

Chemsex : don't panic ! Informe-toi, protège-toi, parles-en !

Cette brochure est faite pour t'aider à consommer de façon à réduire les risques et dommages liés au chemsex, sans jugement sur tes pratiques. S'informer et apprendre les bonnes pratiques sont les meilleurs moyens pour réduire les risques de transmission du VIH, des hépatites et IST ainsi que les risques de surdose ou de conso problématique.

Tous les usagers n'encourent pas les mêmes risques. Il est important de t'interroger sur tes consommations, d'occasionnelles à très fréquentes, sur tes pratiques, sur ta sexualité (avec ou sans produits). N'hésite pas à en parler avec les équipes de nos structures et des professionnels de santé. Si tu éprouves des difficultés, ressens des effets problématiques sur ta qualité de vie (travail, sociabilité, sexualité...) : ne reste pas seul, exprime-toi ! Tu peux rejoindre un groupe d'auto-support, consulter un médecin compétent sur la question, un psy, des militants formés...

Si tu consommes des produits « classiques » (alcool, poppers, MDMA, cocaïne, cannabis, poppers, kétamine, GHB/GBL, crystal/tina), nos équipes peuvent t'informer sur les effets recherchés, les différents risques et les mauvaises pratiques à éviter.

Si tu consommes des nouveaux produits de synthèse (NPS), sois prudent ! Les NPS sont très nombreux (méphédrone, 4-MMC, 4-MEC, MDPV, MXE...) et il est difficile d'en connaître précisément la composition et les effets. Ces produits présentent des risques : sentiment de grande solitude, anxiété intense, surdose (voire overdose), bad trip et addiction très forte. N'hésite pas à nous contacter, nous pouvons collecter et nous charger de faire analyser le produit pour t'aider à adapter ta consommation.

Pour trouver du matériel d'injection stérile et des récupérateurs de seringues, tu peux te rendre dans un CAARUD (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues) ou un CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Tu trouveras l'adresse du centre le plus proche de toi sur internet. Tu peux également te procurer du matériel auprès d'une pharmacie.

N'hésite pas à te renseigner
auprès d'une association d'auto-support :
Asud : asud.org / Techno Plus : technoplus.org
Gaïa : gaia-paris.fr / Safe : safe.asso.fr

Passes régulièrement faire le point dans nos lieux,
tu y trouveras une offre en santé complète adaptée aux gays :

check
PARIS

36 rue Geoffroy l'Asnier 75004 Paris
lekiosque.org / 01 44 78 00 00

AIDES
Membre de la Coalition
Internationale SIDA

L'usage, la possession, la vente, la cession, la production et/ou l'incitation
à la consommation de stupéfiants sont interdits par la loi.

Réalisé avec le soutien financier de l'INPES

Illustration et conception graphique : FullMano

PLAN CHEMS



Ne pas jeter sur la voie publique.

xxx xxxx xxx **check** **AIDES** xxx xxxx xxx
PARIS Membre de la Coalition Internationale SIDA PARIS

XXXX XXXX XXXX XX **INJECTION** XXX XXXX XXXX XX

Une injection doit être réalisée dans de bonnes conditions pour éviter la transmission du VIH, des hépatites B et C et/ou des infections bactériennes.

Si tu slames, essaie de respecter les quelques conseils suivants :

Un plan safe est un plan bien préparé : essaie de prévoir au maximum ton matos, où tu vas dormir, quand et comment tu vas rentrer et prévois du temps pour te reposer après.

Renseigne-toi au maximum sur la provenance des produits, et si possible fait analyser ton chems avant.

Lave-toi les mains et désinfecte l'endroit où tu piques.

Si tu as besoin de prendre un traitement au cours de la session, pense à mettre une alarme sur ton téléphone pour ne pas oublier.

Écrase bien le produit que tu shootes jusqu'à en faire une poudre fine. Pour éviter les infections bactériennes, il est important d'utiliser un filtre pour aspirer le prod dans la seringue. Dans l'idéal, utilise un Stérifilt® ou un filtre « Toupie », car le filtre en coton laisse passer plus de bactéries, de germes et de champignons.

Une injection = une seringue

Pense à bien détruire tout ton matériel (filtre, cup, eau stérile, seringue...) après usage pour qu'il ne soit pas réutilisé (si tu n'as pas de container ou DASRI, utilise une canette vide).

Si tu utilises quand même plusieurs fois ta seringue, tu peux en prendre une de couleur, la marquer ou la mettre dans un endroit spécifique pour ne pas la faire tourner. Si tu sens l'aiguille entrer dans la peau avec une seringue réutilisée, la seringue est trop usée, il faut en changer.

Évite de piquer ailleurs que dans les mains et les bras car c'est dangereux, surtout au niveau de l'aîne, de la bite, du cou, des aisselles ou des pieds. N'injecte surtout pas dans les artères !

Change de point d'injection à chaque fois.

Injecte toujours l'aiguille tournée vers le coeur et le biseau vers le haut, sinon tu abîmes tes veines; remonte légèrement le piston jusqu'à ce qu'il y ait un peu de sang pour être sûr d'être dans la veine (une seule fois) et injecte doucement le prod. S'il n'y a pas de retour de sang, évite de bouger la seringue : il vaut mieux la ressortir doucement et repiquer ailleurs. N'oublie surtout pas de faire un point de compression pendant 30 sec pour favoriser la cicatrisation et éviter les hématomes.

N'utilise un garrot que si tes veines sont peu visibles.

Comme la seringue, le garrot ne se prête pas. Ne le serre pas trop et si possible détache le après le retour du sang dans la seringue et avant d'injecter le produit. Si tu sens que l'enlever va te faire bouger garde-le, mais injecte le plus doucement possible et enlève le garrot juste après.

Et pour la baise ? Capotes, gel, PrEP : sois prêt !

Pense à remettre souvent une bonne dose de gel et à boire de l'eau régulièrement car les produits et les marathons sexuels déshydratent et assèchent les muqueuses.

Aujourd'hui, pour se protéger du VIH, des hépatites et des IST, il existe une combinaison d'outils adaptés aux pratiques et aux plaisirs de chacun.

Même si le préservatif reste le moyen le plus efficace de se protéger, son usage n'est pas toujours systématique.

L'usage de produits peut entraîner une baisse de la vigilance et une modification des comportements préventifs alors voici quelques conseils pour t'aider à tenir le rythme :

> Dépistages VIH, hépatites et IST tous les 20 partenaires environ ou au moins toutes les 6 semaines.

> Si tu es positif au VIH : un suivi et une prise de traitement afin d'atteindre une charge virale indétectable.

Avoir une charge virale indétectable, c'est protéger ta santé et protéger les autres en réduisant presque totalement les risques de transmettre le virus.

> Si tu es séronégatif au VIH : en plus des outils classiques (préservatifs et réduction des risques sexuels), une nouvelle solution efficace de prévention du VIH existe désormais : la PrEP.

> Tu viens de prendre un risque ? Pris rapidement, le traitement post-exposition (TPE) réduit considérablement le risque d'être infecté par le VIH. Plus tu commences tôt, mieux c'est (dès que possible et max 48h après) : n'attends pas pour te rendre en CeGIDD ou aux urgences !