



Sources

- Tasante.com
- INPES
- infordrogués.be
- Drogue, savoir plus, risquer moins
- <http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/drugs-dro-gues/>
- http://www.addictionsuisse.ch/DocUpload/cocaine_ligne.pdf
- http://educalcoool.qc.ca/wp-content/uploads/2011/12/Alcool_et_Sante_6.pdf
- <http://www.futura-sciences.com>
- <http://www.douglas.qc.ca/>
- <http://www.parlonsdrogue.com/fr/questions-reponses/comment-savoir.php>
- TRIPPIN' a head & hand drug guide
- Uptodate.com
- Cocaéthylène : Quand alcool et cocaïne ne font qu'un Jean Clermont-Drolet, inf. Institut Universitaire de Santé Mentale de Québec
- Farooq, Bhatt et Patel, 2009, Neurotoxic and cardiotoxic effects of cocaine and ethanol
- Cami et al., Cocaine Metabolism in Humans after Use of Alcohol : Clinical and Research Implications



AQPSSUD©

Envoyez toute demande d'exemplaires supplémentaires de cette brochure à info@aqpssud.org

Le Blender

Guide sur les mélanges de drogues... ...et les risques qui en découlent.



Remerciements

Nathalie Pitre
Myriam Shanks
Carmen Trottier
Jenny Ingrid Lebounga Vouma
Marie-Ève Goyer
Carole Morissette
Rachel Terrien
Niko
Josée Charland
Normand Poiré



Pacte de rue inc. (Valleyfield)

Un grand merci à la **Direction de la Santé Publique de Montréal** et au **Service de Lutte contre les Infections Transmissibles Sexuellement et par le Sang du Québec** pour leur contribution financière sans laquelle ce guide n'aurait pas été possible.

Réalisé par l'AQPSUD

Marianne Désilets-Tremblay (Mumu) Infomane
Alexandra de Kiewit Coordinatrice de L'Injecteur
Karine Hudon Directrice générale (début du projet)
Jean-Bruno Caron Directeur Général (fin du projet)

Lise Robert Correctrice

Mots de rue

- Bacon, faire le bacon** : Avoir des convulsions, souvent quand on fait une overdose de stimulant.
- Bad trip** : Une mauvaise expérience sous l'effet d'une drogue.
- Buzz** : L'effet d'une drogue. **Buzzer** : être sous l'effet d'une drogue.
- Down** : Sentiment dépressif lorsque l'effet de la drogue s'estompe.
- Downer** : déresseur.
- High** : Être high c'est être sous l'effet d'un stimulant. Un high de drogue c'est le moment où l'effet d'une drogue atteint sa pleine puissance.
- Hoop** : C'est s'insérer de la drogue par voie vaginale ou anale
- Node, noder** : Cogner des clous, on ressent souvent cet effet quand on consomme des opiacés.
- OD** : Overdose, surdose.
- Partner** : Partenaire.
- Passer out** : S'endormir ou perdre conscience parce qu'on a trop consommé.
- Pills** : Drogue de synthèse en comprimé ou capsule.
- Puff** : Quand on consomme par inhalation, exemple : une puff de crack.
- Pusher** : Un revendeur de drogue.

Lexique

Sketchy : Dans un contexte de consommation, une personne sketchy est une personne qui a des tics, qui cherche de la drogue par terre, qui paranoïe, souvent après avoir consommé des stimulants.

Smack : Héroïne.

Mots de médecins

Arythmie cardiaque : Rythme cardiaque irrégulier, palpitations.

Hypotension : Baisse de la tension,

Infarctus : Douleur thoracique due à la mort de cellules du muscle cardiaque.

Métabolisme : Les réactions qui te maintiennent en vie, comme la respiration et les battements de cœur.

Molécule : Assemblage d'au moins deux atomes. C'est en modifiant des molécules que les chimistes créent des nouvelles drogues.

Psychose : Trouble de santé mentale. Une personne psychotique peut avoir une perception déformée de la réalité, des hallucinations. Elle peut se sentir persécutée sans raison et être confuse.

Psychose induite : Psychose qui survient suite à une consommation de drogue.

Vasodilatateur : Un médicament ou une substance qui dilate les vaisseaux sanguins, qui les rend plus large afin de laisser passer plus de sang.

Sommaire

Intro p.5-6

Pourquoi on mélange p.7

Substance-individu-contexte p.8-9

Mode de conso p.10

Une overdose, c'est quoi au juste? p.11

Les catégories en gros

Perturbateurs p.12

Stimulants p.13

Dépresseurs p.14

Les malencontreuses répercussions p.15-16

Mélanger les catégories p.17-18

Mélanges communs p.19-28

La cocaéthylène p.29

Méthadone et Suboxone® p.30-31

Viagra® p.32

Trithérapie p.33

Traitement contre l'hépatite C p.34

Antipsychotique p.35

Un bon partner de conso ! p.36

En cas d'urgence p.37



Limites de responsabilité :

Toute information touchant la santé globale ne prétend pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Il ne s'agit pas de conseils médicaux. Toute décision concernant ta santé doit être prise en collaboration avec un professionnel de la santé.

Puisque la possession et le trafic de drogue sont interdits au Canada, aucun texte publié dans ce livret ne doit être compris comme une incitation à commettre une telle infraction. L'objectif poursuivi par *Le Blender* vise à offrir de l'information, dans une démarche par et pour, destinée à promouvoir la santé des individus.

Quoique l'information de ce livret se veuille la plus actuelle, complète et exhaustive possible, nous ne pouvons en garantir l'exactitude. Il n'y a pas beaucoup d'informations sur l'interaction entre les drogues, de ce fait nous nous sommes basés en partie sur des expériences personnelles. Les organismes partenaires de cette publication n'assument aucune responsabilité quant à l'usage de renseignements que l'on y retrouve. Ils déclinent toute responsabilité quant au contenu des références citées.

En cas d'urgence

Si tu as des questions, parles-en à un intervenant de ta ressource, à un médecin, à unE infirmierE de ton C.L.S.C., ou appelle au 811. Si tu ne te sens vraiment pas bien, ou si unE de tes amiEs n'est plus là partout, n'hésite pas et appelle le 911. Plus vite tu réagis, plus de chances tu as d'éviter un regrettable accident. Si ton amiE fait un OD, reste avec lui ou elle si possible. Au pire, si on paranoïe trop, on s'en va, mais on dit à l'opérateur du 911 ce qu'il ou elle a consommé, et on indique clairement où on se trouve. On peut aussi laisser un papier sur la personne, sur lequel on inscrit les drogues qu'elle a consommées.

Un bon partner de conso !

Quand on consomme, c'est toujours mieux d'être avec un ami en qui on a confiance. Un bon partner de conso, c'est quelqu'un qui va prendre soin de nous en cas de malaise ou d'overdose. Voici comment être un bon partner en cas d'OD:

Si la personne avec qui on est ne feel pas, on peut rester avec elle, l'emmener à l'écart, lui faire boire de l'eau ou du jus si elle est trop high.

Si la personne fait une OD, on doit appeler l'ambulance, ça pourrait lui sauver la vie.

Si la personne fait de la fièvre, on peut lui appliquer des compresses d'eau froide sur le visage et sur la nuque.

Si la personne node beaucoup, qu'elle perd conscience, essayons de la garder éveillée en lui parlant et en lui posant des questions.

Si la personne respire, place-la sur le côté et dégage ses voies respiratoires. Arrange-toi pour qu'elle ait la bouche ouverte.

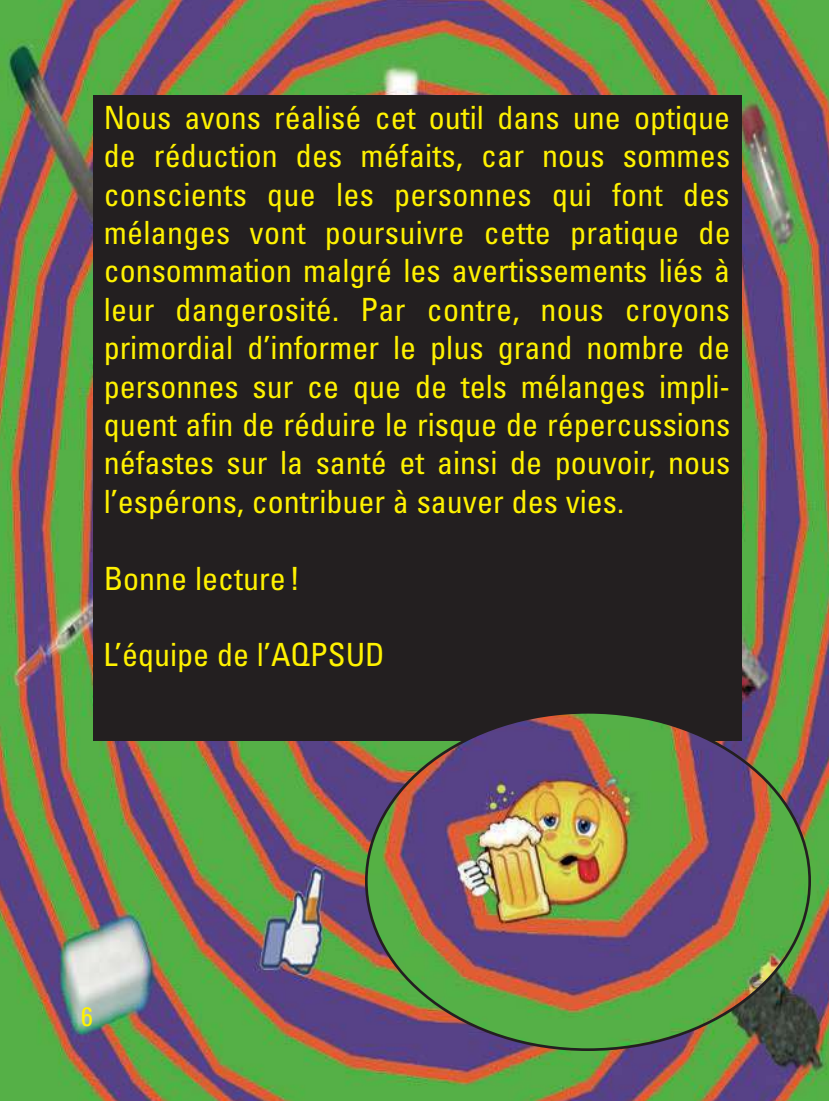
Si la personne fait le bacon, assure-toi qu'il n'y ait pas d'objet autour qui pourrait la blesser (roche, vitre, seringue...).

Si tu connais les techniques de réanimation cardio-respiratoire, lâches-toi lousse !

L'Association Québécoise pour la Promotion de la Santé des personnes Utilisatrices de Drogues (AQPSUD) est une association qui a vu le jour en 2010 et qui a comme principal mandat d'améliorer la qualité de vie des personnes qui utilisent des drogues au Québec.

Suite à plusieurs demandes qui nous ont été adressées au cours des années, nous avons observé qu'il y avait un manque important de connaissances de la part des divers acteurs (intervenants, travailleurs sociaux, personnes utilisatrices de drogues, etc.) en lien avec les interactions provoquées par la consommation de différentes substances.

C'est alors que nous est venue l'idée de produire l'outil que vous tenez présentement entre vos mains ! Cet outil vous permettra, nous l'espérons, de démystifier le phénomène des mélanges de drogues et ainsi de mieux connaître les risques qui y sont associés.



Nous avons réalisé cet outil dans une optique de réduction des méfaits, car nous sommes conscients que les personnes qui font des mélanges vont poursuivre cette pratique de consommation malgré les avertissements liés à leur dangerosité. Par contre, nous croyons primordial d'informer le plus grand nombre de personnes sur ce que de tels mélanges impliquent afin de réduire le risque de répercussions néfastes sur la santé et ainsi de pouvoir, nous l'espérons, contribuer à sauver des vies.

Bonne lecture !

L'équipe de l'AQPSUD



Antipsychotique

Les antipsychotiques sont des médicaments prescrits pour régler certains troubles de santé mentale, dont la psychose (parfois induite par la drogue) et la schizophrénie. Mélangés à des drogues, ça peut donner toutes sortes de résultats. Certaines drogues augmentent ou réduisent l'effet du médicament, et le médicament peut aussi augmenter ou réduire l'effet de certaines drogues. Si tu prends des antipsychotiques et des drogues, parles-en à ton médecin ou à un pharmacien pour connaître les interactions et les risques possibles.



Traitement contre l'hépatite C

La consommation de drogue et d'alcool peut diminuer les chances de réussir le traitement contre l'hépatite à cause des comportements qui sont liés à la conso et des effets des substances sur ton corps. Aussi, ça peut être plus difficile de suivre notre traitement à la lettre, ce qui est primordial pour mettre toutes les chances de notre côté. De plus, il y a des interactions entre les médicaments et les drogues. Parles-en à ton médecin. Souvent, les médecins vont viser l'abstinence, mais ils comprennent la consommation ! L'honnêteté envers son médecin est une clé du succès.



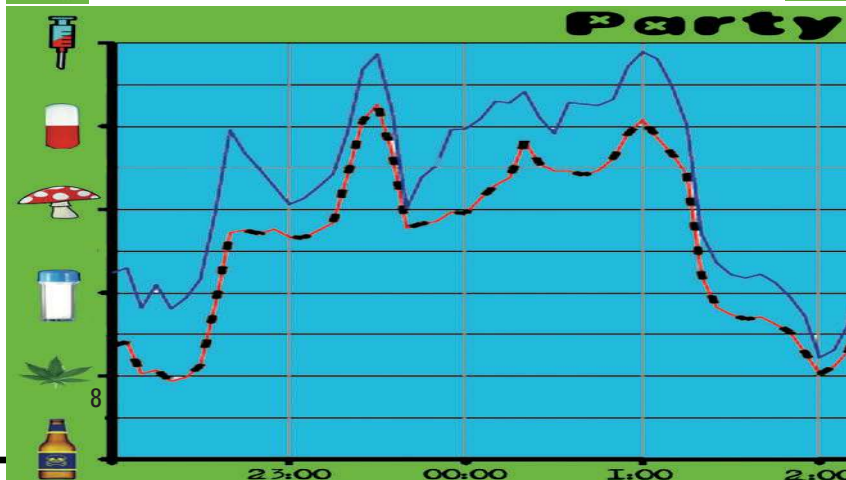
Pourquoi on fait des mélanges?

- " Parce qu'on prend tout ce qu'on nous donne (on est incapable de dire non)
- " Pour ne pas mal paraître devant nos amis (l'influence)
- " Pour augmenter les effets de la dope (parce qu'on est plus gelé, ou pas assez, ou on en veut d'autres)
- " Pour équilibrer les effets (si on est trop high et qu'on veut redescendre ou vice versa)
- " Pour éliminer les effets négatifs (parce qu'on est trop gelé ou lors d'un down)
- " Pour perdre totalement le contrôle de nous-mêmes (on a le goût de perdre la carte)
- " Parce qu'on mélange des substances banalisées (on a l'impression que le cannabis et l'alcool, y'a rien là !)
- " Parce qu'on consomme plusieurs drogues sans le savoir (quelqu'un a mis quelque chose dans notre bière ou on fume un joint avec des amis et on ne sait pas qu'il y a de la poudre dedans)
- " Pour pousser nos limites (on veut voir jusqu'où on peut aller ou on veut VRAIMENT être gelé)



Substance + individu + contexte

Il est difficile d'expliquer ce qu'on va ressentir lorsqu'on consomme, car ceci varie selon plusieurs facteurs. Tout d'abord, ça dépend de la **substance** qu'on consomme. Ex. : si on fume un joint, on risque d'être pas mal moins gelé que si on fume une puff de crack. Il faut aussi prendre en compte la quantité et la qualité de la drogue que l'on va consommer, surtout quand on change de pusher, car les substances ne sont jamais pures. Puis il y a le facteur **individu**: les effets des drogues varient si on est magané, si on a dormi,



Antirétroviraux

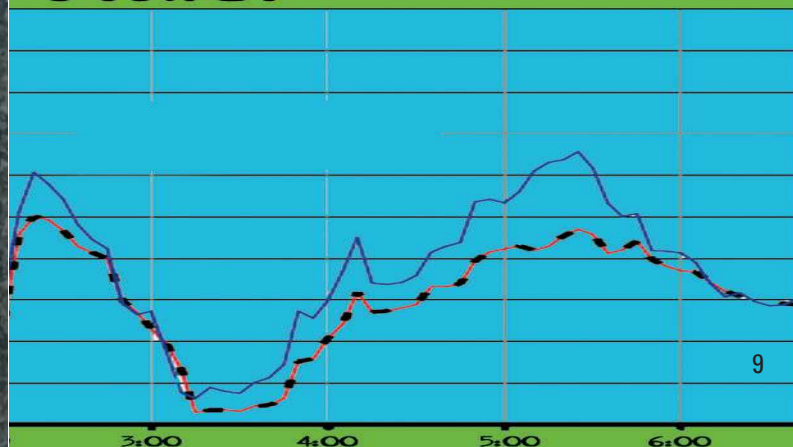
Si tu suis un traitement pour ton VIH, sache qu'il y a des interactions possibles entre les drogues et ton traitement. Certaines drogues peuvent voir leur effet diminuer ou s'amplifier lorsque combinées à des antirétroviraux. Aussi, le traitement peut être plus ou moins effective si on prend des drogues. De plus, si tu es sur la go, il se pourrait que ce soit plus dur pour toi de suivre ton traitement à la lettre. Informe-toi auprès de ton médecin !

Viagra®

Depuis l'arrivée des pilules comme le Viagra®, le Cialis® et le Levitra®, certains aiment en consommer afin d'intensifier leurs activités sexuelles. Mais attention si on en mélange avec des drogues, car le Viagra® augmente notre rythme cardiaque. Quand on prend un stimulant, ça augmente aussi notre rythme cardiaque alors que si on prend un dépresseur ça le ralentit. Dans les 2 cas, on risque d'avoir des palpitations ou de provoquer un arrêt cardiaque. Note aussi que le Cialis® et le Levitra® durent encore plus longtemps que le Viagra®, ça veut dire plus longtemps à se sentir mal si on feel pas. De plus, si on consomme du Viagra® régulièrement et qu'on n'en a pas besoin, à long terme on risque de développer des problèmes érectiles prématurés. Si on croit avoir besoin de viagra, mieux vaut consulter un médecin pour avoir une prescription plutôt que d'en acheter sur la rue.

si on a mangé, si on a des problèmes de santé ou si on prend des médicaments prescrits. Ça dépend aussi de notre poids, de nos habitudes de vie, de notre tolérance etc. La tolérance, c'est quand notre corps s'habitue à une substance et qu'on doit augmenter les doses pour en ressentir les effets désirés. Et pour terminer, il y a le **contexte** qui entre en ligne de compte : à quel endroit on va consommer, avec qui, à quel moment de la journée, notre humeur... Tout ça explique pourquoi, d'une fois à l'autre, on ne réagit pas de la même façon.

Time!



Mode de consommation

Il existe plusieurs modes de conso qui peuvent avoir une influence sur les effets qu'on ressent. Si on gobe ou si on hoop, ça prendra beaucoup plus de temps avant que les effets apparaissent, mais on va être gelé pendant un bon bout. Si on sniffe ou on fume, ça prendra peu de temps avant de ressentir le buzz, il sera plus intense, mais les effets s'estomperont plus rapidement. Si on s'injecte, on va avoir notre high presque immédiatement, mais c'est la pratique la plus risquée. La dope va directement dans ton sang et se rend plus vite au cerveau, et il y a plusieurs risques liés à ce mode de consommation (abcès, infections en tout genre, partage de matériel, etc.)

Le Suboxone® peut causer un sevrage provoqué si on a consommé des opiacés avant. Si on a fait du smack ou un quelconque opiacé, mieux vaut attendre d'être en début de sevrage avant de faire notre Suboxone®, ça évite bien des désagréments. Le mieux, c'est de consommer les opiacés après avoir pris notre Suboxone®.

Les stimulants, pour leur part, pourraient baisser les effets du Suboxone® et de la méthadone.

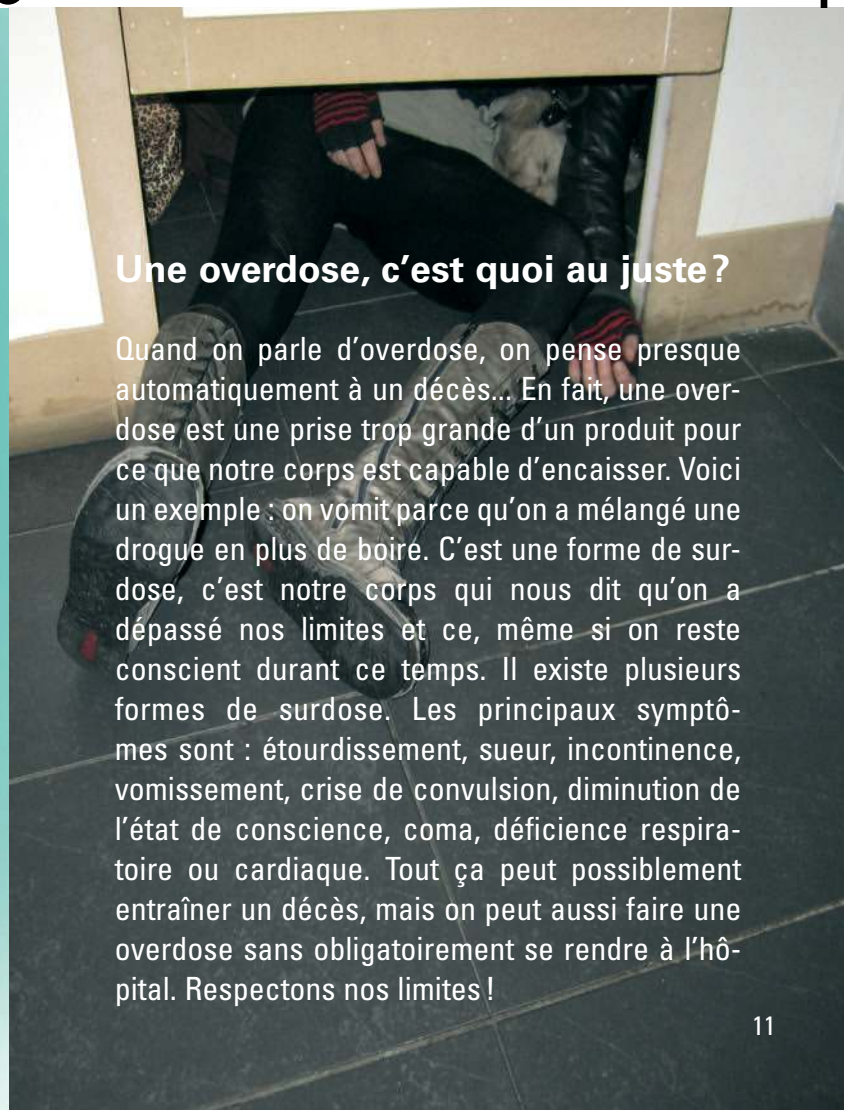
Alcool ou Benzo + méthadone/suboxone : Ce sont tous des dépresseurs puissants, alors attention, surtout en début de traitement!! Sérieux, c'est même pas le fun de prendre tout ça ensemble. Ça pourrait ralentir ton métabolisme et ralentir ton coeur. Tu pourrais même passer out.



Méthadone et Suboxone®

Il est risqué de consommer des opiacés, comme l'héro et la morphine, quand on est sur un programme de méthadone ou de Suboxone®.

La méthadone peut masquer les effets des opiacés. Le danger, c'est qu'on pourrait être porté à faire plus de smack ou d'autres opiacés parce qu'on n'a pas senti notre premier hit. Même si on ne ressent pas les effets, ceux-ci s'accumulent et on pourrait faire un OD sans même avoir eu de buzz ! Quel gâchis, non ? C'est un pensez-y bien. Pssst : si tu veux vraiment faire du smack, prend pas ta meth ce jour-là !



Une overdose, c'est quoi au juste ?

Quand on parle d'overdose, on pense presque automatiquement à un décès... En fait, une overdose est une prise trop grande d'un produit pour ce que notre corps est capable d'encaisser. Voici un exemple : on vomit parce qu'on a mélangé une drogue en plus de boire. C'est une forme de surdose, c'est notre corps qui nous dit qu'on a dépassé nos limites et ce, même si on reste conscient durant ce temps. Il existe plusieurs formes de surdose. Les principaux symptômes sont : étourdissement, sueur, incontinence, vomissement, crise de convulsion, diminution de l'état de conscience, coma, déficience respiratoire ou cardiaque. Tout ça peut possiblement entraîner un décès, mais on peut aussi faire une overdose sans obligatoirement se rendre à l'hôpital. Respectons nos limites !

Les catégories en gros

Perturbateurs - Pour délirer

Les perturbateurs modifient les sensations et les perceptions de la réalité. Ils perturbent nos fonctions psychiques.

Cannabis et compagnie

- Pot
- Hash
- Huile

Hallucinogènes

- Kétamine
- LSD
- MDMA/Extasy
- PCP
- Mush (champignon magique)

La cocaéthylène

Lorsqu'on fait de la cocaïne et qu'on boit de l'alcool, notre corps recombine les molécules d'alcool et de coke pour produire une substance appelée cocaéthylène. Cette substance a les mêmes effets que la coke sur notre organisme, mais les effets nocifs et leur durée s'amplifient. Les risques d'arythmie cardiaque et d'infarctus sont plus grand quand on consomme de l'alcool et de la coke ensemble. On est aussi plus à risque de faire une dépression ou une psychose. Lorsqu'on boit de l'alcool et qu'on consomme de la cocaïne par intraveineuse, 24% de la coke se transforme en cocaéthylène, 18 % lorsque tu la sniffes et 34% quand tu l'ingères par voie orale.

Coke ou speed + alcool

La coke et le speed masquent les effets de l'alcool et l'alcool fait que tu ressens moins les 2 autres substances. Consommés ensemble, tu augmentes les risques d'avoir un arrêt cardiaque. Tu es aussi plus à risque de tomber dans un coma éthylique. Va voir notre encadré sur la cocaéthylène concernant l'interaction spécifique entre l'alcool et la coke. Beaucoup de gens qui sont morts d'une OD de coke avaient bu de l'alcool. En plus, ça rend souvent agressif...

Nos conseils : Diminue tes doses et évite de prendre le volant, t'es peut-être plus saoul que tu penses ! Si tu feels pas, repose-toi, bois de l'eau ou du jus, mange un peu et essaie de ne pas être seul.

Stimulants - Pour se booster !

Les stimulants donnent une sensation d'éveil, d'énergie et de performance. Les drogues dans cette catégorie stimulent le système nerveux central.

Stimulants majeurs

- Amphétamine/
méthamphétamine
- Cocaïne
- Extasy
- Cathinones synthétiques
(méphédron, sels de bain)

Stimulants mineurs

- Caféine
- Boisson énergisante
- Nicotine
- Théine



Dépresseurs - Pour planer

Ils agissent sur le système nerveux central en engourdissant le cerveau et en ralentissant le fonctionnement du corps.

Alcool

Sédatifs

- Benzos (Ativan®, Rivotril®, Dalman®, Valium®)

Opiacés

- Héroïne
- Codéine
- Morphine
- Méthadone/ Suboxone
- Opium

GHB

Substances volatiles

- Popper's
- Colle
- Gaz

Marijuana + autre drogue

C'est un mélange tellement commun que la plupart d'entre nous ne considère pas ça comme un mélange.

En gros, si tu prends de la mari **avec un downer** (héro, kétamine) il n'y a pas beaucoup d'interactions, à part que ça fait paranoïer certaines personnes.

Avec un perturbateur, tu peux te sentir plus psycho.

Avec un stimulant, ça dépend :

Avec la coke, ça aide à être moins high. Attention de ne pas exagérer sur la coke.

Avec du speed, tu pourrais en ressentir encore plus les mauvais effets

Avec de l'extasy, tu pourrais être plus gelé, et ce, plus longtemps.

Avec de l'alcool, tu peux ressentir encore plus les effets des 2 substances. À petite dose, ça va, mais si tu fumes et bois beaucoup, tu pourrais mal feeler.



Héro + extasy

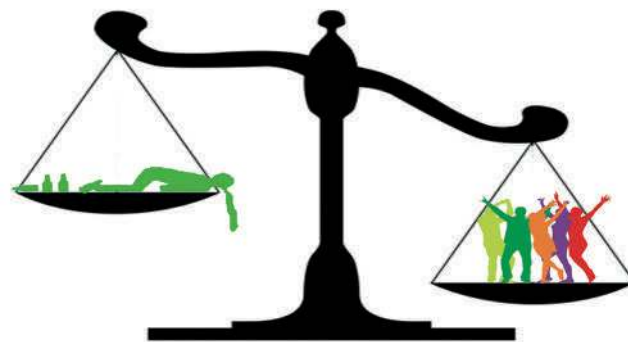
L'extasy masque l'effet de l'héro, tu pourrais être porté à en faire plus.

Nos conseils : Fais ton héro avant de prendre ton extasy pour être conscient des effets sur ton corps, tu diminueras ainsi les risques d'OD. Pis si tu node, contente-toi donc d'une demi-extasy !

Les malencontreuses répercussions...

Le plus grand danger de la consommation de drogues est bien sûr l'overdose mortelle. Mais attention, car il peut nous arriver toutes sortes d'autres événements malencontreux.

Parfois, on fait ou dit des choses que l'on peut regretter le lendemain. Souvent, on ne se souvient pas de sa soirée. On tombe et on se blesse... et ça peut devenir très spectaculaire ! On s'endort quelque part et on se réveille ailleurs avec pu une cenne dans nos poches.



Parfois, on a moins d'inhibitions et on oublie de se protéger lors de nos activités sexuelles. On peut même se laisser aller à des expériences qu'on n'essaierait jamais étant à jeun. Bref, on connaît tous nos limites, mais on ne les prend pas toujours en considération quand on se pète la face. Alors quand on s'en vient gogol, c'est le temps de slaquer la pédale !

On ne le répètera jamais assez : Arrangeons-nous pour toujours avoir du matériel de conso : NOTRE paille, NOS seringues, NOTRE cup, NOTRE tube, des embouts, des capotes, **on se comprend ? !**



Héro + kétamine

Les risques liés à la kétamine sont augmentés si tu la mélanges à l'héro. Ces risques sont : bad trip, perte d'équilibre, perte de conscience et surtout dépression respiratoire. Tu peux développer une forte tolérance à l'héro et à la K et les deux drogues donnent envie de vomir.

Nos conseils : Reste tranquille, assis toi, essaie de ne pas être seul et ne force pas la dose !

Extasy + alcool

Les 2 substances prises ensemble multiplient les risques des 2 produits. Comme l'extasy donne soif, tu peux être porté à boire plus d'alcool, et tes reins vont avoir du mal à gérer tout ça. Risque de coma.

Nos conseils : Essaie de boire de l'eau à la place de l'alcool ! Tu vas avoir un meilleur buzz.

GHB + benzo ou alcool

Ce sont 2 dépresseurs. Gros risques de coma et de dépression respiratoire.

Nos conseils : Vas-y mollo avec le GHB, et espace tes doses. Surveille ton verre dans les partys et ne mets pas de GHB dans le verre des autres à leur insu ! Même si tu n'as pas de mauvaises intentions, ça peut être la p'tite goutte de trop, car tu ne sais pas ce que la personne a consommé ! Quand on ne sait pas qu'on a pris de quoi, on peut réagir drôlement...

Popper's + Viagra®

Ce sont 2 vasodilatateurs, ça dilate les vaisseaux sanguins. 2 substances qui ont ces effets sont dangereuses ensemble. Ça peut provoquer de l'hypotension et même être mortel.

Nos conseils : Si tu consommes ces 2 substances ensemble, c'est sûrement pour durer plus longtemps. On te recommande d'en prendre une à la fois, ça fait la job ! De plus, vu que ça te rend plus cochon, tu vas peut-être prendre plus de risques sexuels. Traîne toujours des condoms avec toi ! Ha oui, essaie de ne pas boire de l'alcool en plus, ça diminue l'effet du Viagra®....

Mélanger les catégories

Attention, ce n'est pas la catégorie qui détermine le danger, mais bien la molécule d'une substance additionnée à une autre. Voici quand même, en gros, les effets probables des mélanges :

Dépresseur et stimulant

Un dépresseur ralentit ton métabolisme tandis qu'un stimulant le euh...stimule ! C'est très dur pour notre corps, il y a des risques d'arythmie cardiaque (palpitations) et d'arrêt respiratoire.

Perturbateur et stimulant

Ça peut rendre sketchy, dans notre bulle ou paranoïaque et ça augmente les risques de faire un bad trip.

Perturbateur et dépresseur

Le perturbateur peut augmenter l'effet du dépresseur.



Stimulant et stimulant

Ça augmente fortement le rythme cardiaque et accélère ton métabolisme. On pète le feu, mais on pousse aussi notre corps à bout! On peut devenir double sketchy!

Dépresseur et dépresseur

Deux dépresseurs qui s'additionnent, ça ralentit le métabolisme et ça ralentit la fréquence cardiaque. Notre état de conscience diminue, ce qui fait qu'on peut être porté à prendre plus de risques.

Perturbateur et perturbateur

Mélanger des perturbateurs peut être... perturbant! Risques de bad trip ou de psychose, hallucinations, crise d'angoisse.

Dépresseur + perturbateur + stimulant

Kaboom! Les risques varient selon les drogues et les doses qu'on prend, encore une question de molécule... C'est difficile d'expliquer ce que ça peut faire, mais tu risques peut-être d'avoir tous les symptômes décrits plus haut.



Coke + héro

La coke augmente ton rythme cardiaque, l'héro ralentit ton métabolisme. Tu risques de faire un arrêt cardiaque, car ton cœur est tout fucké. Les risques sont multipliés si tu t'injectes ces 2 substances simultanément (speedball).

Nos conseils : Quand tu mélanges l'héro et la coke ensemble, coupe tes doses habituelles de chaque drogue en deux, surtout si tu fais un speedball. La tolérance que tu as face à ces deux substances peut être moins grandes quand elles sont mélangées.

Coke + benzo

Tu ressens moins les effets des 2 drogues, alors tu risques d'en prendre plus que nécessaire, car les effets s'accumulent quand même.

Nos conseils : Si tu prends des benzos pour descendre de ton high de coke, vas-y à petite dose et graduellement.



Boisson énergisante + alcool + stimulant

Les stimulants et les boissons énergisantes masquent les effets de l'alcool. Tu risques donc de te blesser, de conduire en état d'ébriété sans t'en rendre compte et d'avoir des comportements sexuels à risque. Ça peut aussi te causer des problèmes aux reins dus à la déshydratation.

Nos conseils : Quand tu prends du speed, de la coke ou des boissons énergisantes, slaque sur l'alcool. De toute façon, tu ne ressens pas vraiment ses effets ! Bois aussi beaucoup d'eau et de boissons non alcoolisées pour ne pas te déshydrater.

Mélanges communs

Extasy ou MDMA + speed

Ce sont 2 stimulants, donc tu boost ton corps 2 fois plus. Tu pourrais avoir des palpitations cardiaques et provoquer une hausse de ta tension artérielle.

Nos conseils : Bois beaucoup d'eau, de jus ou de boissons vitaminées, prends des pauses si tu bouges beaucoup (si tu es dans un rave ou dans un show par exemple) et surtout, n'oublie pas d'aller pisser fréquemment ! Attention ! Avec les pills, on sait jamais vraiment ce qu'on prend. C'est fabriqué dans des labos clandestins, et certaines de ces drogues de synthèse peuvent contenir des substances qui sont classées dans toutes les catégories de drogue. Garde en tête que tu pourrais prendre autre chose que ce que tu penses.

Coke + kétamine (K)

La coke pourrait augmenter ton rythme cardiaque, la kétamine le ralentir ou l'augmenter, ça dépend. De plus, l'une de ces substances peut

masquer l'effet de l'autre, mais en fait les effets s'accumulent... C'est à ce moment que tu peux tomber dans un K-hole (une espèce de dissociation du corps et de l'esprit) ou passer out. Lorsque les effets de la coke débarquent, l'effet de la K te revient en pleine face ! Attention aux accidents dus à la perte d'équilibre.

Nos conseils : Laisse passer du temps entre chaque dose afin de bien ressentir les effets des deux drogues, tu vas t'éviter de mauvaises surprises. Reste assis si tu te sens chambranlant !

Opiacés + PCP

Tu pourrais te sentir confus et désorienté. Le PCP augmente le rythme cardiaque et le dépresseur le diminue. Il y a un grand risque d'overdose si tu consommes ces 2 drogues ensemble. Tu pourrais tomber en dépression ou en arrêt respiratoire. Tu risques même de tomber dans le coma.

Nos conseils : Quand tu fais ce mélange, essaie d'être avec un ami qui sait quoi faire en cas d'OD. Laisse aussi passer du temps entre tes doses de PCP.

Benzo ou alcool + opiacé

L'alcool augmente l'effet des benzos et les benzos augmentent l'effet de l'alcool. Même chose avec les opiacés. Ce sont 2 dépresseurs, donc il y a de gros risques d'arrêt respiratoire. Ce sont des mélanges qui ont causé bien des décès.

Nos conseils : Bon, on voudrait te dire d'éviter ce mélange, mais on sait que si tu as l'idée de le faire, tu vas le faire quand même. Alors, essaie d'être accompagné quand tu consommes ces 2 substances. Si on a pris des benzos parce qu'on n'avait pas d'opiacé mais qu'on finit par en trouver, il est préférable d'attendre avant de prendre notre dose d'opiacé et d'y aller mollo sur la quantité !