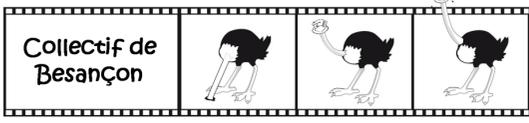


# La news de l'autruche



Ensemble, limitons les risques

Octobre 2015 - 3ème trimestre

## Dans ce Numéro...

- α. L'invité de l'Autruche  
**Une Amélie, engagée !**
- α. Actualités  
**CELR & Co !**  
**Zero verre d'alcool**
- α. Réduction des risques  
**Massage en RdR**  
**Raoul Reporter**  
**SCMR**  
**AFR**
- α. IMA
- α. Nos interventions

## L'édito !

Une rentrée dense pour le Collectif qui cumule les interventions : Détonation, Fête à Besac, Bière Ki Cool ! L'équipe du Collectif a, quand même, trouvé le temps de vous concocter une news bien fournie ! :)

Une volontaire en service civique s'en va, un autre arrive... Nous remercions Amélie qui a fini en août, son service civique pour de nouvelles aventures professionnelles mais qui poursuit son investissement au Collectif en tant que bénévole !

Depuis le 15 septembre, nous accueillons Andéol qui est arrivé en même temps que la déferlante d'interventions ! Bon courage à toi ! Et surtout...

## Bienvenue Andéol !

L'équipe du Collectif !

# L'INVITÉ DE L'AUTRUCHE

## AMÉLIE SELVA

### Une volontaire en service civique, engagée !

Je suis jeune diplômée dans le domaine du secrétariat et très investie dans le monde de la fête. Après des recherches de travail dans ce secteur, j'ai décidé de me lancer dans l'aventure, de réaliser un service civique auprès du Collectif « Ensemble, Limitons les Risques ».

J'interviens alors en tant que soutien à l'animatrice RDR ; Samia HOGGAS. Mes missions principales sont de participer à des actions de terrain : accueillir, écouter, informer et orienter des usagers de la fête mais aussi d'aider au développement d'actions de réduction des risques auprès du public étudiant.

Avant chaque soirée, tout un acheminement doit être respecté. Toute la partie administrative doit être au point, contrat d'intervention signé, les listes de préparations du matériel prêtes à être utilisées ou encore la fiche d'évaluation à remplir en fin d'intervention. Quand toute la partie administrative est achevée les malles de matériel doivent être préparées avec à l'intérieur : de la documentation, du matériel RDR (préservatif masculins et féminins, du gel lubrifiant, des bouchons d'oreilles, des kits de consommation à moindres risques...), tout un matériel de convivialité (pouf, boissons chaudes, eau...) et le matériel de décoration et de nécessité (lampes, nappes, présentoirs...). Une fois les malles bouclées, il est temps de charger le véhicule et de partir sur le terrain. J'ai pu mener à bien mes missions lors des galas étudiants des corporations Kiné, BOUDU, Pharma, STAPS, lors de festivals et concerts mais aussi dans les rues de Besançon avec les actions de la Fête à Besac\* (partenariat avec la mairie). Lors de ces dernières, un stand est placé place Pasteur et plusieurs binômes partent en maraude.

Je pus également suivre des formations sur la base de la RDR, passer mon premier module de formation RDR et j'attends avec impatience le deuxième module qui ne pourra qu'approfondir mes connaissances. J'ai eu l'occasion d'élaborer des documents qui seront largement diffusés à titre d'information tels que des affiches et flyers.

Pour ma part, ma mission dans sa totalité, est un excellent souvenir. Je ne suis plus la même depuis le début de mon service civique, c'était une expérience incroyable. Les plus grands souvenirs que je garde, c'est d'avoir participé aux galas étudiants avec la tenue d'un stand RDR auprès de Samia HOGGAS et Laetitia (étudiante éducatrice spécialisée, ancienne stagiaire du CSAPA SOLEA). Ces soirées n'ont pas toujours été roses, en passant par les pleurs, les vomis, et les étudiants plus ou moins alcoolisés, j'ai pu voir une face cachée de la fête étudiante en globalité.

J'ai développé mes compétences professionnelles, j'ai rencontré des personnes merveilleuses et personnellement, j'ai gagné en confiance en moi et j'ai appris à mieux me connaître.

Amélie, Bénévole au Collectif ELR

# COLLECTIF « ENSEMBLE, LIMITONS LES RISQUES »

## L'actu de l'Autruche... et des autres !

**CJC**  
Consultations Jeunes Consommateurs  
Vous voulez faire le point ?  
• Consommation / Prohibit  
• Produits psychotrope toxiques ou illicites  
• Jeux d'argent jeux vidéo  
Vous ne savez pas comment aborder le sujet ?  
Nous pouvons en parler, ensemble !  
Tous les services de la vie étudiante  
CROUS Besançon  
solea  
Collectif de Besançon  
Ensemble, limitons les risques

La rentrée universitaire sera l'occasion pour le Collectif d'expérimenter un projet de consultations de Réduction des Risques au CROUS que nous travaillons depuis 1 an maintenant. Après avoir formé le personnel du CROUS et entamé un dialogue avec eux autour de la réduction des risques, nous essaierons d'aller à la rencontre des étudiants, un mardi sur deux à partir du 6 octobre, hors période de vacances scolaires. Cette action est rattachée à Solea Bis, Consultations Jeunes Consommateurs qui assure déjà des consultations avancées sur plusieurs secteurs du DOUBS : Quelques quartiers de Besançon, Pontarlier et Ornans.

Samia HOGGAS,  
Animatrice de Réduction des Risques  
Collectif « Ensemble, limitons les risques »

**SOIRÉE LET'S JUMP À LA BOULOIE**  
BUBBLE BUMP, BAG JUMP, SAUT À LA PERCHE, ESCALADE, SLACKLINE...  
JEUDI 15 OCTOBRE DE 20 H30 À 23 H30  
U-SPORTS BESANÇON  
31, CHEMIN DE L'ÉPITAPHE  
FÊTE À BESAC  
BIÈRE KI COOL

Fête à Besac, continue ! Une prochaine soirée alternative avec un stand de prévention le 15 octobre et une dernière 2015 avec le stand du Collectif le 22 octobre... Viendez !

## 0.2g/l de sang, c'est zéro verre d'alcool ou presque...

La campagne de la Sécurité Routière en lien avec la nouvelle mesure du gouvernement pour lutter contre la mortalité sur les routes qui est en vigueur depuis le 1er juillet : <https://www.youtube.com/watch?v=2Aqn1KGJ8Yo>

Pour rappel, l'alcoolémie excessive est la cause d'un quart des accidents de la route, qui sont la 1ère cause de mortalité et de handicap chez les 18-25 ans.

Cette mesure concerne les conducteurs avec permis probatoire. Les sanctions encourues sont :

- un retrait de 6 points sur le permis (soit un retrait de permis la 1ère année)
- une amende forfaitaire de 135 €
- une immobilisation du véhicule

Chers Réducteurs, ce que cela implique sur le terrain... !

- Demandez aux conducteurs qui soufflent à l'éthylomètre s'ils sont possesseurs du permis probatoire
- Rappelez aux utilisateurs d'éthylotests qu'ils ne seront pas utilisables dans leur cas,
- Continuez à informer... : 1 verre d'alcool standard, c'est environ 0,25 g/L d'alcoolémie, à pondérer en fonction du sexe et du poids – le corps élimine en moyenne 0,10 g/L d'alcool par heure,
- Conseillez l'utilisation des outils à notre disposition : les réglottes alcohol, le SIMALC, les applications smartphones.

Marion GOBRECHT, Bénévole du Collectif ELR



IL EST ILLÉGAL ET IMPRUDENT DE CONDUIRE TA VOITURE APRÈS AVOIR CONSOMMÉ... PAS SEULEMENT DE L'ALCOOL!

# Réduction des Risques

## Le massage en réduction des risques

Bonjour amis réducteurs,

Si je prends ma plume aujourd'hui, c'est pour vous parler massage... Haaaaa le massage, moment voluptueux qui permet la détente physique et mentale ainsi que le lâcher prise ! Oui, ce sont bien ces effets que nous recherchons en RdR. Nous traiterons donc uniquement du massage relaxant dans sa dimension de détente et non dans sa dimension de soins.

### Comment et quoi masser ?

Tout d'abord, pour masser, il faut l'accord de la personne, le massage est une « intrusion » dans l'intimité d'une personne, et tout le monde ne réagit pas de la même façon à cette intrusion.

Ensuite, il faut aussi s'adapter à ce qu'il est possible de masser : on ne va pas demander à quelqu'un de se déshabiller pour pouvoir lui masser le dos. Je conseille donc de masser les zones facilement accessibles : les bras, les mains et le visage (les jambes si on est en été).

Le massage des membres se compose de mouvements lents, englobants, doux, de façon à permettre le relâchement. Le massage du visage est plus ciblé (mouvements circulaires sur les tempes, « traits » sur le front, les pommettes...).

Le massage est un outil de RdR comme les autres, si de nombreux festivals proposent des massages de détente aux festivaliers, son emploi lors de la réassurance est un plus non négligeable pour nous réducteurs !

### Pourquoi masser ?

Le massage relaxant est tout indiqué dans la réassurance des consommateurs. C'est tout d'abord un moyen de communication, non verbal certes, mais il permet au moins de maintenir le contact avec une personne ayant besoin d'être réassurée.

Il a des vertus de détente physique et mentale utilisées depuis des millénaires. En RdR, ces vertus nous sont bien utiles lors de la redescende de certains produits (speed, ecstasy, ...) ou lors de bad trips. Les effets de détente mentale peuvent aider à calmer les angoisses, les hallucinations ou les « dépressions » lors de la redescende. La détente physique induite par le massage est très utile pour diminuer la tension physique du consommateur (contractions musculaires, tension globale du corps...) et permettre ainsi le relâchement.

### Où masser ?

Le Chill Out est un endroit tout indiqué au massage et à la relaxation. Il est isolé, calme et dispose de tout ce qu'il faut pour mettre le consommateur à l'aise.

Ghislain GAVAND, Bénévole du Collectif ELR



## Drug Report

### Association Méthylone et Éthylphénidate

**NDLR** : Les consommations mentionnées ne sont pas motivées par l'écriture de cet article, elles font parties du vécu de l'auteur qui relate ici, ses expériences personnelles qui n'ont pas valeur de généralités.

Encore une fois, Raoul Duke vous propose un drug report consacré au RC, ou plutôt à une combinaison de deux RC : avec la méthylone (famille des cathinones) & l'éthylphénidate (proche des amphétamines). Ces deux produits sont de puissants stimulants et possèdent sensiblement les mêmes risques: craving (forte envie d'en reprendre, toxicité cardiaque & vasculaire, redescende difficile (éprouvement anxiété...) ect... La combinaison de ces deux produits multipliera ces effets délétères, même en cas de consommation ponctuelle et "raisonnable", même en anticipant "l'après" (précaution indispensable avec ce genre de produits). La dureté de la descente m'a fait payer cher la stimulation de la veille. Les points qui m'apparaissent positifs: la facilité d'accès (commander sur internet, livré dans la semaine) et le faible coût (10€-15€/soirée) peuvent devenir de gros inconvénients en cas de consommation problématique & donc rendre une consommation régulière très difficilement maîtrisable.

Raoul Duke, envoyé spatial pour "Ensemble, limitons les risques"

# S.C.M.R.

## Actualité sur les SCMR

(Salle de Consommation à Moindre Risques)

Lors du colloque de la revue spécialisée le « Flyer » le 4 septembre dernier à Paris, l'ouverture de la salle de consommation à moindre risque à Strasbourg a été annoncée pour l'été ou l'automne 2016.

Rappelons à cette occasion que l'ouverture de SCMR s'inscrit dans le cadre d'expérimentations inscrites dans le plan gouvernemental de lutte contre les drogues et les conduites addictives 2013-17 et le plan d'actions de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca).

Prévues sur six ans, selon les articles 8 et 9 du projet de loi de santé qui doit être examiné au Sénat à partir de la mi-septembre, ces expérimentations doivent se tenir à Paris Bordeaux et Strasbourg. Les SCMR seront des structures médico-sociales comme les CSAPA ou les CAARUD.

## Une Revue de la littérature favorable aux SCMR

Lors de la même session, le Dr Benjamin Rolland du CHU de Lille a présenté les résultats d'une revue systématique de la littérature, publiée en décembre 2014 dans Drug and Alcohol Dependence, pour pouvoir "dire des choses justes et précises, répondre aux opinions par des faits".

"L'objectif des SCMR est d'aller au contact des usagers de drogues les plus marginalisés afin de réduire la fréquence des overdoses, les infections voire faciliter l'accès aux traitements substitutifs aux opiacés ainsi que les nuisances urbaines. Dans un contexte très politisé on entend des raccourcis, des croyances, des postures idéologiques qui gommement les arguments scientifiques."

Dans cette étude, les chercheurs du CHU de Lille ont analysé les données de 75 études internationales. Elles montrent avec un niveau de preuves élevé que les SCMR atteignent leur cible, améliorent les conditions d'injection et réduisent les overdoses. Avec un niveau de certitude plus faible, elles sont associées à une diminution des seringues dans les lieux publics et ne semblent pas attirer davantage d'usagers de drogues ni entraîner une reprise du trafic et de la criminalité.

### Au niveau local

Bien que réservées, à ce stade d'expérimentation, à 3 grandes villes de France, la mise en place de ces structures n'est pas sans susciter l'intérêt chez les usagers et professionnels de villes plus modestes. Ainsi à Besançon, une étude commanditée par le CSAPA Solea et menée par 4 étudiantes en DEIS a été conduite de novembre 2014 à mai 2015, avec pour objectif de vérifier l'intérêt et la faisabilité d'une SCMR sur la ville de Besançon.

Les résultats de cette étude, déjà diffusés auprès des différents structures et des usagers ayant été interrogés seront présentés lors d'une conférence le 06 avril 2016 de 14h à 17h00 à l'IRTS de Franche Comté, 1 rue Alfred de Vigny, 25000 Besançon.

Lilian BABÉ, Directeur Adjoint du CSAPA Solea et Coordinateur du Collectif ELR

**Weekend militant**  
**af**  
**Politique et RdR festive en marge de leur monde**  
7 & 8 novembre 2015  
Paris

**af**  
**Deux temps forts de l'Objectif Français de Réduction des Risques à retenir pour cette fin d'année.**  
Une journée thématique sur l'analyse de produits, le 6 novembre à Paris. Attention, le nombre de places étant limité, réservez vite !  
Et la deuxième rencontre nationale des intervenants de réduction des risques du milieu festif, organisée par le Pôle Festif de l'AFR !  
**Toutes les infos : www.a-f-r.org**

**Journée thématique**  
**af**  
**ANALYSE DES PRODUITS Il est temps de s'y mettre !**  
6 novembre 2015  
Paris

# I.M.A.

Une fois encore l'équipe IMA a du faire avec très peu d'intervenants, mais là, l'action tourne difficilement. Les demandes sont toujours là mais le manque cruel de forces vives fait que de nombreuses demandes ne sont pas satisfaites. A défaut, le collectif met à disposition des organisateurs de free party de la doc & du matériel de RdR. Ce pis-aller permet de garder un contact avec les sound systèmes, mais n'est pas satisfaisant. Du sang neuf dans l'équipe IMA semble indispensable pour maintenir ce type d'intervention. Alors si les interventions en free party vous tentent n'hésitez pas à vous faire connaître !!!

L'équipe IMA

# Nos interventions

## octobre 2015

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam	dim.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## novembre 2015

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam	dim.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## décembre 2015

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam	dim.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Fête à Besac : Soirées RdR et Alternatives

RODIA

Kursaal—Gala Etudiant

AFR : Journée Thématique : Analyse de Produits et Rencontre nationale des volontaires du MF