

Catalogue des outils

avenir santé

S'ENGAGE POUR LA SANTÉ DES JEUNES !

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).

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 :

Quantité	50	100	250	500	1000
Prix	42€	57€	85€	110€	150€

Le tarif dégressif vaut pour le même modèle d'un Tips

Thématiques :

PRODUITS	
Alcool	Champis
Cannabis	GHB/GBL
CBD	LSD
Poppers	NPS
Protoxyde d'azote	PTC
MDMA	Polyconsommer
Cocaïne	T'en es où dans tes consos ?
Kétamine	
TABAC ET SES DÉRIVÉS	
Puff	Arrêter de fumer
Snus	TSN
Chica	
SÉCURITÉ ROUTIÈRE	
Rappels de sécuriré routière	Vélo et trottinette
SEXUALITÉS ET VHSS	
Chemsex	VSS
Relations consenties	Soumission chimique
ENVIRONNEMENT	
Gérer ses potes	Le son
Les stratégies d'influence	

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 NOS



C'est quoi ?

Le cannabis est une plante. Elle contient des composés chimiques appelés cannabinoïdes, 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 entraine 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 ?

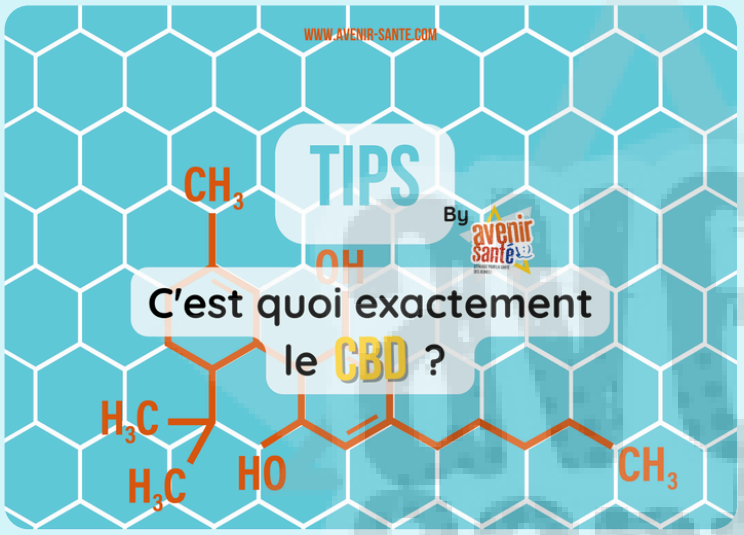
Le mieux est de ne pas consommer, mais si tu décides de le faire :

- Soit vigilant, si tu n'es pas sûr de la conso ou que ce soit le bon moment, 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 influer sur les effets ressentis et multiplier les risques (notamment sur la conduite).
- S'il y a des prédispositions à certains troubles psy ou une fragilité mentale, il est mieux de ne pas consommer car le THC peut favoriser le déclenchement de troubles psy.
- Un bon *set and setting est toujours la priorité, en particulier avec des molécules ayant des effets psychédéliques.
- Privilégie toujours la vaporisation plutôt que la combustion.
- Ne conduis pas après avoir consommé.

IDÉE REÇUE
Le cannabis n'est pas une drogue douce. Aucun produit n'est sans risque, c'est l'usage qu'on en fait et le contexte de consommation qui déterminent les risques.

RESSOURCES NOS

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



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 (somnolence, fatigue, nausées, etc.). Lorsqu'ils sont fumés on s'expose aux risques liés à la combustion : essoufflement, maladies cardio-vasculaires, cancers, etc.

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

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

C'est pas du **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 :

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

Besoin d'en parler



C'est quoi ?

Les poppers sont des solvants, il appartiennent à la famille des dépresseurs. Ils peuvent engendrer une sensation d'euphorie, de désinhibions 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 vasodilatateur*, ils se présentent majoritairement sous la forme de liquide volatile 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 ?

A court terme : euphorie, hallucinations visuelles et auditives en cas de consommations répétées : atteintes neurologiques et troubles de l'érection

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

2 à 3 minutes

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

Oui, la vigilance est amoindrie 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.

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.

Les risques immédiats :

- Brûlures graves du nez, de la bouche, des cordes vocales
- Manque d'oxygène : asphyxie pouvant entrainer 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 entrainer 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

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

- Évite de consommer seul·e,
- 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.

Écologie

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



TIPS By avenir santé

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 illicite qui se présente sous plusieurs formes :

- comprimés
- gélules
- poudre blanche
- cristaux

Attention Certains comprimés peuvent être fortement dosés.

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

Quels sont les risques de la consommation de MDMA ?

- Déshydratation, désorientation
- Maux de tête, nausées et vomissements
- Le produit peut être toxique pour le foie et déclencher une hépatite aigüe
- Augmentation du risque d'accident cardiovasculaire
- État dépressif lors de la descente

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

- Fractionne le produit, espace tes prises.
- Évite la polyconsommation.
- Ne consomme pas à jeun, bois de l'eau, en petite quantité, régulièrement.
- Prévois de te reposer les jours suivants.
- Ne prends pas le volant ou ne prévois pas une activité à risques après avoir consommé.

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

*Consultation Jeune Consommateur
**Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

TIPS By avenir santé

La cocaïne, qu'est-ce que c'est ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

C'est quoi ?

La cocaïne, également appelée "C" ou "coke", est un produit psychoactif stimulant. Sa prise augmente la quantité de dopamine dans ton cerveau et engendre des effets : forte confiance en soi, inhibition de certaines sensations comme la 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 cocaine (mélange avec de l'ammoniac). On le trouve sous forme de cristaux et peut être fumé.

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

RESSOURCES

*Consultation Jeune Consommateur
**Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

TIPS By avenir santé

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 dépresseur : elle ralentit le système nerveux. La consommation entraîne une sensation de dissociation et de déconnexion du corps et de l'environnement, ainsi que des hallucinations. L'usager peut se sentir "cotonneux", avoir la sensation de flotter et perdre la notion du temps.

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

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

Quels sont les risques ?

- Maux de tête et vertiges
- Perte de mémoire
- Sinusite et nécrose de la cloison nasale
- Crise de panique
- Risques de blessures non traitées/aggravées dû à l'absence de douleur (anesthésiant)
- Transmission d'IST
- Tolérance puis dépendance
- Cystite chronique, dommages aux reins et ulcère
- Anxiété et dépression
- K-Hole et overdose

Comment réduire les risques ?

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

- Ne consomme que si tu te sens bien, dans un contexte safe et avec des personnes de confiance, 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'avale pas la goutte de kétamine après la prise car elle est corrosive pour l'estomac et les reins
- En cas de K-Hole, contacter immédiatement les secours

ATTENTION

Le Calvin Klein, mélange de kétamine (notamment dépresseur) et de 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



C'est quoi ?

Les champignons hallucinogènes sont des champignons qui contiennent de la psilocybine. Ingérée, elle génère des hallucinations visuelles, auditives et tactiles. , mais aussi l'euphorie et une altération spatio-temporelle.

Les champignons sont consommés dans le but de vivre une expérience mystique et introspective.

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

Quels sont les risques ?

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

Nos conseils

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 confiances.
- 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 NOS



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 entrainer un coma, une dépression respiratoire, voire un arrêt cardio-respiratoire.

Le GHB/GBL est d'autant plus dangereux lorsqu'il est mélangé avec d'autres substances, en particulier l'alcool, les benzodiazépines, les opiacés ou tout autre dépresseur. Enfin, il peut aussi provoquer des trous de mémoire ou des amnésies temporaires, y compris sans perte de conscience.

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 conso 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-sensualité et une baisse de vigilance (vulnérabilité), le consentement est indispensable (il doit être éclairé, explicite, enthousiaste et réversible).

En cas de surdose d'un·e proche, préviens immédiatement le 15.

IDÉE 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 NOS



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 usager·ères 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 top tard.
- Prévois 24h de repos après la consommation
- Prévois un·e tripsitter·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 NOS



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, dépresseurs ou perturbateurs.

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.

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.

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 NOS



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.

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

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 NOS



C'est quoi ?

La polyconsommation ou polyusage est le fait de consommer (régulièrement ou ponctuellement) au moins 2 produits. On peut aussi parler de polyconso lorsqu'on consomme plusieurs produits en même temps.
Par exemple : alcool + tabac + MDMA...

Quels sont les risques ?

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

En fonction des produits mélangés les effets peuvent :
- s'amplifier et entrainer un bad trip.
- s'annuler et amener à surconsommer.
- entrainer 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 seul.e
- 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.

Besoin d'en parler



Tu as répondu oui à au moins 2 questions ?

C'est le moment de s'interroger sur ta consommation. Des tests d'auto-évaluation plus complets sont disponibles en ligne sur Addict'AIDE (scanne les QR codes).

Trouble à l'usage, de quoi parle-t-on ?

C'est l'usage problématique d'une substance conduisant à une altération du fonctionnement ou une souffrance cliniquement significative, caractérisée par la présence d'au moins 2 des manifestations suivantes*, au cours d'une période de 12 mois.

- Temps considérable consacré à se procurer la substance, la consommer ou récupérer de ses effets.
- Craving ou désir urgent de consommer.
- Utilisation répétée d'une substance conduisant à l'incapacité de remplir des obligations majeures (au travail, à l'école ou à la maison).
- Abandon ou réduction d'activités (sociales, occupationnelles, loisirs) en raison de l'utilisation d'un produit.
- Utilisation répétée d'une substance dans des situations où cela peut être physiquement dangereux.
- Tolérance (accoutumance), définie par l'une des 2 manifestations suivantes :
  - Besoin de quantités toujours plus grandes de la substance pour obtenir l'effet désiré.
  - Effets nettement diminués en cas d'usage continu de la même quantité de substance.



Tu peux également faire le point sur ta consommation auprès d'un spécialiste en CJC ou dans un CAARUD.
Pour plus de ressources, n'hésite pas à flasher le QR code !

RESSOURCES NOS

*manifestations issues des 11 critères des troubles à l'usage du DSM5

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 fumeur : le geste, acheter son produit, avec son propre argent de poche, « tirer sur sa puff » pour faire un nuage de vapeur, puis un jour passer à des puffs avec nicotine pour d'autres risques de dépendances.

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.

NOS 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 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, rétractation 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.

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

NOS RESSOURCES

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

TIPS

By avenir santé

La chicha, tu en sais quoi ?

Quiz Time !

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

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

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

Réponses : 1-b - 2-d - 3-b

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.

NOS 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·e·s 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 plait 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 nicotiniques (patchs, gommes à mâcher, spray, pastilles...) pris en charge par la sécurité sociale et la mutuelle.
- Tu peux faire les tests de Fagerström et Horn, tu pourras connaitre 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



C'est quoi ?

Les Traitements Nicotiniques de Substitution (TNS) soulagent les symptômes de sevrage à la nicotine.
Ils permettent un apport quotidien de nicotine sous une forme différente du tabac ou de la vape, sans les produits toxiques associés.
Les TNS augmentent les chances de réussite de l'arrêt du tabac de 50 % à 70 %.

Quels substituts existent ?

Les seuls produits reconnus comme des TNS sont les :

- patchs (timbre à coller sur la peau, diffusion de nicotine en continu).
- formes orales : gommes à mâcher, pastilles à sucer, sprays buccaux et inhaleurs.

Ils peuvent avoir des formes et goûts différents, avec un taux de nicotine faible et mesuré.
Solution la plus efficace : patch associé à une ou plusieurs formes orales de nicotine.

Les produits tels que la puff, le snus et le sachet de nicotine, ne sont pas des TNS, leur dosage en nicotine sont très élevés et ne peuvent pas être modifiés. De plus, ils présentent un risque important d'intoxication et de dépendance.

Comment fonctionnent les TSN ?

Les TNS contiennent de la nicotine qui se diffuse lentement et progressivement, contrairement à la cigarette qui envoie un « shoot » brutal.
Avec les TNS, les récepteurs nicotiniques sont comblés, sans être sur-stimulés, jusqu'à avoir de moins en moins, puis, plus du tout besoin de nicotine.

Où en trouver ?

Plusieurs professionnels de santé peuvent prescrire : médecins, dentistes, infirmiers et kinésithérapeutes.
Les sages-femmes peuvent également prescrire les TNS à la femme enceinte ou accouchée et à son entourage. Les TNS sont remboursés par la sécurité sociale à hauteur de 65% sur prescription. Le reste à charge peut être pris en charge par la complémentaire santé.

En cas de re-consommation, ne pas culpabiliser.
L'arrêt du tabac peut nécessiter plusieurs tentatives. Chaque essai rapproche du succès !

RESSOURCES

Tabac-info-service.fr : 1 site, 1 appli, et des consultations gratuites de tabacologues au 39 89.



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€.

Les 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 parebrise.

SAM

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...).
- Reste dans les limites de vitesse et garde tes distances de sécurité.

RESSOURCES NOS



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 indispendables. 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 NOS

Santé
S'ENGAGE POUR LA SANTÉ DES JEUNES !

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.

RESSOURCES

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 il.elle semble mal à l'aise.
- Et si tu as un doute, demande de nouveau le consentement.
- Après le rapport, n'hésite pas à lui demander comment il.elle se sent.

4 EXPRIME TES ENVIES !

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

5 N'INSISTE JAMAIS !

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

NUMÉROS UTILES

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

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

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 cyberaggression
d) Du revenge porn

Réponses : 1 : c - 2 : b et d - 3 : a, b et c

WWW.AVENIR-SANTE.COM

Que faire quand on est victime ?

- Demander de l'aide autour de toi (un·e 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 prêt·e
- 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 seul·e.

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

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

En cas de besoin

- Fédération Nationale Solidarité Femmes : 3919
- La police : 17 et 112 (en Europe)
- Le service d'aide médicale urgente (SAMU) : 15
- https://arretonslesviolences.gouv.fr/

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 produits sont utilisés?

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

*NPS = Nouveaux Produits de Synthèse

Ce qui doit m'alerter :

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

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

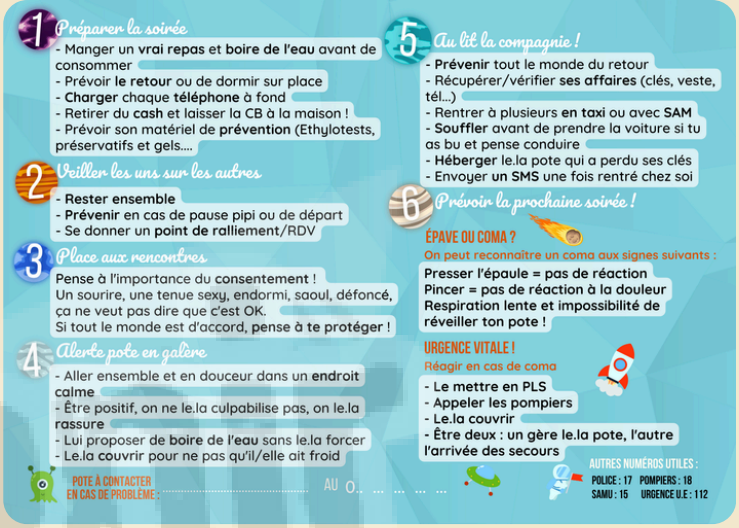
Que faire en cas de soumission chimique ?

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

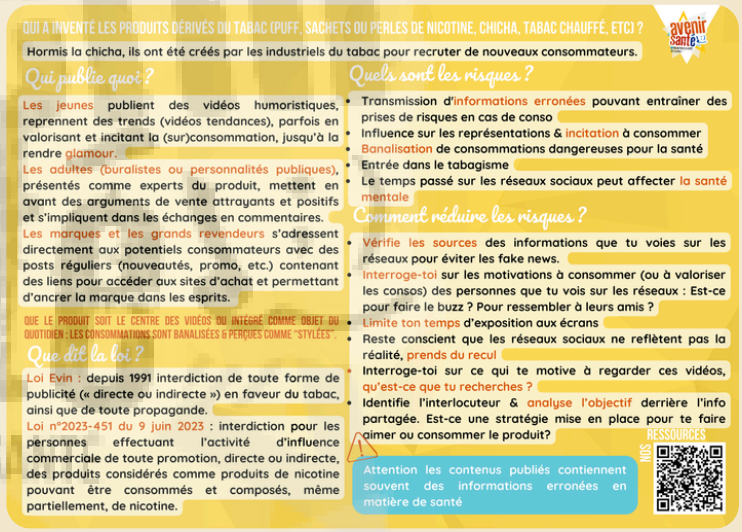
Piqûres : On entend beaucoup parler de piqûres administrées à l'insu des personnes.
Si vous ressentez une piqûre ou découvrez une marque après coup : rendez-vous aux urgences pour examen. Il faudra également porter plainte. Attention aux risques infectieux (VIH, hépatites...).

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













Santé
S'ENGAGE POUR LA SANTÉ DES JEUNES !

LES RÉGLETTES

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

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

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

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

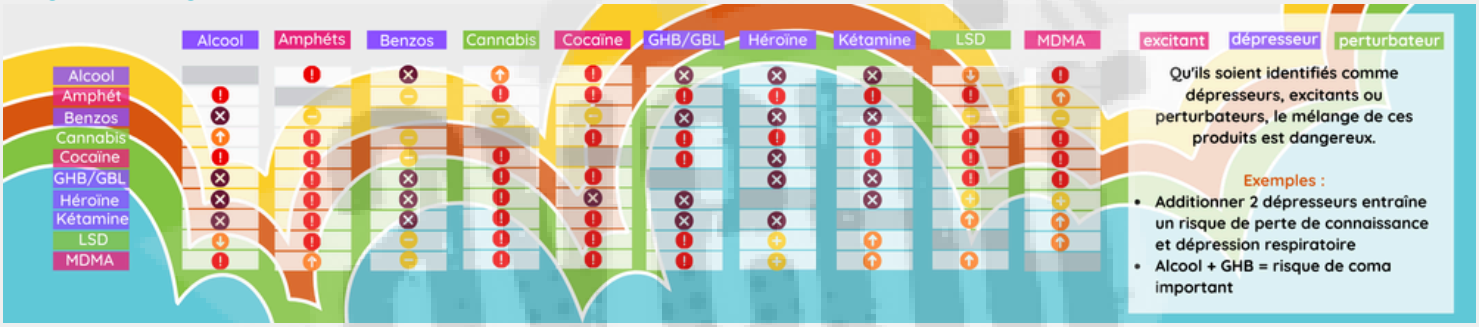
Tarifs : Alcoo'réglette : 1€ l'unité
Psycho'réglette : 1€ l'unité
Sexo'réglette : 1€ l'unité
+ Frais de port



Alcoo'réglette



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
Incollable Kids : 41 questions abordables dés 8 ans

Tarif : 25€ l'unité + Frais de port



SPÉCIAL PROTOXYDE D'AZOTE

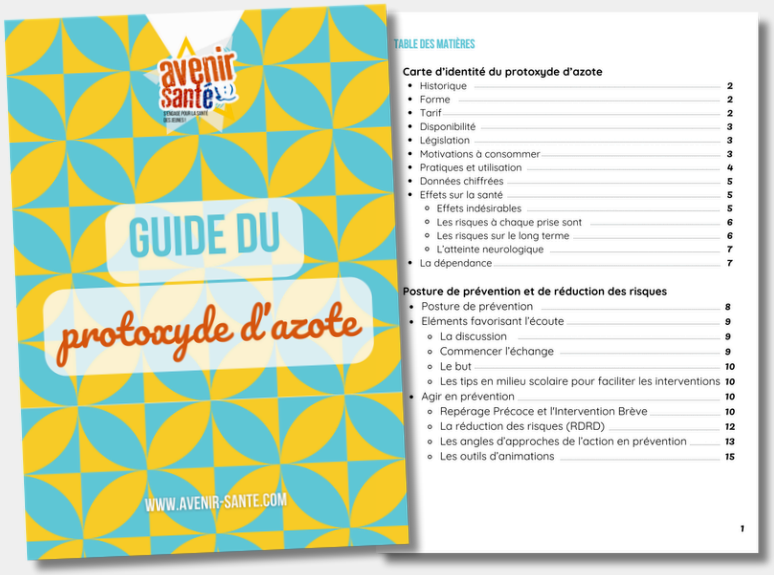
Collection d'outils sur le protoxyde d'azote afin d'informer et sensibiliser le public consommateur, notamment les jeunes.

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.

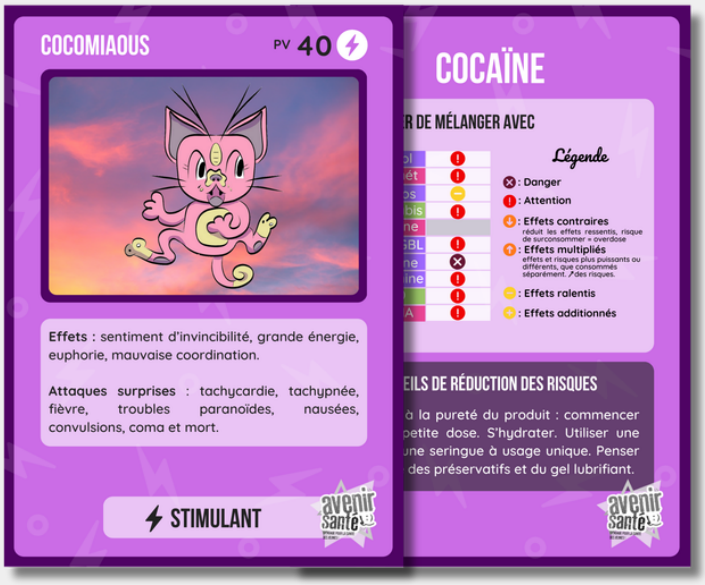
L'objectif est de mieux faire connaître les différentes substances psychoactives, leurs effets recherchés, leurs effets secondaires, les usages à risque (notamment les mélanges à éviter), ainsi que les conseils de réduction des risques, les possibilités de dépistage et les structures de soins disponibles. 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.

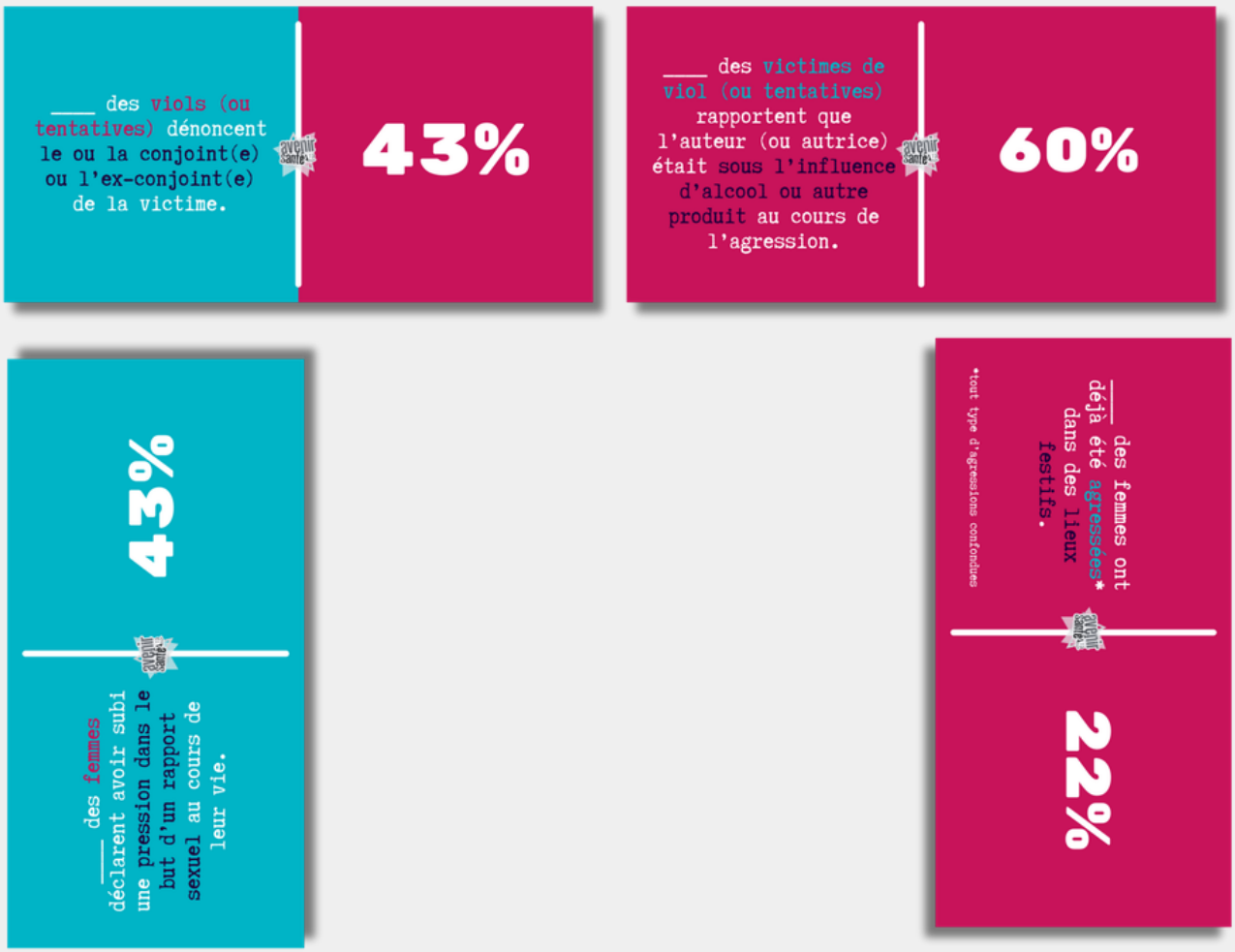
Principe de jeu du domino : il faut relier le domino chiffre avec la phrase statistique qui correspond et tracer ainsi un chemin qui se rejoint (forme de rectangle).
Les participant.es lisent l'ensemble des situations et des pourcentages, ils vont ensuite associer les différentes valeurs avec les différentes 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

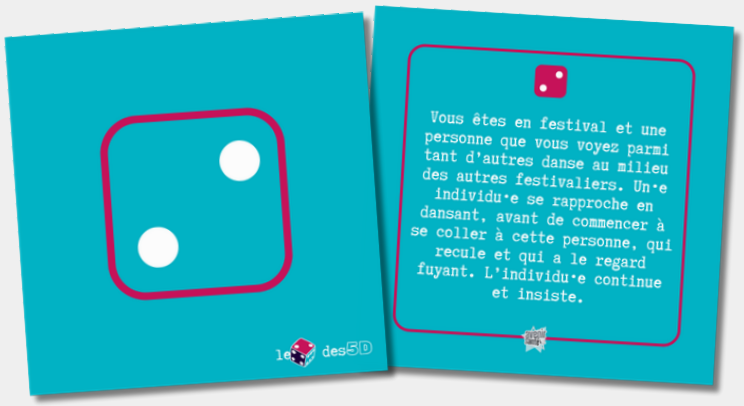
Le but du jeu est de s'entraîner à désamorcer une situation de violence dans l'espace public en utilisant un des 5 D de la méthode des 5D (Distraire, Déléguer, Diriger, Documenter, Dialoguer). Pour cela, les personnes doivent lancer deux dés qui détermineront la situation (6 au total) et le « D » utilisé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

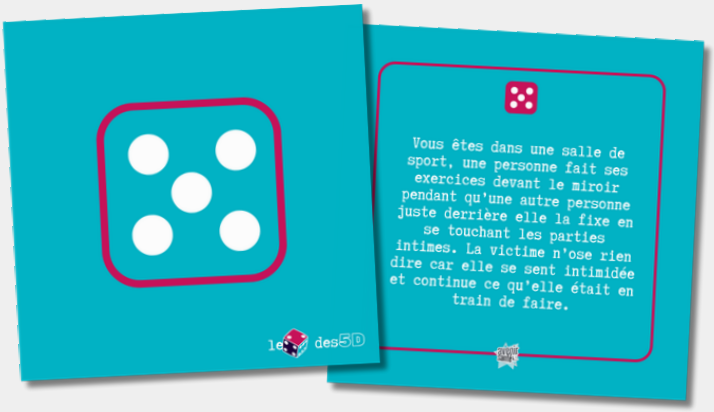
Le jeu comporte six cartes, un plateau de jeu, 2 dés et une fiche ressource

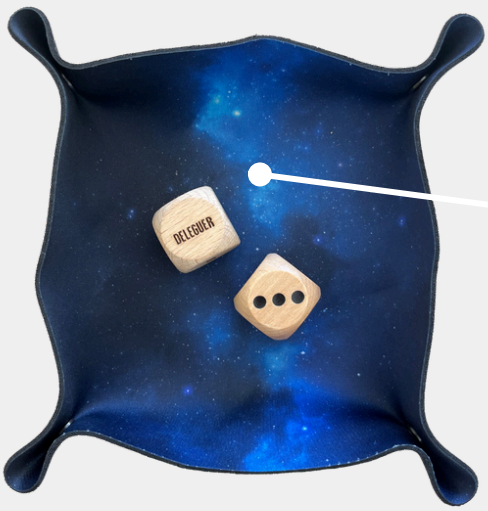
ATTENTION : cet outil traite d'une thématique difficile, et évoque des situations de graves violences. Les participant·es doivent être prévenu·es en amont de cet aspect, doivent pouvoir s'extraire de l'animation à tout moment, et l'animateur·ice doit être vigilant à leur bien-être.

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€

affiches



+ Frais de port

stickers
80x80mm



éventails





WWW.AVENIR-SANTE.COM

INFO@AVENIR-SANTE.COM

avenir santé
S'ENGAGE POUR LA SANTÉ DES JEUNES !









Tips

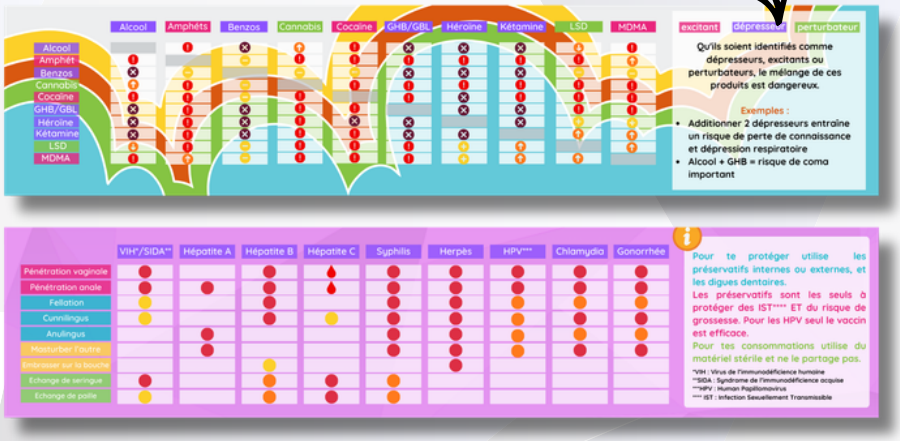
stickers





BD du consentement

Réglettes





Deviens incollable