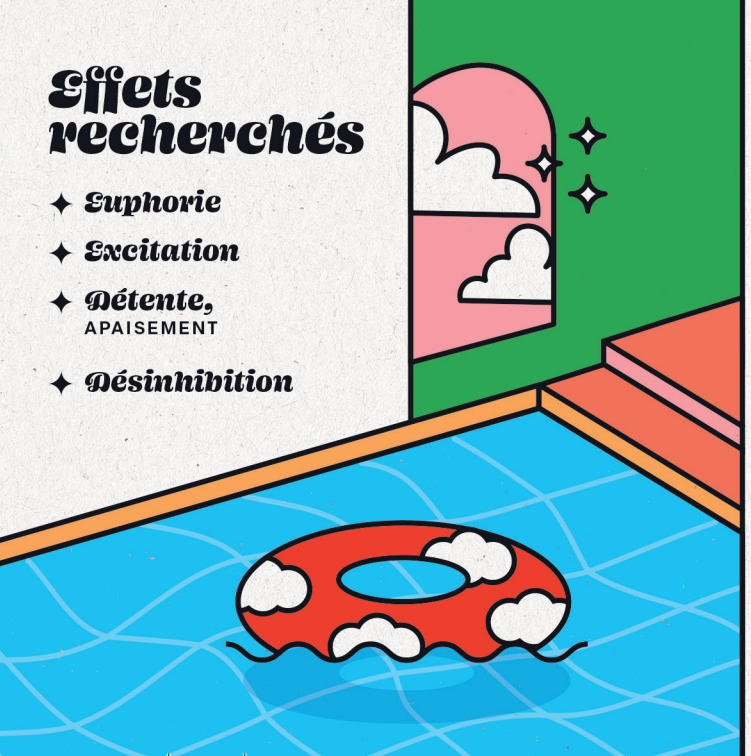
Effets recherchés

- Euphorie
- Excitation
- Détente, APAISEMENT
- Désinhibition



Espace Santé Etudiants

CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

* * * * * * * * * * *

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

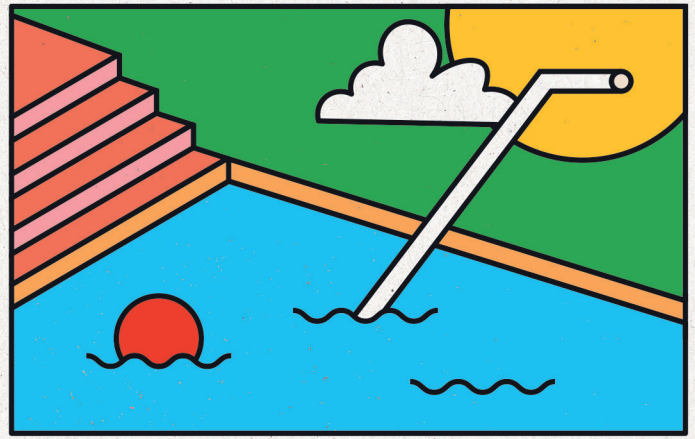
* * * * * * * * * * *

@espace_sante_etudiants_bdx

ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS — université de BORDEAUX — Financé par la cvec — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité — ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

× DÉPRESSEUR

ALCOOL



Autres effets

- ***Déshydratation***
- ***Nausées,*** VOMISSEMENTS
- ***Trouble de la parole***
- ***Perte d'équilibre***
- ***Stimulation*** SUIVIE DE ***somnolences***
- ***Baisse de la concentration***

DURÉE

INGÉRÉ, AGIT EN **QUELQUES MINUTES** ET DURE ENVIRON **1H30**

Comment réduire les risques ?

- ***Alterner alcool*** et ***eau***
- ***Espacer ses consommations***
- Chaque alcool a un dosage différent, ***attention aux quantités***
- En cas de surdosage d'alcool, ***coucher la personne sur le côté***
- ***Penser à faire un éthylotest avant de conduire,*** même le lendemain !

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits.** En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

L'alcool est légal mais **il est interdit d'en vendre aux mineur.es.**

En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18. Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :

CEID

DROGUES INFO SERVICE

Effets recherchés

- **Détente** ET BIEN ÊTRE
- **Euphorie**
- **Désinhibition**
- **Réduction de l'anxiété**
- **Gestion de la douleur**

Espace Santé Etudiants

CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

* * * * * * * * * * *

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

* * * * * * * * * * *

@espace_sante_etudiants_bdx

HEY!

Espace Santé Etudiants · Université de Bordeaux · Financé par la CVEC · République Française Liberté Égalité Fraternité · ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

× HALLUCINOGÈNE

CANNABIS

Autres effets

- ***Paranoïa,*** SENTIMENT DE MALAISE
- ***Somnolence***
- ***Nausées***
- AUGMENTATION DE ***l'appétit***
- ***Palpitations***
- ***Perte de mémoire***
- ***Pensées sombres***

DURÉE

INHALÉ, AGIT EN **QUELQUES SECONDES**
ET DURE ENVIRON **3H**

INGÉRÉ, AGIT EN **45MIN/1H**
ET DURE JUSQU'À **8H**

Comment réduire les risques ?

- En cas de nouveauté, ***attendre 15mn après la 1ère taffe*** et ***observer les effets indésirables***
- ***Espacer les prises*** et attendre l'effet avant de re-consommer
- En cas de malaise : ***ne pas laisser la personne seule*** et ***la mettre en PLS si besoin***
- ***Préférer la vaporisation*** comme mode de consommation
- La dépendance au cannabis existe

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits**. En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

Le cannabis est une substance classée comme stupéfiante. **Sa détention et sa consommation sont interdites par la loi.**

En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18.
Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

POUR FAIRE ANALYSER TON PRODUIT :
TEST IT CEID

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :
CEID
DROGUES INFO SERVICE

Effets recherchés

- **Distorsion de la perception** DU TEMPS ET DE L'ESPACE
- **Hallucinations :** VISUELLES, AUDITIVES, TACTILES ET OLFACTIVES
- SENTIMENT D'**introspection**
- **Euphorie**

Espace Santé Etudiants

CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

* * * * * * * * * * *

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

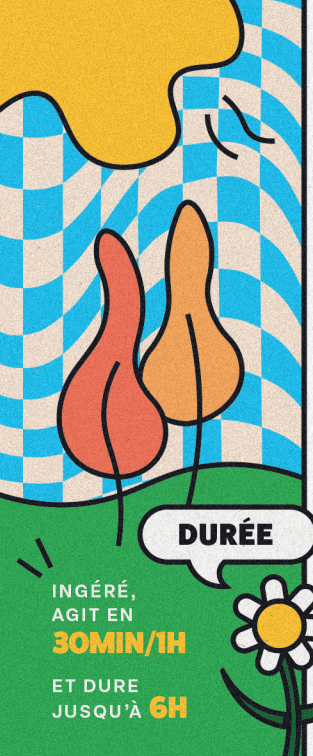
* * * * * * * * * * *

@espace_sante_etudiants_bdx

ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS — université de BORDEAUX — Financé par la cvec — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité — ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

× HALLUCINOGÈNE

champignons



DURÉE

INGÉRÉ, AGIT EN **30MIN/1H**

ET DURE JUSQU'À **6H**

Autres effets

- ***Désorientation***
- ***Vomissements***, TROUBLES GASTRIQUES
- ***Pensées*** OU ***visions effrayantes***, PARANOÏA, ANXIÉTÉ
- RISQUE DE ***traumatisme psychique*** À LONG TERME (SYNDROME POST-HALLUCINATOIRE PERSISTANT ET FLASHBACKS)
- ***Changement brusque des émotions***

Le dosage n'est pas le même si les champignons sont frais ou séchés. Se renseigner sur la variété consommée et son dosage.

Comment réduire les risques ?

- ***Attendre l'arrivée des effets*** avant de re-consommer
- ***Consommer dans un endroit calme*** avec des personnes de confiance
- ***Attention*** aux chutes et aux accidents
- Ne pas consommer en cas de ***fragilité psychologique*** ou ***psychiatrique***
- En cas d'effets indésirables, se rappeler que ***l'effet est temporaire***
- ***Ne pas trop manger avant*** mais en quantité suffisante
- ***Attention aux mélanges***, notamment avec le cannabis et les benzodiazépines

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits**. En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

Les champignons sont des stupéfiants. **Leur détention et leur consommation sont interdites par la loi.**

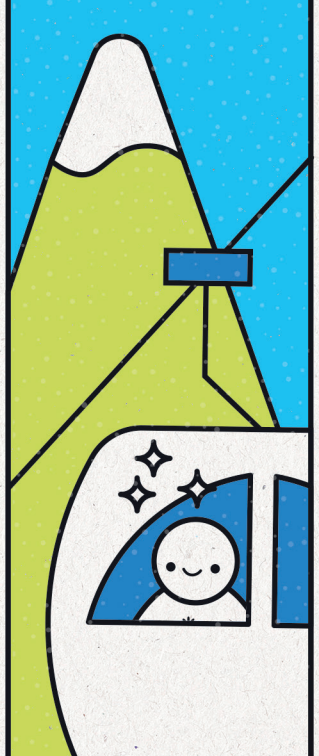
En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18. Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

POUR FAIRE ANALYSER TON PRODUIT :
TEST IT CEID

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :
CEID
DROGUES INFO SERVICE

Effets recherchés

- **Stimulation physique, sensorielle** ET **intellectuelle**
- SENTIMENT DE **confiance**
- **Diminution de la fatigue** ET **de la faim**
- **Désinhibition,** AISANCE DANS LA COMMUNICATION
- **Euphorie**
- **Augmentation du désir sexuel**



Espace Santé Etudiants

CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

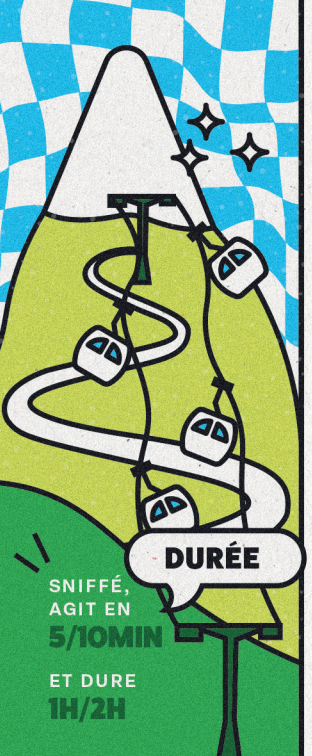
@espace_sante_etudiants_bdx

HEY!

ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS · Université de Bordeaux · Financé par la cvec · RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité · ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

× STIMULANT

COCAÏNE



SNIFFÉ, AGIT EN **5/10MIN**

ET DURE **1H/2H**

Autres effets

- ***Accoutumance*** ET ENVIE DE RE-CONSOMMER RAPIDES
- ***Excès de confiance*** QUI AUGMENTE LES RISQUES D'ACCIDENTS
- ***Anxiété, paranoïa***
- ***Troubles*** DE L'HUMEUR
- ***Perte d'appétit***
- ***Epilepsie***
- ***Hypertension***, TROUBLES CARDIO-VASCULAIRES
- ***Difficulté à jouir***

Comment réduire les risques ?

- ***Éviter les mélanges avec d'autres produits,*** notamment l'alcool
- ***Ne pas consommer à jeun***
- ***Ne pas partager/réutiliser sa paille,*** ne pas utiliser de billet
- ***Espacer les prises,*** attendre les effets et se fixer des limites
- ***Se rincer les narines*** entre les prises

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits**. En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

La cocaïne est un stupéfiant. **Sa détention et sa consommation sont interdites par la loi.**

En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18.
Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité.
Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

POUR FAIRE ANALYSER TON PRODUIT :
TEST IT CEID

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :
CEID
DROGUES INFO SERVICE

Effets recherchés

- Diminution de la fatigue ET de la faim
- Effet « love », RESSENTI PARTICULIER DU TOUCHER
- Euphorie
- Exacerbation des émotions
- Désinhibition
- Augmentation du désir sexuel

Espace Santé Etudiants

CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

* * * * * * * * * * *

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

* * * * * * * * * * *

@espace_sante_etudiants_bdx

ESPACE SANTÉ ETUDIANTS — Université de BORDEAUX — Financé par la cvec — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité — ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

× STIMULANT

ecstasy mama

DURÉE

INGÉRÉ,
AGIT ENTRE
30 ET 45 MIN
ET DURE
ENVIRON **6H**

Autres effets

- ***Nausées,*** VOMISSEMENTS
- ***Tensions musculaires,*** SURTOUT AU NIVEAU DE LA MÂCHOIRE (BRUXISME)
- ***Bouffées de chaleur*** ET TRANSPIRATION (HYPERTHERMIE)
- AUGMENTATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ***(palpitations)***
- ***Rétention urinaire*** OU AU CONTRAIRE, ***besoin d'uriner***
- ***Fatigue*** ET ***état dépressif*** LES JOURS SUIVANTS LA PRISE (REDESCENTE)

Comment réduire les risques ?

- ***Boire de l'eau*** et privilégier les vêtements légers et amples
- ***Éviter les mélanges*** avec d'autres produits, notamment l'alcool
- ***Fractionner son produit*** (ne jamais prendre un comprimé en entier)
- ***Ouvrir le parachute*** pour voir son contenu
- ***Attendre l'arrivée des effets avant de re-consommer*** (risques de surdosage)
- Prévoir au moins un jour pour se reposer en étant entouré.e

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits**. En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

L'ecstasy et la MDMA sont des stupéfiants. **Leur détention et leur consommation sont interdites par la loi.**

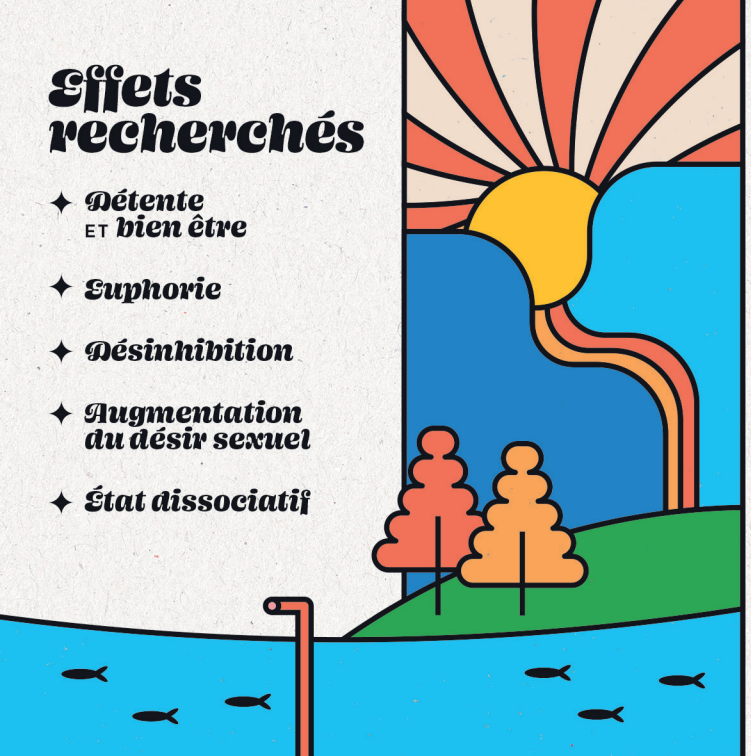
En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18.
Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

POUR FAIRE ANALYSER TON PRODUIT :
TEST IT CEID

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :
CEID
DROGUES INFO SERVICE

Effets recherchés

- Détente et bien être
- Euphorie
- Désinhibition
- Augmentation du désir sexuel
- État dissociatif



Espace Santé Etudiants

CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

* * * * * * * * * * *

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

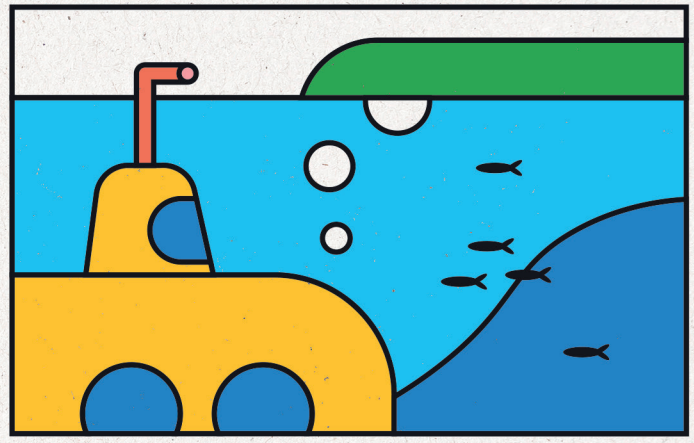
* * * * * * * * * * *

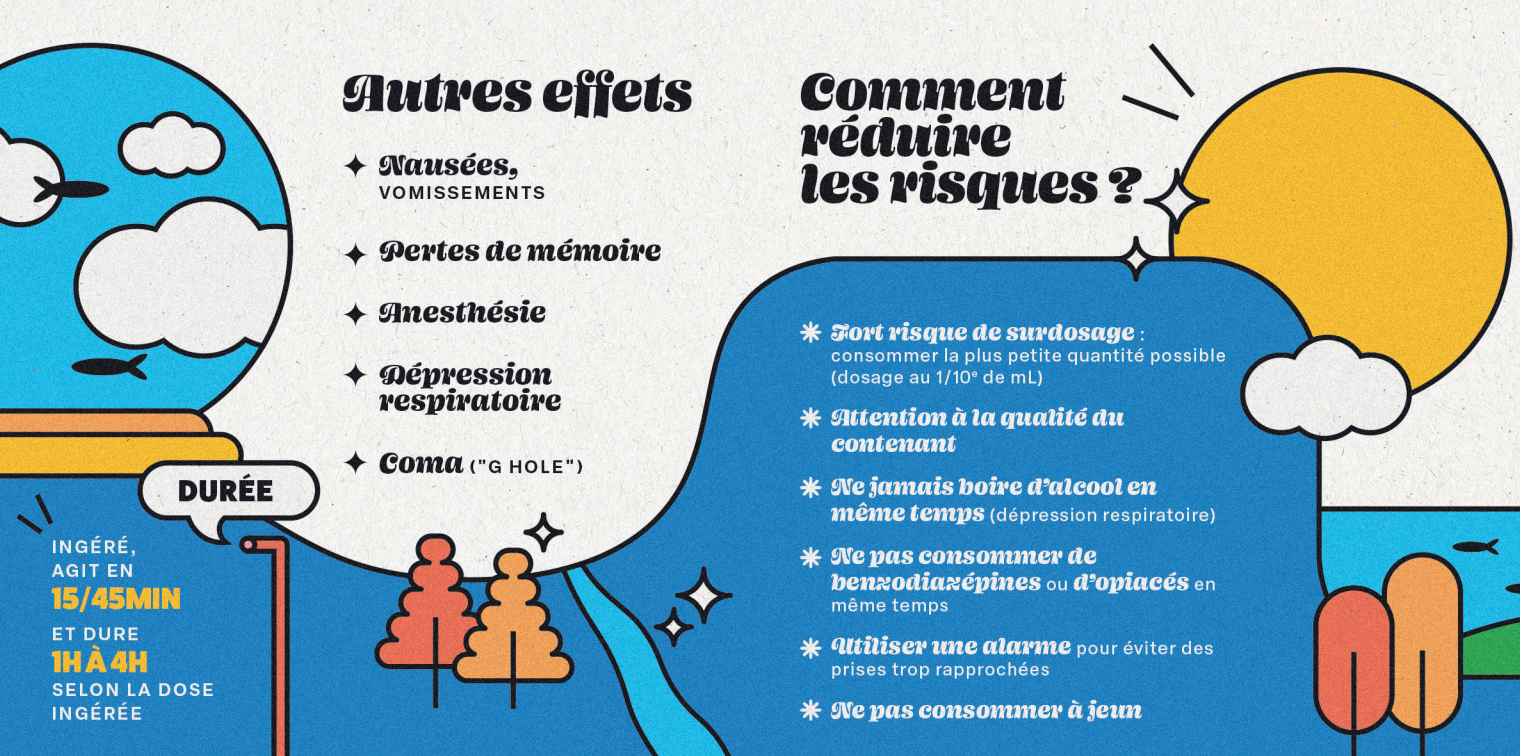
@espace_sante_etudiants_bdx

ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS — université de BORDEAUX — Financé par la cvec — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité — ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

× DÉPRESSEUR

GHB / GBL





Autres effets

- **Nausées,** VOMISSEMENTS
- **Pertes de mémoire**
- **Anesthésie**
- **Dépression respiratoire**
- **Coma** ("G HOLE")

Comment réduire les risques ?

- **Fort risque de surdosage** : consommer la plus petite quantité possible (dosage au 1/10e de mL)
- **Attention à la qualité du contenant**
- **Ne jamais boire d'alcool en même temps** (dépression respiratoire)
- **Ne pas consommer de benzodiazépines** ou **d'opiacés** en même temps
- **Utiliser une alarme** pour éviter des prises trop rapprochées
- **Ne pas consommer à jeun**

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits**. En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

Le GHB est un stupéfiant. **Sa détention et sa consommation sont interdites par la loi. L'usage détourné de GBL est interdit par la loi.**

En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18. Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

POUR FAIRE ANALYSER TON PRODUIT :
TEST IT CEID

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :
CEID
DROGUES INFO SERVICE

Effets recherchés

- **Détente, euphorie**
- SENSATION DE **flottement**
- **Distorsions des perceptions** VISUELLES ET CORPORELLES
- **Désorientation**

Espace Santé Etudiants

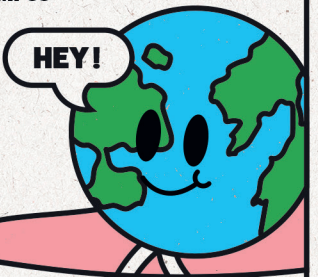
CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

* * * * * * * * * * *

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

* * * * * * * * * * *

@espace_sante_etudiants_bdx



ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS / université de BORDEAUX — Financé par la cvec — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité — ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

BAC DE TRI

× HALLUCINOGÈNE

KÉTAMINE

Autres effets

- ***Nausées,*** VOMISSEMENTS
- ***Difficulté de communication***
- ACCIDENT POSSIBLE CAR ***anesthésiant***
- ***Inflammation des voies urinaires***
- ***Perte de connaissance,*** COMA (“K HOLE”)
- ***Anxiété*** ET CONFUSION

- ***Consommer dans un endroit calme*** avec des personnes de confiance
- ***Ne pas partager et/ou réutiliser sa paille***, ne pas utiliser de billet
- En cas de K Hole, ***ne pas laisser la personne seule*** et ***la mettre en PLS***
- ***Ne pas mélanger les produits***
- ***Se rincer les narines*** entre les prises
- ***Ne pas trop manger*** avant mais en quantité suffisante
- Éviter de consommer en cas de ***troubles psychiatriques, de tension artérielle, d’épilepsie*** ou ***de problèmes cardiaques***

Comment réduire les risques ?

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n’es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits**. En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

La kétamine est un stupéfiant. **Sa détention et sa consommation sont interdites par la loi.**

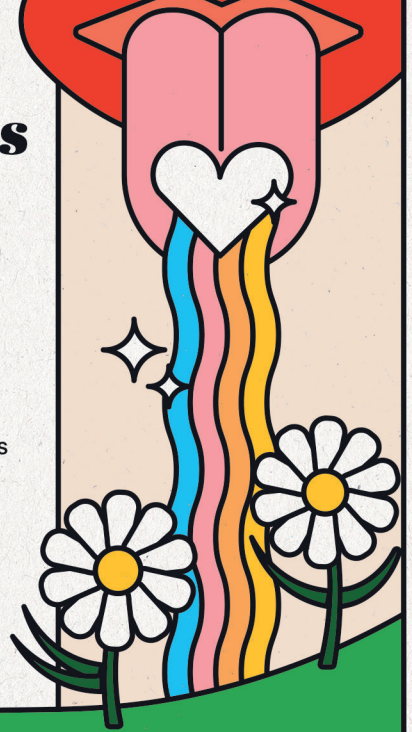
En cas d’urgence, contacter le 15/112 ou 18. Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d’urgence sont là pour t’aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

POUR FAIRE ANALYSER TON PRODUIT :
TEST IT CEID

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D’UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :
CEID
DROGUES INFO SERVICE

Effets recherchés

- **Euphorie**
- **Altération de la perception du temps** ET **de l'espace**
- **Hallucinations :** VISUELLES, AUDITIVES, TACTILES ET OLFACTIVES
- **Sentiment d'apesanteur**, PERTE DU SENS DES RÉALITÉS
- EXPÉRIENCE D'**introspection**



Espace Santé Etudiants

CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

* * * * * * * * * * *

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

* * * * * * * * * * *

@espace_sante_etudiants_bdx

ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS — Université de Bordeaux — Financé par la CVEC — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité — ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

BAC DE TH

× HALLUCINOGÈNE

LSD

DURÉE

INGÉRÉ, AGIT EN **30MIN À 2H** ET DURE JUSQU'À **12H**

Autres effets

- ***Angoisses,*** PARANOÏA, PSYCHOSE
- ***Pensées*** OU ***visions effrayantes***
- ***Vertiges,*** PERTES D'ÉQUILIBRE
- ***Nausées,*** VOMISSEMENTS
- ***Redescentes difficiles***
- ***Hypertension***
- RISQUE DE ***traumatisme psychique*** À LONG TERME

Ne pas se fier aux buvards et fractionner les doses

- Prendre de ***petites quantités*** et ***espacer les prises***
- ***Attendre l'arrivée des effets avant de re-consommer***
- ***Consommer dans un endroit calme*** avec des personnes de confiance
- En cas d'effets indésirables, se rappeler que ***l'effet est temporaire***
- ***Ne pas consommer en cas de fragilité psychologique*** ou ***psychiatrique***
- ***Ne pas trop manger avant*** mais en quantité suffisante
- Prévoir ***un espace confortable et sécurisé*** pour la redescente

Comment réduire les risques ?

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits**. En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

Le LSD est un stupéfiant. Sa détention et sa consommation sont interdites par la loi.

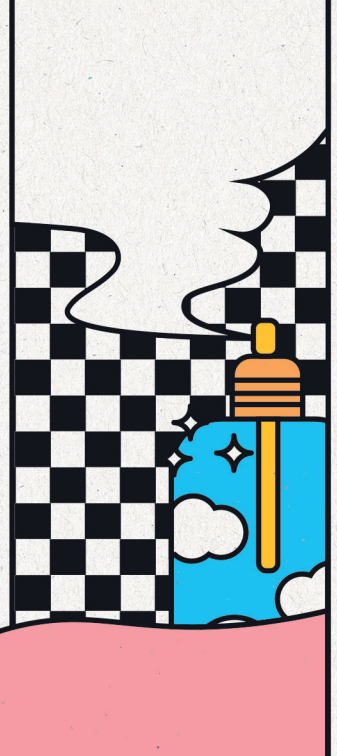
En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18. Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

POUR FAIRE ANALYSER TON PRODUIT :
TEST IT CEID

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :
CEID
DROGUES INFO SERVICE

Effets recherchés

- SENSATION D'*euphorie*, D'*excitation* ET D'*ivresse passagère*
- ACCÉLÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE
- SENSATION DE *chaleur intense*
- *Relâchement musculaire*, VASODILATATION TRÈS PUISSANTE
- *Facilitateur sexuel*

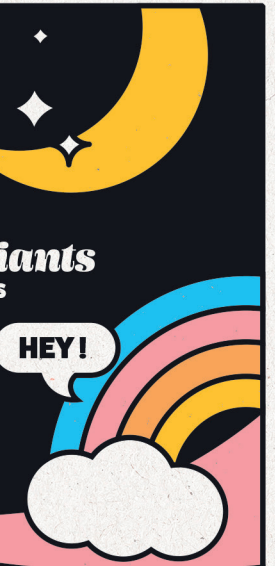


Espace Santé Etudiants

CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

@espace_sante_etudiants_bdx



ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS
université de BORDEAUX
Financé par la cvec
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité
ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
BAC DE TRI

× DÉPRESSEUR

POPPERS

DURÉE

INHALÉ, AGIT EN **QUELQUES SECONDES** ET DURE **2/3MIN**

Autres effets

- ***Brûlures*** (CROÛTES AUTOUR DU NEZ ET DES LÈVRES)
- ***Troubles cardiovasculaires***
- ***Maux de tête***, NAUSÉES, VOMISSEMENTS
- ***Irritation des yeux***, SENSIBILITÉ À LUMIÈRE, DIMINUTION DE L'ACUITÉ VISUELLE
- ***Gonflement*** ET ***rougeurs*** DE LA PEAU
- À FORTE DOSE ET À LONG TERME : LÉSIONS NEUROLOGIQUES, DÉPRESSION RESPIRATOIRE ET ANÉMIE

Comment réduire les risques ?

- ***Espacer les prises,*** ne pas multiplier les inhalations dans un court laps de temps
- En cas de maux de tête et/ou vertiges, ***cesser l'inhalation*** et ***respirer de l'air frais***
- Ne jamais utiliser de poppers près d'une flamme ***(produit inflammable)***
- ***Éviter le contact du liquide avec la peau*** et les muqueuses (nez, bouche, yeux)
- ***Ne jamais utiliser du poppers avec du Viagra***
- ***Éviter de consommer debout*** pour ne pas chuter

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits**. En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

Le poppers est légal mais **il est interdit d'en vendre aux mineur.es.**

En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18.
Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :

CEID
DROGUES INFO SERVICE

Effets recherchés

- **Euphorie** AVEC RIRES INCONTRÔLABLES
- **Distorsions visuelles** ET **auditives**
- **Sensation de flottement**

Espace Santé Etudiants

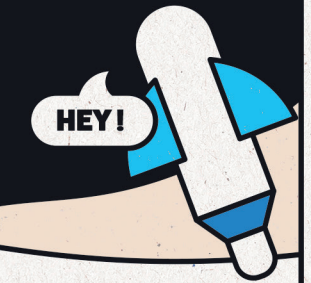
CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS

* * * * * * * * * * *

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

* * * * * * * * * * *

@espace_sante_etudiants_bdx

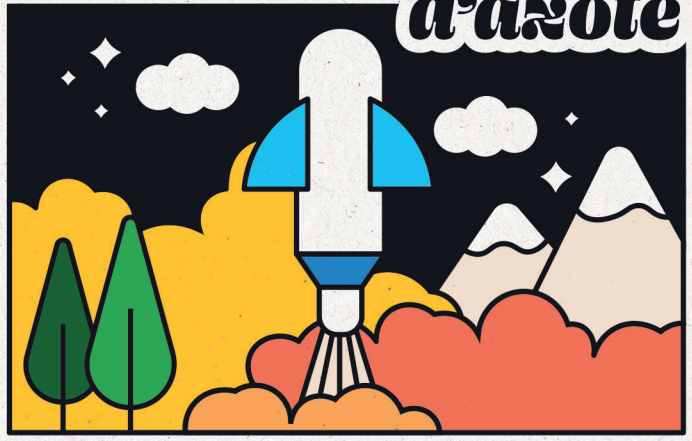


ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS — Université de Bordeaux — Financé par la CVEC — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité — ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

BAC DE TH

× DÉPRESSEUR

PROTOXYDE d'azote



DURÉE

INHALÉ, AGIT EN
QUELQUES SECONDES
ET DURE
2 À 5 MIN

Autres effets

- RISQUES DE ***brûlures*** PAR LE FROID
- ***Somnolence***
- ***Maux de tête***, NAUSÉES ET VOMISSEMENTS
- ***Chutes***
- ***Troubles respiratoires***
- ***Troubles neurologiques***
- ***Faiblesse musculaire***

Comment réduire les risques ?

- ***Éviter de consommer debout*** pour ne pas chuter
- ***Ne jamais inhaler directement depuis la capsule***
- ***Protéger ses doigts*** pour cracker la capsule
- ***Faire des pauses pendant*** et ***entre chaque proto*** pour éviter le manque d'oxygène
- ***Prendre une grande inspiration*** avant de respirer le ballon
- ***Ne pas conduire dans la demi-heure***

Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits**. En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

Le protoxyde d'azote est légal mais **il est interdit d'en vendre dans les débits de boissons, de tabac, et aux mineur.es.**

En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18. Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

POUR FAIRE ANALYSER TON PRODUIT :
TEST IT CEID

SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :
CEID
DROGUES INFO SERVICE