

Plan
chems ?Es-tu au clair
avec tes pratiques ?

Édition décembre 2017

* drogues chimiques

Avec les chems,
ça peut mal tourner

Tu fais des plans chems de temps en temps ? Quand tu veux t'éclater ou à chaque fois que tu veux baiser ? Tu cherches à te détendre pour t'amuser, à éprouver plus de plaisir, à être plus endurant pour baiser toute la nuit ou pour un plan hard : les raisons de ta consommation de produits peuvent être nombreuses.

Quelles que soient tes raisons pour consommer, **l'objet de ce dépliant est simplement de t'informer des risques potentiels liés à la consommation de drogues. Notre objectif est de t'aider à mieux les évaluer et les réduire.**

En effet, peu importe que tu sniffes, que tu avales en parachute, que tu slames ou que tu pratiques le plug/booty bump, toute consommation a des conséquences plus ou moins importantes sur la santé, à court et à long terme. Et ce, quel que soit le produit (coke, MD, méphe, 4MEC, 3MMC, 4MMC, NRG3, MDPV, Ké, Crystal/Tina, GHB pour baiser ; beuh ou shit pour descendre).

Des conséquences sur ton corps

- > En sniffant ou raillant, tu peux abîmer tes cloisons nasales. En ingérant ou en pratiquant le plug/booty bump, tu peux fragiliser tes muqueuses. En t'injectant, tu peux provoquer des abcès au point de piqûre. Toutes ces pratiques t'exposent à des infections (bactéries, virus de l'hépatite C ou du VIH, champignons...).
- > Quel que soit le produit que tu utilises dans un plan chems, tu seras moins vigilant sur ta protection et celle de ton partenaire : tu peux contracter une infection sexuellement transmissible, le VIH ou une hépatite.
- > Ton niveau de conscience est peut être tellement altéré que tu peux perdre toute sensibilité à la douleur lors de pratiques SM.
- > La surconsommation, le mélange de plusieurs drogues, les mélanges avec l'alcool peuvent entraîner des pertes de conscience, un coma, voire provoquer un décès.
- > Les chems ne sont pas des produits anodins : à force d'en consommer, tu peux provoquer des maladies du foie, des reins, du système nerveux, des infections cardiaques...

Ton matériel, tu ne partageras pas...

Lors d'un rail ou d'un « slam », utilise du matériel à usage unique (les seringues et leurs récipients, les pailles, les supports pour les lignes, l'eau et les flacons d'eau, les filtres, cotons, cuillères, garrots...). Tu peux te procurer des kits d'injection stériles en pharmacie, dans les Distribox ou dans les CAARUD.

Ta drogue, tu analyseras...

Achetés sur Internet ou ailleurs, le contenu des produits est toujours hypothétique, des produits de coupe étant souvent utilisés. Pour te protéger des risques d'empoisonnement, n'hésite pas à faire analyser tes produits. Pour savoir où, n'hésite pas à te renseigner auprès de l'association Aides, Médecins du Monde ou à Paris auprès de l'association Charonne.

Des conséquences sur ta santé mentale

Des troubles psychiques temporaires ou durables sont provoqués par les drogues. Ils apparaissent d'abord au moment de la consommation ou peu après : modification de l'humeur, crises d'angoisse et de panique, perte de contrôle, troubles du comportement, délires, épisodes psychotiques, troubles de la personnalité, paranoïa... Si tu « consommes » trop régulièrement, ces troubles peuvent devenir durables et conduire à des troubles psychiatriques graves : anxiété, dépression, psychose, paranoïa ou schizophrénie chroniques.

Des conséquences sur ta vie sociale

Ces conséquences peuvent être ponctuelles ou durables selon la quantité consommée et le niveau de dépendance. Elles incluent : l'isolement, la marginalisation, l'échec professionnel (ou scolaire), la violence ou les accidents.

La dépendance, tu éviteras

Toutes les drogues peuvent te rendre dépendant, c'est-à-dire que tu ne pourras plus t'en passer dans certains contextes, pour baiser notamment. La dépendance aux chems peut être très rapide à s'installer, notamment avec les cathinones (4MEC, 3MMC, 4MMC, NRG3, méphe, MDPV...) ou la cocaïne.

Les drogues, tu ne mélangeras pas

En mélangeant les drogues, tu multiplies les risques. Évite en particulier de mélanger l'alcool et le GHB, la kétamine ou les tranquillisants. Évite également d'associer des stimulants (cocaïne, amphétamine ou MDMA...) avec l'alcool, les tranquillisants, le GHB ou la kétamine. Pris ensemble, tu augmentes les possibilités de perdre connaissance.

Quelques conseils pratiques

Tu peux parler de ta consommation de drogues avec ton médecin ou ton pharmacien : ils peuvent t'informer sur les risques que tu prends. N'hésite pas à consulter les associations, les lieux d'accueil ou de soins communautaires gay (le Spot, le 190, Le Checkpoint à Paris et le Spot à Marseille, par exemple). Pour plus d'informations, tu peux consulter le groupe Info Chemsex (by Aides) sur Facebook. Par ailleurs, **l'association Aides propose un numéro d'appel d'urgence consacré au chemsex (01 77 93 97 77) et un service d'accompagnement anonyme via WhatsApp (07 62 93 22 29).**

Il est temps de consulter !

Quelques signes qui doivent t'interpeller

- > Tu consommes de plus en plus de drogues, tu ne peux plus arrêter d'en prendre ?
- > Tu n'as plus de plans cul sans drogues ?
- > Tu as l'impression de « perdre le contrôle » ?
- > Ça te coûte de plus en cher ?
- > Tu t'absentes de ton boulot après tes plans ?
- > Tu accumules les bad trips, les pertes de connaissance ?
- > Tu as déjà fait une overdose ?
- > Tu es agressif, angoissé, déprimé ou tu as du mal à dormir ?

Tu slames ?



Le « slam » désigne des pratiques d'injection de drogues en contexte sexuel. Cette pratique augmente les risques et t'expose à contracter différentes infections (le VIH et le VHC notamment). Tu peux les réduire en apprenant à bien te shooter et en utilisant pour chaque injection ton propre matériel stérile à usage unique.

Ça tourne mal ?



Délire, détresse psychique, idées noires, perte de connaissance... : **appelle le 112 !***

* (urgences, numéro gratuit)

Tu es séropo au VIH et/ou au VHC ?



Les traitements et les drogues ne font pas toujours bon ménage

Quand deux substances sont actives dans l'organisme, elles peuvent entrer en « conflit » : c'est ce qu'on appelle une interaction. Certaines drogues et certains traitements sont métabolisés, c'est-à-dire « transformés » dans l'organisme par le même chemin, le foie notamment, ce qui peut augmenter ou diminuer l'effet du traitement ou de la drogue.

Consommer des drogues quand tu prends un traitement antirétroviral (ARV) contre le VIH et/ou un traitement antiviral contre l'hépatite C, c'est donc risquer de provoquer une interaction potentiellement dommageable pour ta santé.

S'il est difficile d'évaluer précisément les interactions, notamment parce que les drogues vendues sont souvent « coupées » avec d'autres produits, nous savons tout de même qu'il existe plusieurs types d'interactions connues. Dans tous les cas, les drogues et les ARV peuvent interagir de plusieurs manières, notamment :

1. L'effet de la drogue peut être augmenté, avec un risque accru d'overdose ▲
2. L'effet de la drogue peut être diminué : il faut en prendre un volume plus important pour atteindre l'effet désiré, ce qui entraîne aussi un risque accru de coma ou d'overdose ▼
3. L'effet des ARV peut-être diminué, rendant le traitement moins efficace ▽



Tu commences un traitement contre le VIH et/ou contre l'hépatite C ? Pendant les quatre premières semaines ton corps « s'habitue » à tes médicaments. À cette période, la probabilité d'interactions est plus élevée.

« Monter » et « descendre » sous ARV

Pour assurer, tu prépares ta soirée avec du Cialis®, du Viagra® ou du Levitra® ? Pour descendre après tes plans, tu gobes un Xanax®, un Lexomil® ou un Valium® ? Ces deux types de médicament ne sont pas sans danger : ils peuvent interagir avec tes ARV. Fais-les toi prescrire par ton médecin plutôt que de les commander sur internet. Cela te permettra de demander conseil mais aussi de t'assurer de la qualité des médicaments.

Les antirétroviraux (ARV) et antiviraux (AAD)

qui n'interagissent avec aucune des drogues présentées*:

Combivir®	Trimeq®	Emtriva®	Vosevi®	Sovaldi®	Epivir®
Kivexa®	Epclusa®	Ziagen®	Zepatier®	Harvoni®	Celsentri®
Truvada®	Isentress®	Viread®	Ribavirine	Daklinza®	Tivicay®

Les principaux risques d'interactions*

Drogues et antirétroviraux (VIH)	Classe thérapeutique simplifiée	Atripla® (TDF + FTC + EFV)	Eviplera® (TDF + FTC + RPV)	Odefsey® (TAF + FTC + RPV)	Stribild® (TDF + FTC + EVG + Cob.)	Genvoya® (TAF + FTC + EVG + Cob.)	Kaletra® (lopinavir / ritonavir)	Prezista® (darunavir)	Reyataz® (darunavir)	Norvir® (ritonavir)	Intelence® (etravirine)	Edurant® (iliprivine)	Sustiva® (efavirenz)	Viramune® (nevirapine)
CANNABIS (Shit, beuh, weed, skuff, kif, résine)	(hallucinogène)	▲							▼▼		▲		▲	
COCAINE (Coke, coco, cc)	(stimulante)	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
ECSTASY / MDMA (MD, XTC, tata, taz)	(stimulante)				▲	▲	▲	▲	▲	▲				
GHB/GBL	(sédative)				▲	▲	▲	▲	▲	▲				
HEROINE (Héro, meumeu, Brown Sugar, poudre)	(sédative)	▲			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲	
KETAMINE (K, kéta, ké)	(sédative)	▼			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▼		▼	▼
LSD (carton, toncard, acide, buvard)	(hallucinogène)	▼			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▼		▼	▼
CATHINONES (Méph, 3MMC, 4MMC, 4MEC, NRG3...)	(stimulante)				▲	▲	▲	▲	▲	▲				
METHAMPHETAMINE (Tina, Crystal, meth, ice)	(stimulante)				▲	▲	▲	▲	▲	▲				
PHENCYCLIDINE (Angel Dust)	(hallucinogène)	▼			▲	▲	▲	▲	▲	▲	▼		▼	▼

DCI ou NOM GÉNÉRIQUE (molécule seule ou en association)	Classe thérapeutique simplifiée	Viekirax® (OBV+PTV/i)	Viekirax® (OBV+PTV/i) + Exviera® (DSV)	Maviret® (GLE+PIB)	Olysio® (SMV)
CANNABIS (Shit, beuh, weed, skuff, kif, résine)	(hallucinogène)	▲	▲		▲
COCAINE (Coke, coco, cc)	(stimulante)	▲	▲		▲
ECSTASY / MDMA (MD, XTC, tata, taz)	(stimulante)	▲	▲		
GHB/GBL	(sédative)	▲	▲	▲	▲
HEROINE (Héro, meumeu, Brown Sugar, poudre)	(sédative)	▲	▲		
KETAMINE (K, kéta, ké)	(sédative)	▲	▲		▲
LSD (carton, toncard, acide, buvard)	(hallucinogène)	▲	▲		▲
CATHINONES (Méph, 3MMC, 4MCC, 4MEC, NRG3...)	(stimulante)	▲	▲		
METHAMPHETAMINE (Tina, crystal, meth, ice)	(stimulante)	▲	▲		
PHENCYCLIDINE (Angel Dust)	(hallucinogène)	▲	▲		▲▲

- Pas de risque d'interaction
- Risque d'interaction
- ▲ L'effet de la drogue peut être augmenté. Risque accru d'overdose.
- ▼ L'effet de la drogue peut être diminué : un volume de prise plus important est nécessaire pour atteindre l'effet désiré avec un risque d'overdose accru.
- ▲ L'effet des ARV et des AAD peut être augmenté, avec un risque de surdosage.
- ▼ L'effet des ARV et des AAD peut être diminué, rendant le traitement moins efficace.

* Basés sur les tables de l'université de Liverpool (hiv-druginteractions.org / hep-druginteractions.org), la liste et les tableaux présentés ne sont pas exhaustifs et reposent sur des mécanismes d'action théoriques. Parmi les drogues qui circulent, de nombreuses substances dérivées de l'amphétamine, de la cathinone ou de la kétamine (2MMC, NRG1, NRG2, pentedrone, 4-FA, 2FMA, 4CMC, 5-APB, methoxétamine...) n'y sont pas référencées. Attention, qu'elles soient avalées, injectées, sniffées ou fumées, toutes ces drogues sont également susceptibles d'interagir avec tes traitements contre le VIH ou le VHC.

Actions Traitements tient particulièrement à remercier le Dr Thomas L'Yavanc, le Dr Julie Langlois, David Michels, Fred Bladou, Stéphan Verhnes, Tim Madesclaire, le Dr Jean-Marc Jacquet, le Dr Bernard Prouvost-Keller, le Dr Gregory Pfau et Laurent Gaissad pour leur attentive relecture et leurs précieux conseils.

Ce document a été conçu par



ACTIONS TRAITEMENTS
23 rue Duris - 75020 PARIS
Tél : 01 43 67 66 00
Courriel : at@actions-traitements.org
Suivez-nous sur [facebook](#) et [twitter](#)

En partenariat pour l'édition et la diffusion avec



Tous nos outils pratiques sur : www.actions-traitements.org/commande



Ligne d'écoute d'Actions Traitements
01 43 67 00 00

Ce document est rédigé et édité sous la responsabilité d'Actions Traitements, association de patients. Il n'est pas exhaustif : n'hésitez pas à contacter votre médecin ou pharmacien en cas de doute. La thérapeutique change rapidement, imposant des mises à jour régulières. Tenez-vous informé, parlez-en avec votre médecin.