

TIPS

by

avenir
santé

S'ENGAGE POUR LA SANTÉ
DES JEUNES !



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 | <ul style="list-style-type: none">- Réduction du champ visuel et des réflexes.- Baisse de la vigilance : désinhibition.- Nausée/vomissement.- Coma éthylique. |
| Moyen/long terme | <ul style="list-style-type: none">- Dépendance.- Trouble psychique : anxiété/dépression.- Altération de la mémoire.- Risque de cirrhose.- Maladies cardiovasculaires et cancers. |

Nos conseils

Le mieux c'est de ne pas consommer mais si tu le fais :

- Mange et bois de l'eau avant de consommer.
- Limite le nombre de verres.
- Dose correctement tes verres (doses bars).
- Pense à rester hydraté.e en buvant de l'eau.
- Évite le **binge-drinking** et la **polyconsommation**.
- Ne laisse pas un.e ami.e alcoolisé.e seul.e.
- Veille sur tes ami.es.
- Anticipe le **retour** de la soirée.

Alcool & conduite :

Le **taux limite** est fixé à 0.5 g/L de sang (~ 2 verres).
Pour les jeunes conducteurs, le taux est fixé à 0.2 g/L soit 0 verre.
Les **doses bars** ne sont pas les mêmes que les verres "faits chez soi", bien souvent on a la main plus lourde lors des soirées privées.

Toute consommation d'alcool rend vulnérable. C'est d'ailleurs le produit le plus utilisé dans les cas de soumission chimique.

RESSOURCES



TIPS

By **avenir
santé**

Comment gérer ses potes en soirée ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

1 Préparer la soirée

- Manger un vrai repas et boire de l'eau avant de consommer
- Prévoir le retour ou de dormir sur place
- Charger chaque téléphone à fond
- Retirer du cash et laisser la CB à la maison !
- Prévoir son matériel de prévention (Ethylotests, préservatifs et gels...)

2 Veiller les uns sur les autres

- Rester ensemble
- Prévenir en cas de pause pipi ou de départ
- Se donner un point de ralliement/RDV

3 Place aux rencontres

Pense à l'importance du **consentement** !
Un sourire, une tenue sexy, endormi, saoul, défoncé, ça ne veut pas dire que c'est OK.
Si tout le monde est d'accord, pense à te protéger !

4 Alerte pote en galère

- Aller ensemble et en douceur dans un endroit calme
- Être positif, on ne le.la culpabilise pas, on le.la rassure
- Lui proposer de boire de l'eau sans le.la forcer
- Le.la couvrir pour ne pas qu'il/elle ait froid

5 Au lit la compagnie !

- Prévenir tout le monde du retour
- Récupérer/vérifier ses affaires (clés, veste, tél...)
- Rentrer à plusieurs en taxi ou avec SAM
- Souffler avant de prendre la voiture si tu as bu et pense conduire
- Héberger le.la pote qui a perdu ses clés
- Envoyer un SMS une fois rentré chez soi

6 Prévoir la prochaine soirée !

ÉPAVE OU COMA ?

On peut reconnaître un coma aux signes suivants :

Presser l'épaule = pas de réaction
Pincer = pas de réaction à la douleur
Respiration lente et impossibilité de réveiller ton pote !

URGENCE VITALE !

Réagir en cas de coma

- Le mettre en **PLS**
- Appeler les pompiers
- Le.la couvrir
- Être deux : un gère le.la pote, l'autre l'arrivée des secours



POTE À CONTACTER EN CAS DE PROBLÈME :

AU 0.. .. .



AUTRES NUMÉROS UTILES :
POLICE : 17 POMPIERS : 18
SAMU : 15 URGENCE U.E. : 112

TIPS By 

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
- Saut de l'humeur/ anxiété/ irritabilité.
- **Troubles cognitifs** : souci de mémoire et d'attention, difficulté à prendre des décisions.
- Risques **neurologiques** : AVC, convulsion.
- Risques **cardiovasculaires** : arrêt cardiaque, élévation de la pression artérielle.

Nos conseils

Ne pas consommer est toujours mieux, mais si tu décides de le faire :

- Renseigne toi sur le produit et ses effets.
- Teste de petites **quantités**.
- Entoure toi de personnes de confiance
- **Espace** tes prises.
- Utilise des pailles à **usage unique**.
- Hydrate toi, bois de l'eau.
- Attend de ressentir les effets.
- Pense à **rincer ton nez** avec du sérum physiologique.
- Évite la **polyconsommation**.
- Ne prends pas le volant.

Le crack est la version basée de la cocaïne (mélange avec de l'ammoniac). On le trouve sous forme de cristaux et peut être fumé.

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

RESSOURCES



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

TIPS By 

Ecstasy, taz, MDMA, c'est quoi ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

C'est quoi ?

La **MDMA** est un produit **stimulant**, engendrant euphorie et désinhibition et diminuant les sensations de fatigue. Elle développe un **sentiment d'empathie** et de bien-être intense. Les effets et leur intensité varient selon la personne, le contexte et la qualité du produit.

La MDMA "MD", "D", est le **principe actif** de l'ecstasy "ecsta", "taz", molécule appartenant à la famille des amphétamines. Il s'agit d'un produit **psychoactif 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'une **professionnelleHe 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

C'est quoi les poppers ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

C'est quoi ?

Les poppers sont des solvants, il appartiennent à la famille des **dépresseurs**. Ils peuvent engendrer une **sensation d'euphorie**, de désinhibitions et donner des **bouffées vertigineuses** et/ou stimulantes. Il est également possible de ressentir des **effets psychédéliques**. Attention aux mélanges avec les stimulants.

Les poppers sont des **vasodilatateur***, ils se présentent majoritairement sous la forme de **liquide volatil** contenu dans une fiole de 8 à 30 ml.

Quels sont les risques ?

- Vertiges voire malaises
- Maux de tête et/ou nausées
- Irritation des muqueuses notamment nasale
- Hyperthermie
- Vasodilatation
- Augmentation du rythme cardiaque
- Baisse de la pression artérielle
- Augmentation de la pression interne de l'œil
- Lèvres bleues, teint pâle et ongles violet foncé
- Risque de brûlures autour des narines

*vasodilatateur : qui dilate les vaisseaux sanguins

Nos conseils

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

- Ne consomme que si tu ne te sens en forme et d'une **humeur équilibrée**
- Espace les inhalations (risque de surdose)
- Tu peux **hydrater tes narines** pour limiter les irritations des muqueuses
- Tu peux le laisser s'évaporer dans la pièce : limite les brûlures aux narines
- Consomme assis.e pour limiter le **risque de chutes**
- Les poppers et l'alcool favorisent les **maux de tête** et les **évanouissements**
- **Ne prends pas le volant**, attends que les effets soient totalement dissipés



Les poppers sont inflammables, n'inhale pas à côté de flammes ou d'une source de chaleur.

Besoin d'en parler



WWW.AVENIR-SANTE.COM

TIPS

By
avenir
santé

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

Quels sont les principaux effets du protoxyde d'azote ?

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

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

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

2 à 3 minutes

Où, 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.

Les risques immédiats :

- Brûlures graves du nez, de la bouche, des cordes vocales
- Manque d'oxygène : **asphyxie** pouvant entraîner une perte de connaissance = risque de chute
- Troubles du **rythme cardiaque** et convulsions
- Vertiges, désorientation et troubles de la vigilance
- Perte du réflexe de la toux et de la déglutition, pouvant entraîner un risque de vomissement vers les poumons

Les risques à long terme :

- Atteintes **neurologiques** : perte de mémoire, paralysie progressive, carence en vitamine B12
- **Dépendance** potentielle et syndrome de sevrage

Que dit la loi ?

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

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

- Évite de consommer **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.



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**

C'est quoi exactement le CBD ?



Le CBD c'est ...

Ce n'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.

Un **cannabinoïde** présent dans le **cannabis**. C'est la partie de la plante qui n'a pas d'effet euphorisant, quasiment pas d'effet psychotrope et ne semble pas avoir de potentiel addictogène. Les produits appelés CBD contiennent une quantité de THC moindre que dans le cannabis.

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

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

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

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



TIPS

By **avenir santé**

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

WWW.AVENIR-SANTE.COM

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



TIPS By **avenir sante**

Ca veut dire quoi polyconsommer ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

C'est quoi ?

La **polyconsommation** ou polyusage est le fait de consommer (régulièrement ou ponctuellement) **au moins 2 produits**. On peut aussi parler de 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**, entraînant **plus de risques**.

En fonction des produits mélangés les effets peuvent :

- s'**amplifier** et entraîner un **bad trip**.
- s'**annuler** et amener à **surconsommer**.
- entraîner des **blackouts** et/ou des **overdoses**.

En matière de **polyconsommations**, il existe encore **plus de risques** que de combinaisons possibles entre les produits. N'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

i La plupart des accidents liés à la consommation de produits psychoactifs est due aux mélanges, notamment avec l'alcool.



TIPS By **avenir sante**

Le son : quels sont les risques et comment se protéger ?

WWW.AVENIR-SANTE.COM

Qu'est-ce qu'un son ?

Un **son** existe grâce à 3 éléments : une **source** (qui produit une vibration), un **milieu porteur** (l'air, l'eau) qui transmet cette vibration, et un **récepteur** (l'oreille) qui la reçoit. Il se compose de : la **fréquence** (aigu/grave) en Hertz (Hz), le **volume** (+ ou - fort) en décibels (dB), et le **timbre** (distinction des sons : piano, guitare...).

Le son arrive aux oreilles (pavillon), va jusqu'aux **tympan**s. Les os (marteau, étrier, enclume) vont bouger et aller faire **vibrer des cils** (dans la **cochlée**) qui les convertit en signaux électriques que le nerf auditif transmet au cerveau.

Quels sont les risques ?

Le son devient un risque lorsqu'il est supérieur à **85dB**. La limite légale en festival/discothèque est fixée à 102dB, soit 17dB au-dessus du seuil à risque. Rester exposé **trop longtemps et/ou à un volume élevé** peut provoquer : des **acouphènes** (bourdonnements ou sifflements d'oreilles désagréables, ponctuels ou permanents), une **hyperacousie** (hypersensibilité aux bruits), une **surdité** d'apparition progressive et insidieuse.



Nos conseils

- Protège tes oreilles en utilisant des **protections auditives** (bouchons d'oreilles, filtres auditifs, casque pour les enfants/bébés).
- Mets les protections auditives **15min avant l'exposition** pour que le cerveau et l'oreille s'habituent et retire les dans une **zone calme** pour éviter un traumatisme sonore.
- Fais des **pauses auditives** : 10min toutes les 45min ou 30min toutes les 2h.
- **Eloigne-toi** de la source sonore/des enceintes : quelques mètres suffisent à diminuer considérablement l'intensité reçue par l'oreille.
- Ne réécoute pas de musique après une exposition, l'oreille a besoin de **se reposer**.
- Évite de **t'endormir** avec du bruit dans les oreilles (mettre un minuteur).

Il existe un traitement post-exposition en cas d'acouphène, efficace si pris dans les 24h, accessible aux urgences. En cas de doute, consulter un ORL.



TIPS By **avenir santé**

La chicha, tu en sais quoi ?

Quiz Time! ?

1. L'eau filtre les particules.

a) Vrai
b) Faux

2. Une séance de chicha (45 minutes) équivaut à :

a) 10 cigarettes c) 30 cigarettes
b) 20 cigarettes d) 40 cigarettes

3. La chicha ne rend pas dépendant

a) Vrai
b) Faux

Reponses: 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.

RESSOURCES



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.

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 

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

Quels sont les risques ?

Plus agressifs que la cigarette, la nicotine est en contact direct avec les muqueuses buccales et agit rapidement sur le cerveau. Leur consommation est addictive et dangereuse. C'est un facteur de risque d'entrée dans le tabagisme.

- lésions de la cavité buccale : lésions des muqueuses, rétraction irréversible des gencives
- hypertension artérielle, infarctus du myocarde, AVC
- augmentation du risque de cancers : œsophage, estomac, pancréas et rectum
- palpitations, nausées, vomissements
- risque développement du diabète de type 2
- risques de pathologies pendant la grossesse.

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

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.

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



TIPS

By 

Nos astuces pour arrêter de fumer !

Tu es en pleine réflexion sur ta consommation de tabac et tu as envie de diminuer, voire même d'arrêter ? La volonté est primordiale, mais elle ne fait pas tout ! Voilà nos tips pour t'aider à réduire ta conso. Pas de panique, si tu n'y arrives pas du premier coup, plus tu essaies d'arrêter et plus tu as de chance de réussir !

WWW.AVENIR-SANTE.COM

Le côté social

- Limite les moments qui t'incitent à fumer et les espaces fumeurs.
- Préviens ton entourage, ils pourront te soutenir et t'encourager dans ton initiative.
- Privilégie les contacts avec les non-fumeurs, surtout au début.
- Challenge tes ami·es pour arrêter ou diminuer ensemble. Vous pouvez par exemple participer ensemble au Mois Sans Tabac (en novembre).

Le côté personnel

- Pense à faire le point sur ce qui te motive. N'hésite pas à te féliciter pour tes efforts et à te récompenser régulièrement (ex : acheter quelque chose qui te plaît avec l'argent économisé).
- Débarrasse toi de tout ce qui peut te faire penser à la clope (cendrier, feuille, briquet etc).
- Calcule la somme investie dans ta consommation pour te rendre compte de son impact sur ton quotidien.
- Change toi les idées, pense à t'occuper en faisant du sport, de la peinture, etc. Ces activités t'aideront à combler le manque.
- Au bout d'un certain temps tu verras déjà les bénéfices : une meilleure peau, plus de souffle, le goût et l'odorat plus développés.

Le côté santé

- Contacte des professionnel·les de santé, ils sauront t'accompagner. Tu auras 50 à 70% plus de chance de réussir.
- Grâce à une consultation de santé, tu pourras avoir des substituts nicotiniques (pâtes, 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 connaître ton profil de fumeur·euse.



Tabac-info-service.fr

Fil santé jeune :
0 800 235 236
ou 01 44 93 30 74

Tabacologue en ligne : 3989



TIPS

By **avenir
santé**

Pour t'assurer d'avoir des relations sexuelles **consenties** !

WWW.AVENIR-SANTE.COM

1 ASSURE-TOI D'AVOIR LE CONSENTEMENT !

- Des façons de demander le consentement, il y en a des tas : "Je peux continuer ?", "Est-ce que ça va ?", "Toi aussi tu as envie de ça ?"
- Le consentement n'est valable que s'il est libre et éclairé. En clair, sous alcool ou autre drogue, le consentement n'est pas valide.

2 DÉBARRASSE-TOI DES STÉRÉOTYPES !

- Développe ton esprit critique face au porno.
- Il n'y a pas de norme dans la sexualité, ne te force pas à faire certaines pratiques si tu n'en as pas envie.
- Le corps parfait c'est le tien, peu importe tes poils, ton poids ou les sous-vêtements que tu portes.

3 SOIS ATTENTIF·VE À L'AUTRE

- Il est possible de changer d'avis à tout moment, être attentif·ve à ton ou ta partenaire te permettra de repérer si 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 !

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

5 N'INSISTE JAMAIS !

- Non, c'est non.
- Une hésitation ou un silence, c'est non.
- Une personne qui n'est pas en mesure de donner son consentement : c'est non aussi.
- Aucun acte sexuel n'est dû, même dans une relation de couple. Si 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 06 11 11

avenir
santé

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)

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

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

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...).

avenir
santé

TIPS

By 

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
- b) Un viol
- c) Une agression sexuelle
- d) Romantique

2- Le sexisme est une discrimination envers :

- a) Les femmes
- b) Le genre
- c) Les hommes
- d) Le sexe

3- Je reçois une photo à caractère sexuel, c'est :

- a) Du cybersexisme
- b) Du cyberharcèlement
- c) Une cyberagression
- d) Du revenge porn

www.avenir-sante.com

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

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 seule.**

Que faire quand on est témoin ?



Pendant l'agression, tu peux :

- **Faire diversion** : "est-ce que vous avez l'heure ?"
- Te faire passer pour **une connaissance** : "Salut, ça fait longtemps !"
- Mettre la personne en **sécurité** ou demander à quelqu'un de le faire.

Après l'agression, tu peux :

- Lui **demander si ça va** et si 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 seule"
- **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 

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



Bon de commande

QUANTITÉ

Format : cartes postales cartonnées à bords ronds - 10.5 x 14.8 cm

MDMA		Puff	
Protoxyde d'azote		Snus et sachets de nicotine	
CBD		Chicha	
Poppers		Chemsex	
Polyconsommation		Alcool	
Soumission chimique		Risques auditifs	
Consentement		Champignons	
VSS		Cocaïne	
Tabac		Escape Game	
Gérer ses potes		Psycho'réglette	

Grille tarifaire :

FLYERS

100	55 € 0.55€/unité
250	72.50 € 0.29€/unité
500	90 € 0.18€/unité
1 000	100 € 0.10€/unité

Le tarif dégressif vaut pour les flyers d'une même thématique.

ESCAPE GAME

1	25 €
---	------

PSYCHO'REGLETTE

Devis sur demande

PRÉVISUALISER LES TIPS



Informations

STRUCTURE :

NUMERO DE SIRET :

ADRESSE DE LIVRAISON :

ADRESSE DE FACTURATION :

Référent de la commande

NOM :

PRÉNOM :

MAIL :

TÉLÉPHONE :

BON DE COMMANDE À TRANSMETTRE PAR MAIL À LILY@AVENIR-SANTE.COM

Après réception du bon de commande, un devis incluant les frais de port vous sera transmis pour validation finale.