retour penser aux taxis, navettes et sinon retenir les personnes non aptes à conduire.

avenir santé

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).

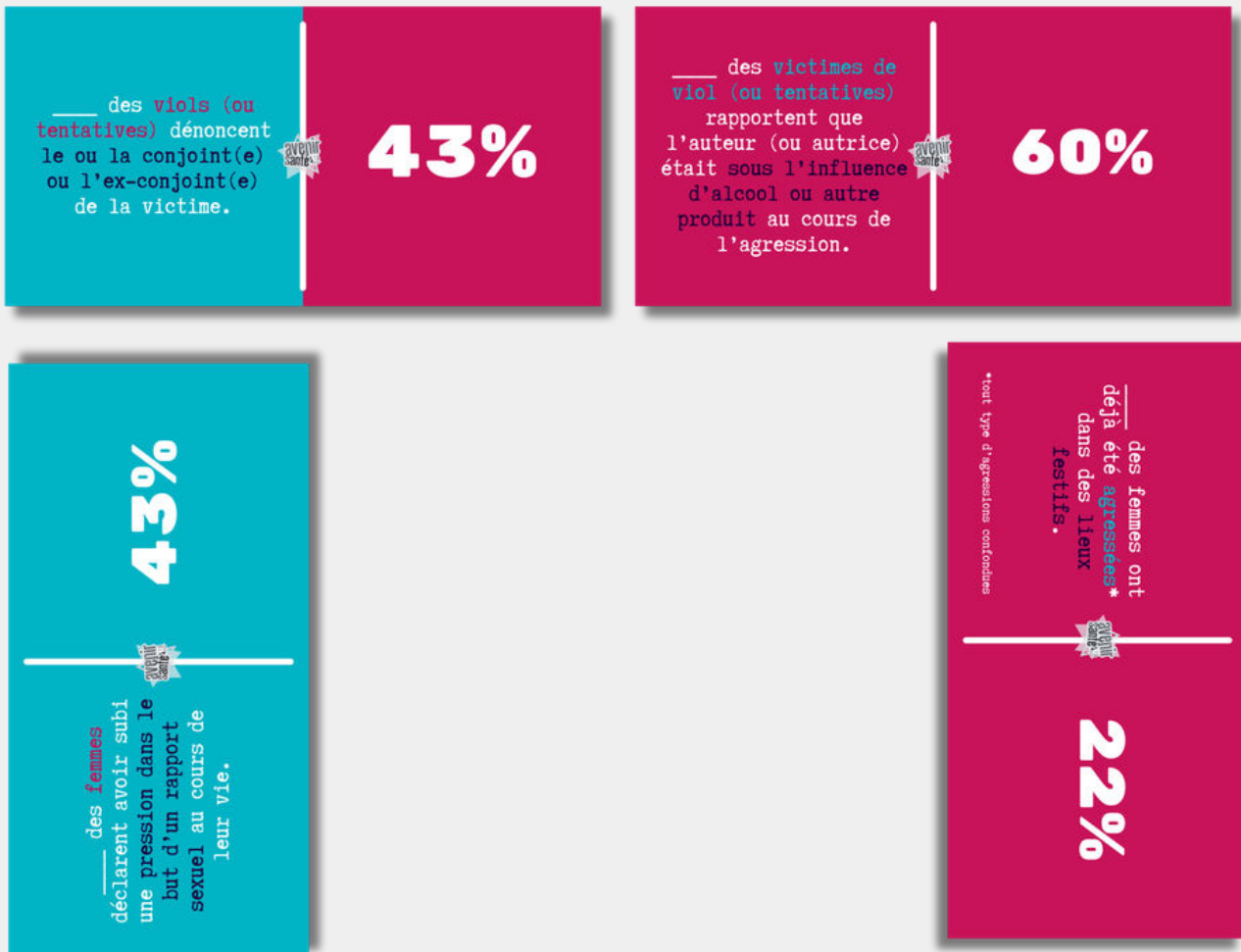
Les participant.es lisent l'ensemble des situations et des pourcentages, ils vont ensuite associer les différentes valeurs avec les différentes situations. Pour les aider, les dominos ont été séparés en 3 couleurs, ils doivent obtenir un rectangle. Une fois terminé, on vérifie les réponses, c'est l'occasion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

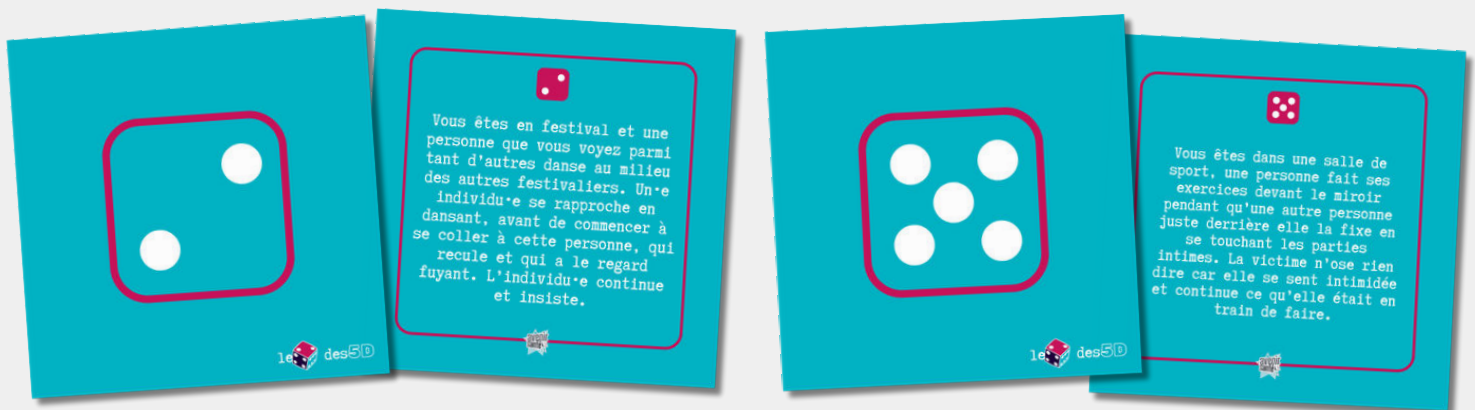
Avec le tirage des deux dés, la personne obtient une situation spécifique et la méthode spécifique avec laquelle elle doit y réagir (parmi les 5D) : elle décrit ensuite comment elle agirait à cette situation selon cette méthode.

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



POUR PASSER COMMANDE

Nous écrire à 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.

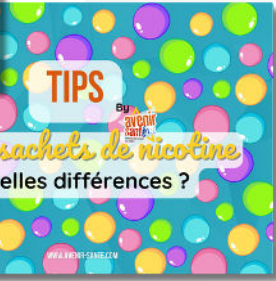
Après réception de votre mail, un devis incluant les frais de port vous sera transmis pour validation.

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



stickers



BD du consentement

Tips

Réglettes

| | Alcool | Amphét. | Benzos | Cannabis | Cocaïne | GHB/GBL | Héroïne | Kétamine | LSD | MDMA | excitant | dépresseur | porteur de virus |
|----------|--------|---------|--------|----------|---------|---------|---------|----------|-----|------|----------|------------|------------------|
| Alcool | ● | | | | | | | | | | | | |
| Amphét. | | ● | | | | | | | | | | | |
| Benzos | | | ● | | | | | | | | | | |
| Cannabis | | | | ● | | | | | | | | | |
| Cocaïne | | | | | ● | | | | | | | | |
| GHB/GBL | | | | | | ● | | | | | | | |
| Héroïne | | | | | | | ● | | | | | | |
| Kétamine | | | | | | | | ● | | | | | |
| LSD | | | | | | | | | ● | | | | |
| MDMA | | | | | | | | | | ● | | | |

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

Exemples :

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

| | VIH/SIDA* | Hépatite A | Hépatite B | Hépatite C | Syphilis | Herpès | HPV** | Chlamydia | Gonorrhée |
|-------------------------|-----------|------------|------------|------------|----------|--------|-------|-----------|-----------|
| Pénétration vaginale | ● | | ● | ● | | | | | |
| Pénétration anale | ● | | ● | ● | | | | | |
| Fellation | | | | | | | | | |
| Cumilingus | | | | | | | | | |
| Anilingus | | | | | | | | | |
| Masturbation | | | | | | | | | |
| Échangeur sur la bouche | | | | | | | | | |
| Échangeur de sang | | | | | | | | | |
| Échangeur de peau | | | | | | | | | |

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 les consommations utilise du matériel stérile et ne le partage pas.

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



Deviens incollable