

RABLA/HERO

CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et les effets du produit que tu achètes. L'héroïne est toujours coupée avec des produits parfois toxiques. Mais en fait, **le plus dangereux est lorsqu'elle est trop pure !!** La majorité des overdoses sont causées par une héroïne moins coupée que d'habitude.
2. **Évite l'injection** : sniffée, fumée ou inhalée, l'héroïne comporte moins de risques.
3. **Évite de partager ton matériel**. Pour le sniff, utilise ta propre paille pour éviter la transmission des hépatites. Si tu shootes, utilise ton propre matériel pour éviter la transmission des hépatites et du sida.
4. **Fais attention aux doses**. Les premières fois, prends au maximum moitié moins que les habitués.
5. **Évite d'être seul** quand tu consommes de l'héroïne : en cas d'overdose, tu pourras ainsi être secouru. Entoure-toi de **personnes de confiance** dans un contexte rassurant.
6. **Ne mélange pas l'héroïne avec l'alcool et surtout avec des médicaments** (Rohypnol®, Darkan®, Valium®, Tranxene® ...). Cela augmente fortement les risques d'overdose.
7. **Évite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à **responsabilité**.
8. Pense aux **préservatifs** et au **gel**.

TECHNOPLUS.ORG
#WeTeKare #WeAreTek

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR :

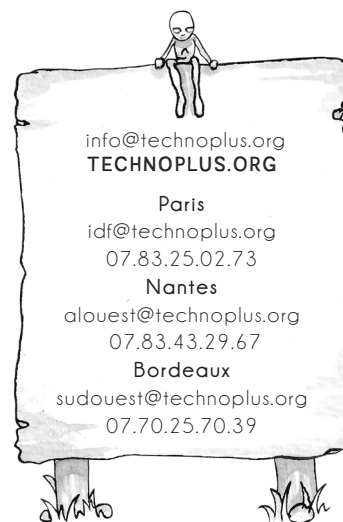
Prévient les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée :

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :

Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS



Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Sexualites-info-sante.fr
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
06.69.33.28.44
festif@bus3132.org

Conscience Nocturne (Dijon)
conscience.nocturne@gmail.com
facebook.com/ConscienceNocturne

Ekinox (Poitiers)
06 72 85 53 49
collectif.ekinox86@gmail.com

Jusqu'à l'Aube (Metz)
07 66 55 75 65
preventionmetz@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com

La Kabane (Valence)
lakabane2607@gmail.com
instagram.com/lakabane2607

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritex (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritex-asso.com

Plus de
contacts
ici



technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+,
c'est 30 ans de teuf, de
santé communautaire,
d'écoute, de conseils,
d'activisme et
d'informations sans
jugement, ni répression,
ni morale.
...et c'est pas fini !



Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

RABLA/HERO

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTÉ !
#WeTeKare #WeAreTek

version 06-2025



LA CONSOMMATION DE DROGUES
EST SANCTIONNÉE PAR LA LOI.

L'information objective sur les
risques et les plaisirs liés aux
pratiques festives et sur les
moyens de réduire ces risques
permet à chacun-e de faire des
choix de vie responsables.



TECHNO+

Document réalisé par Techno+

QU'EST CE DONC ?

Ce document a pour objet d'informer sur la consommation récréative sniffée ou fumée d'héroïne. Pour obtenir de l'information concernant la consommation régulière d'héroïne, de produits de substitution ou bien sur la pratique de l'injection, l'association ASUD édite des documents plus pertinents.

L'héroïne est un produit appartenant à la famille des opiacés. Extrait du pavot, l'opium brut, transformé, donne de la morphine. C'est à partir de la morphine qu'est alors synthétisée l'héroïne.

L'héroïne (rabla, héro, poudre, blanche, meumeu...) existe généralement sous deux formes :

- **La brune** (brown sugar) : c'est la forme la plus courante. Sa couleur peut varier du blanc cassé au marron foncé et se présente sous la forme de « graviers » minuscules. Elle peut être coupée jusqu'à 97% avec des produits pouvant être toxiques ou non (caféine, lactose, glucose).

- **La blanche** (ou légèrement rose), plus rare, est généralement plus raffinée et plus pure. C'est une poudre très fine qui est souvent coupée au lactose.

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Les effets dépendent de la personne, de la qualité et de la quantité du produit consommé ainsi que du mode de consommation. L'héroïne provoque une sensation de bien être profond suivie d'un état de somnolence. On se sent **physiquement et mentalement apaisé**.

Ces sensations peuvent se prolonger chez certains par un état de passivité ou entraîner chez d'autres un désir d'activité. Les consommateurs récréatifs préfèrent soit la sniffer, ce qui permet un passage rapide dans le sang tout en réduisant certains risques liés à l'injection (Sida, oedèmes, etc...), soit la fumer. **Fumée ou Inhalée**, l'effet est immédiat provoquant une sensation de chaleur et de relaxation à travers tout le corps. L'effet est assez proche du « flash » : sentiment d'euphorie intense.

En **sniff**, l'effet apparaît au bout de quelques minutes.

Les effets diminuent au bout de 1 ou 2 heures selon le seuil de tolérance et disparaissent définitivement au bout de 4 ou 6 heures. L'héroïne endort également la douleur des infections (rhumes, bronchites...).

Les premières fois, la prise d'héroïne peut donner mal au coeur et amener à des vomissements. Si c'est ta première prise, ne consomme pas seul, prend une petite quantité et attend les effets.

MAIS C'EST AUSSI ...

Quelque soit le mode de prise, les deux risques majeurs liés à la consommation de l'héroïne sont l'overdose (OD) et le risque de dépendance physique.

Qu'est ce qu'une overdose (« OD ») ?

C'est en fait une surdose. Elle provoque une **dépression respiratoire** pouvant entraîner un **coma** et éventuellement la **mort**.

L'overdose dépend du **seuil de tolérance** du corps. Elle peut survenir si le produit est **trop pur** et que l'on ignore sa teneur (notamment avec la blanche). Elle peut aussi arriver, par exemple, après une période d'abstinence si l'on prend la même quantité utilisée qu'auparavant mais à laquelle on n'est plus habitué.

Si l'on consomme de l'**alcool** et surtout des **médocs** (Rohypnol®, Tranxene®, Valium®...), le risque d'OD augmente fortement car le seuil de tolérance baisse.

Le **sniff** peut atténuer les effets de certains produits de coupe mais ne protège pas des overdoses.

Que ce soit les premières fois ou lors d'un usage régulier, l'OD reste toujours possible.

Que faire en cas d'overdose (« OD ») ?

Les premiers symptômes de l'OD sont la somnolence, une respiration saccadée puis ralentie et un visage qui pâlit.

Si une personne fait une OD, ne panique pas, **empêche-la de tomber dans le coma**, fais-la marcher, secoue-la, fais-la respirer...

Si elle est déjà inconsciente, couche-la sur le côté (**position latérale de sécurité**) et appelle immédiatement les secours (15, 18 ou 112).

Qu'est ce que la dépendance ?

Qu'elle soit sniffée, fumée ou injectée, si elle est consommée régulièrement, l'héroïne provoque une forte dépendance aussi bien psychique (quête du produit) que physique (état de manque).

Par un usage régulier, le corps développe une tolérance à l'héroïne, ce qui signifie qu'il faut augmenter les doses pour retrouver le même effet. L'arrêt brutal de la consommation engendre alors un état de manque. Le degré de cet état de manque dépendra de la quantité d'héroïne consommée, de la fréquence et du mode de prise.

Après un usage peu prolongé d'héroïne, le **manque** peut se manifester par une **sensation de fatigue, de courbatures, de dépression...**

Mais après un usage plus fréquent, cet état de manque est plus sévère et se manifeste par des nausées, des vomissements, des sueurs, des tremblements ou des douleurs...

Sniffer ou fumer l'héroïne réduit le risque d'OD mais n'empêche pas les risques liés à la dépendance.

En sniff, le **risque de transmission de maladies** dont les hépatites (C surtout) existe. Il peut être évité en ne partageant pas sa paille.

En **descente** tu peux devenir susceptible et irritable.

L'héroïne est un **anti-douleur**, du même coup lors d'un usage régulier, les signaux d'alerte n'existent plus. On ne sait plus qu'on souffre et on oublie alors de se soigner (caries...).

L'héroïne provoque également un état de **somnolence**. Il n'est pas rare de s'endormir avec sa clope allumée.

Elle peut aussi bouleverser l'hygiène de vie entraînant par exemple une **perte de poids**.

Sur le plan sexuel, on note une baisse de la libido (du désir) chez l'homme et la femme.

Chez la femme, l'héroïne peut entraîner des règles irrégulières voire les stopper. Mais le cycle quant à lui fonctionne toujours de façon normale et l'on peut toujours tomber enceinte même si l'on n'a pas de règles.

Chez l'homme, elle entraîne un retard d'éjaculation, voire l'impossibilité de jouir.