

L'ÉDITO !

Avec un peu de retard, la news de l'autruche est là ! On t'a préparé une « spéciale » été, les meilleures informations pour qu'il soit chaud et safe ! :)

Alerte recrutement !

Tu as envie d'intégrer la #TeamParfaite et accueillir et écouter les usagers de la fête ? Viens nous voir !

L'ÉQUIPE DU COLLECTIF !

Sommaire !

- α Edito
- α Les festivals
- α Histoire d'Eau
- α #SDP
- α Sexual'été
- α Gère ta descente
- α Drug Report : DMT
- α Calendrier de nos inters !

COLLECTIF « ENSEMBLE, LIMITONS LES RISQUES » L'actu de l'Autruche... et des autres !

Ça ne vous a pas échappé, le Collectif a un nouveau logo ! Le Pôle festif BFC décline son logo avec ceux des structures qui le composent pour que les usagers de la fête est un repère visuel lors des manifestations franc comtoises et bourguignonnes ! Vous l'aurez compris, l'autruche continue de faire l'unanimité, nous sommes donc très heureux de vous présenter cette nouvelle version.

Les intervenants du Collectif seront largement mobilisés cet été puisque nous renforcerons nos collègues d'Altua aux Eurockéennes et ceux du CSAPA Briand de Dole, au NoLogo en aout. Un Grand merci à nos #SupersBénévoles pour leur mobilisation et leur investissement ! Un Grand merci aux structures du Pôle Festif BFC pour avoir mis du temps d'intervention à disposition des événements importants de la Région.

La rentrée du Collectif ELR s'annonce épique avec la reprise de « Fête à Besac » et le festival Détonation mais nous savons pouvoir compter sur les #SupersRéducteurs :) !

Samia HOGGAS, Animatrice de Réduction des Risques du CELR

Les festivals... à l'international !

La saison des festivals est là ! Une foule de festivaliers équipés de sacs à dos et de tentes vont danser et faire la fête dans le monde entier. Sans les contraintes du quotidien, les festivals peuvent être la meilleure manière de profiter de la musique et de la fête. Mais le soleil, l'alcool et les produits psychoactifs présentent des risques pour votre santé y compris l'épuisement, la déshydratation et les coups de chaleur.

Voici donc quelques conseils pour faire la fête sans risques :
 La protection contre le soleil est importante si vous passez la journée au soleil, ce qui inclut couvre-chef, crème solaire et pauses à l'ombre. Il faut également rester hydraté à tous prix ! L'alcool et plusieurs produits psychoactifs comme la MDMA déshydratent beaucoup. Il faut donc boire beaucoup : de l'eau et d'autres boissons nécessaires pour reconstituer les minéraux perdus par la transpiration (voir article sur la déshydratation).

Un rythme trop soutenu est dangereux, l'organisme a besoin de se reposer, de sommeil et d'une alimentation suffisante durant les festivals. Il est déconseillé de consommer plusieurs jours à la suite alcool et substances psychoactives. A titre d'exemple, il est d'ordinaire conseillé d'espacer les prises de MDMA d'au moins 6 semaines. Consommer un produit psychoactif le lendemain d'un trip augmente considérablement le risque de bad trip. Il est donc nécessaire de prendre un certain temps afin d'assimiler chaque trip et de se reposer.

Les grands événements festifs regorgent de substances psychoactives, il peut être vital d'en vérifier la qualité et de s'assurer de connaître le produit avant de le consommer. Il n'est pas rare que des RCs tel que du NBOME soit vendu à la place du LSD ou de la méthoxétamine pour de la kétamine. Il existe parfois des stands et des outils de « testing » à disposition.

Si vous ne vous sentez pas bien, il existe dans la plupart des festivals des équipes médicales et des collectifs de réduction des risques qu'il ne faut pas hésiter à consulter.

En vous souhaitant à toutes et à tous un merveilleux été.

Tibaud CHAMPION, bénévole du Collectif ELR

Gère ta Descente

Ca y est, l'été arrive avec sa dose de festivals et de soirées ! Mais tout ça est souvent synonyme de consommation et parfois même d'excès. Alors voici un petit article pour t'aider à gérer ta redescente si la soirée a été un peu longue.
 Premièrement, évite de reconstruire le lendemain ! Même si cela peut procurer un sentiment de bien-être pendant quelques temps, les substances ne vont faire qu'empirer ton état. Pense alors à beaucoup t'hydrater et à manger léger.
 La nourriture grasse ne va faire qu'accroître votre sensation de nausée et, à l'instar des aliments acides et épicés, ils sont plus difficiles à digérer.
 Puis fais des exercices ! Même de petits efforts comme marcher ou juste être actifs dans la journée pour aider ton corps à éliminer les toxines. C'est bien plus efficace que de rester devant un écran d'ordinateur toute la journée qui agresse les yeux, et de ce fait ton cerveau qui développe une hypersensibilité en redescende de produits.
 Enfin, la seule chose qui est efficace contre la gueule de bois, c'est le repos ! Alors n'oublie pas d'intégrer ta phase de repos dans le temps de fête ! Prévois au moins une journée sans activité à responsabilité le lendemain de ta soirée pour pouvoir te reposer tranquillement.
 Passe un bon été, et fais gaffe à toi et à tes potes !



Tristan BRULEY, bénévole du Collectif ELR

Histoire d'Eau

Qu'est-ce qui facilite la déshydratation en milieu festif ?

Danser, bouger, faire la fête... Ces activités ont tendance à augmenter la température du corps. Pour éviter la surchauffe, le corps essaiera de diminuer cette température en transpirant et éliminera donc beaucoup d'eau.

L'alcool est un diurétique qui inhibe la réabsorption de l'eau par les reins et augmente son élimination : on urine beaucoup et on ne réintègre que peu du liquide nécessaire au bon fonctionnement du corps. Continuer à boire de l'alcool augmentera la soif et la déshydratation.

Certains produits psychoactifs comme les amphétamines (speed, ecstasy/MDMA...) et la cocaïne ont tendance à augmenter encore la température du corps et à masquer les signes de la soif et de la fatigue.

Quels sont les risques de la déshydratation ?

En cas de **déshydratation légère**, on risque surtout la crampes, des douleurs dans le dos et la nuque, un manque d'énergie, la bouche sèche et le mal de crâne.

En cas de **déshydratation sévère**, on transpire de moins en moins et la température du corps augmente jusqu'à « coup de chaleur » qui peut se traduire par des convulsions, un coma, une détresse respiratoire et s'accompagner d'un épuisement ou d'un accident cardiaque parfois mortel.

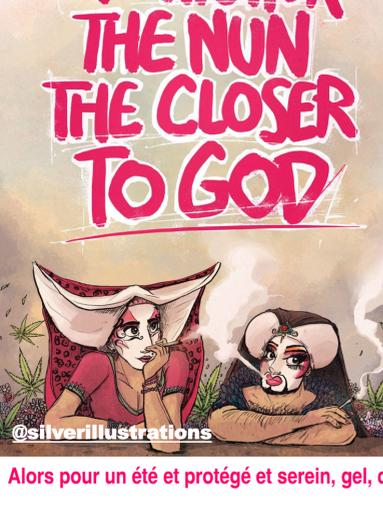
Soyez attentifs aux signes tels que des urines foncées, une fatigue soudaine, des maux de tête ou des douleurs musculaires. En cas d'arrêt de la transpiration ou de crampes brûlantes, il est plus que temps d'agir et d'appeler aux postes de secours ou aux urgences.

Quelques conseils :

- Pense à boire de l'eau régulièrement, en petites quantités.
- Profite de ton passage à proximité d'un point d'eau pour boire quelques gorgées.
- Beaucoup de boissons désaltèrent (coupent la sensation de soif) sans pour autant hydrater ton corps. Seule l'eau reste une valeur sûre ! N'hésite pas à alterner 1 verre d'alcool - 1 verre d'eau
- N'hésite pas à faire des pauses dans un endroit calme et aéré.
- Prévois dans ta tente ou sur le campement avec tes amis une petite réserve d'eau. En cas de gueule de bois, il est pénible de parcourir les longues distances qui peuvent te séparer des points d'eau.
- Profite des moments où la plupart des festivaliers sont sur le site des concerts pour constituer tes réserves d'eau.



Lilian BABE, Directeur Adjoint du CSAPA Solea, Coordinateur du CELR, Administrateur Fédération Addiction,



Sexual'été

Comme nous le savons tous (du moins je l'espère), la belle saison est propice aux rencontres, voir plus. Jusqu'ici rien de nouveau sous le soleil. Mais c'est également, trop souvent, l'occasion de prises de risques regrettables et parfois regretteés.

Il y a mieux comme souvenir de vacances qu'une MST pour la rentrée ! Alors en cas de doute ou de prise de risque, une seule solution: le dépistage systématique. Il permet de se soigner le plus tôt possible et d'éviter de contaminer votre (vos) partenaire(s).

Si toutefois ces vilains virus et ces méchantes bêtes sont dépistés à temps; car, après le risque il faudra attendre (6 semaines par exemple pour le VIH) pour pouvoir dépister avec certitude. Diagnostique d'autant moins évident que certaines IST sont asymptomatiques, pas de démangeaisons ou de petits boutons pour donner l'alerte. Mais pour éviter tous ces désagréments, la méthode la plus fiable après l'abstinence reste (et restera toujours) **le préservatif !**

Externe ou interne, avec ou sans latex, ultra-fins ou striés ils conviennent à tous les goûts et à toutes les situations. Pensez tout de même à utiliser du gel lubrifiant non gras (à base d'eau ou de silicone) pour plus de confort et pour limiter le risque de rupture de la capote.

Et en cas de rupture pensez à la possibilité du Traitement Post-Exposition (disponible aux services des urgences dans la limite des 48h après le risque). Et quand on choisit délibérément de ne pas utiliser systématiquement de préservatif pour la pénétration, l'utilisation de lubrifiant limitera un peu les risques de transmission en réduisant le traumatisme pour les muqueuses et donc les portes d'entrée (ou de sorties) pour les virus.

Quand aux personnes accoutumées aux prises de risques et qui souhaitent se prémunir du SIDA: il existe la PREP (prophylaxie préexposition). Elle consiste en un traitement Anti-Rétro-Viral (le Truvada, médicament également utilisé dans le traitement des personnes séropositives) qui, pris quotidiennement par une personne séronégative permet de se protéger efficacement du VIH (mais seulement du VIH).

Alors pour un été et protégé et serein, gel, capotes ... et crème solaire :)

Benjamin JOLY, Bénévole du Collectif ELR

Support don't Punish

Tomorrowland, Outlook, Boom... Des noms de festivals bien connus en Europe qui valent le détour. Qui dit festivals dit nouvelles expériences et parfois prises de substances. Si limiter ses risques est important pour sa santé il faut également limiter ses risques sur un plan pénal.

En effet la législation concernant les produits psychoactifs et leur usage varie d'un pays à l'autre. Nul n'est censé ignorer la loi, comme on a coutume de dire et si certains pays sont tolérants, d'autres appliquent des lois très dures sur le sujet. Il faut être donc être vigilant sur la législation en vigueur dans le pays où l'on se trouve mais aussi dans ceux que l'on traverse.

Face à ces inégalités et contre la forte répression un mouvement s'est développé. Son nom ? « Support don't punish ». Il s'agit d'une campagne d'amplitude mondiale dont le but est de stopper les dommages causés par la guerre contre les drogues, en mettant l'accent sur des politiques visant à améliorer la santé des usagers et les droits humains.

Cette cause se traduit par 6 points précis :

- o Le système de contrôle international des drogues est brisé et a besoin d'être réformé.
- o Les usagers de drogues ne devraient plus être criminalisés.
- o Les personnes impliquées dans les échelons les plus faibles du commerce de la drogue ne devraient pas être confrontées à des peines sévères et disproportionnées.
- o La peine de mort ne devrait jamais être prononcée pour les délits liés à la drogue.
- o La politique des drogues, pour la prochaine décennie, devrait être centrée sur la santé et la réduction des risques.
- o D'ici 2020, 10% des ressources mondiales dépensées dans le cadre des politiques des drogues devraient être investies dans des programmes de santé et de réduction des risques.

Des grandes manifestations sont organisées les 26 juin dont le but est de se photographier avec un affichage Support don't Punish pour soutenir le mouvement et montrer son importance !

Plus de renseignements ici : <http://supportdontpunish.org/country/fr/>



Nicolas BREARD, Rédacteur en Chef de la News de l'Autruche



DRUG REPORT : DMT

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.

La DMT (ou diméthyltryptamine) est une substance hallucinogène puissante (souvent synthétique mais aussi présente de façon naturelle dans plusieurs plantes dont certaines entrent dans la composition de préparations artisanales comme l'ayahuasca ou le yopo (poudre à priser) qui sont utilisés lors de cérémonies rituelles chamaniques).

Pouvant se présenter pure sous forme cristalline, elle peut-être fumée dans une pipe en verre avec une paille de fer. Le produit est chauffé à travers le verre (de manière à ne pas le brûler) et le liquide obtenu (une fois fondue la DMT est huileuse) coule dans la paille de fer. La paille de fer est alors chauffée et la DMT est fumée produisant des effets rapides.

Une autre méthode pour la fumer consiste à la diluer dans de l'alcool dénaturé et à laisser tremper des feuilles d'une plante quelconque dans la solution DMT + méthanol. Une fois le méthanol totalement séché la plante ainsi "enrichie" à la DMT peut être fumée en joint, mélangée à du tabac par exemple, dans une pipe ou en bang. Cette technique de préparation est appelée "changa".

La prise par ingestion seule est inefficace car une enzyme de l'estomac la monoamine-oxydase, la transforme en substance inactive. Il est donc nécessaire d'utiliser un IMAO (inhibiteurs de monoamine oxydase), qui bloque cette enzyme, pour ressentir les effets de la DMT par ingestion. C'est cette combinaison qui caractérise l'ayahuasca, breuvage rituel sud-américain.

Pour ma première expérience, je choisis de fumer avec une solution de DMT extraite de la plante hostilis vaporisée sur du tabac et obtenu en brûlant du papier. Je me prépare un « joint » léger, juste pour me donner une idée. Première impression: le truc a un goût affreux, entre la fosse sceptique et le sac plastique blé (1) de plus c'est relativement irritant pour mes pommons déjà fragiles. Je persévère malgré tout, après quelques minutes les premiers effets se font sentir: très, très visuels et agréables, des hallucinations quand même bien présentes pour une si petite dose. Malgré tout les effets s'estompent vite, une quinzaine de minutes plus tard, ne reste que cette odeur exécrable à laquelle je commence presque à m'habituer. Un point positif, pas de redescente pénible ni d'effet physique délétère le lendemain. Un bilan mitigé, dû intégralement à cette odeur horrible; mais un produit intrigant qui se dévoilera (peut-être) plus dans notre prochain drug report ? ... à suivre

NB: Certaines recherches tendent à montrer que la DMT agit naturellement en très petites quantités dans la glande pinéale, connue également sous le nom d'épiphyse. Habituellement, cette glande produit de la mélatonine, molécule de l'horloge biologique, mais avec un fort stress hormonal, elle stoppe cette synthèse pour produire de la DMT endocrine. Hunter S. Thomson y fait référence dans "Las Vegas Parano".

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

Nos interventions

juillet 2017							août 2017							septembre 2017													
lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.							
					1	2	1	2	3	4	5	6				1	2	3									
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10							
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17							
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24							
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30											
31																											

- Renfort PF BFC
- Festivals
- Fête à Besac : Soirées RdR
- Kursaal : Gala Etudiants