

Conseils RDRD*

- Un sniff = une paille : utilise ta propre paille pour sniffer et ne la partage pas (risques de transmission des hépatites). Rince-toi le nez avant et après avoir consommé.
- Evite de mélanger avec d'autres produits (alcool, GHB/GBL, kétamine, cocaïne, ecstasy, LSD...)
- Fractionne et espace tes prises. Prends-en une petite quantité et attends les effets au moins 1h avant d'en reprendre.
- Espace tes sessions de consommations
- Si tu l'injectes, utilise uniquement ton matériel stérile à usage unique (seringue, cuillère, filtre...) pour éviter la transmission des hépatites et du VIH.
- Pense à te protéger lors de rapports sexuels, n'oublie pas d'utiliser des préservatifs et du gel à base d'eau ou du lubrifiant au silicone.
- Ne prends pas la route. L'usage de 3-MMC est totalement incompatible avec la conduite. Par ailleurs, tu peux être dépisté positif aux stupéfiants lors d'un contrôle routier.
- Attention la 3-MMC en tant que substance psychoactive peut perturber ta capacité à donner ou recevoir un consentement. N'oublie pas que celui-ci doit être éclairé, explicite, enthousiaste et REVERSIBLE !
Plus d'infos sur <http://CONSENTIS.INFO/>

*RDRD : Réduction Des Risques et des Dommages

En cas d'urgence

- Appelle ou fais appeler le 112 ou le 15, ne reste pas seul et fais-toi aider !
- Si la personne est consciente :
 - maintiens-la éveillée en lui parlant, rassure-la et informe-toi sur ses consommations.
- Si la personne est inconsciente :
 - Dégrafe ses vêtements serrés.
 - Vérifie qu'elle respire.
 - Mets-la en Position Latérale de Sécurité (PLS) pour éviter les risques d'étouffement.
 - Reste à côté d'elle le temps que les secours arrivent.
 - Renseigne-toi sur la présence d'un défibrillateur à proximité.

Tu peux télécharger l'application gratuite *Staying Alive*.



www.fetez-clairs.org



Prends soin de toi et de tes amis.

Renseigne-toi sur les risques liés à la fête sur www.fetez-clairs.org pour que la fête reste un plaisir pour tous.

Pour en savoir plus, pour risquer moins, tu peux retrouver Fêtez Clairs sur les réseaux sociaux Facebook, Twitter et Instagram.



3-MMC



Nom : 3-MethylMethCathinone

Prénom : 3-MMC

Surnom : 3, 3M, M, Chems

Apparition : En 2011, la 3-MMC s'ajoute à la liste des NPS (Nouveau Produit de Synthèse). Issue de la famille des cathinones, elle est dérivée de la structure chimique du Khat, plante de l'Afrique de l'Est aux effets psycho-stimulants. Consommée en contexte sexuel notamment dans le milieu HSH*, la 3-MMC s'est largement diffusée en milieu festif.

Aspects possibles :

Poudre fine, compacte et blanche
Cristaux translucides

Côté loi : 3-MMC = stupéfiant (substance illicite) / Consommation et toutes formes de cession (gratuite ou onéreuse) sont interdites.

*HSH : homme ayant des relations sexuelles avec des hommes.

Qu'est-ce que c'est ?

Molécule psychostimulante, euphorisante et aphrodisiaque, la 3-MMC est vendue sous la forme de poudre ou de cristaux translucides.

Elle peut être sniffée (voie nasale), injectée, ingérée, pluggée (voie rectale ou vaginale), voire fumée. Sniffée, la montée est de courte durée (10 mn) et les effets se dissipent entre 1 heure et 2 h après la dernière prise.

Ingérée (parachute), les effets apparaissent 30 à 60 mn après la prise et peuvent durer de 4 à 6 heures. Pluggée, la montée est de courte durée (10 mn) les effets peuvent durer 2 heures.

Attention

Au sein de la famille des cathinones de synthèse, les effets des substances peuvent être différents et/ou imprévisibles. Les analyses montrent que la concentration de principe actif peut varier de 20 à 100%.

La tolérance rapide au produit augmente les doses consommées, la descente est très brutale, entraînant le besoin compulsif de reconsumer « craving ».

Signes particuliers

Effets :

- Sentiment de bien-être - euphorie
- Désinhibition - hyper sensibilité
- Effets stimulants

Mais aussi :

- Augmentation du rythme cardiaque
- Agitation, agressivité, paranoïa et parfois, hallucinations, hyperthermie et convulsions
- Baisse de vigilance pouvant entraîner des prises de risques
- Altération de la capacité à consentir

À forte dose et/ou usage régulier, RISQUES de :

- Forte tolérance pouvant entraîner une augmentation importante des prises
- Usages compulsifs avec risque ++ de dépendance
- Infarctus du myocarde
- Perforation nasale et/ou du palais (sniff)



Quel que soit le mode de consommation la descente s'accompagne fréquemment de fatigue, d'un état dépressif, de crises d'angoisse. Reste entouré pour la descente.

Contacts utiles

Drogues Info service

0 800 23 13 13
Appel gratuit depuis un poste fixe

Centre d'Evaluation et d'Information sur la Pharmacodépendance - Addictovigilance de Paris
01 40 05 42 70

Renseigne-toi dans tous les CSAPA et CAARUD
Les coordonnées près de chez toi sur drogues.gouv.fr

Checkpoint Paris - CEGIDD Centre de Santé Sexuelle à Approche Communautaire

75004 Paris / 01 44 78 00 00

CSAPA Pierre Nicole
75005 Paris / 01 44 32 07 60

CAARUD République
75010 Paris / 01 53 38 96 20

Association AIDES

Une question ? Une urgence ?
07 62 93 22 29

Ligne chemsex sur WhatsApp et Signal 24h/24h

L'abus d'information est bon pour la santé !