

# RC/NPS

## CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

Plus que pour tout autre produit, Techno + recommande d'être très vigilant sur le dosage des RC.

Si tu n'es pas en mesure de doser correctement, ne consomme pas.

1. **Renseigne-toi à fond** sur une molécule avant de l'expérimenter : dosages, interactions à éviter, mode de prise...
2. **Si c'est toi qui achète**, ne commande pas trop de produits différents et préfère de petites quantités.
3. Si tu as décidé de consommer un RC, fais-le avec des **personnes de confiance**, dans un **contexte rassurant**. **Évite de consommer seule.**
4. En cas d'état dépressif, d'anxiété ou de problèmes psy, la prise de drogue est fortement déconseillée.
5. **Évite les mélanges** (y compris avec l'alcool et les médicaments), d'autant plus si c'est ta première prise.
6. **Commence par une toute petite quantité** pour vérifier qu'il n'y a pas d'erreurs et que ce n'est pas un produit surpuissant. Après environ 30mn en sniff ou 1h si avalé, prends environ la moitié de la dose et laisse lui bien le temps de monter (pour avoir une idée de la puissance)
7. **Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grande quantités d'un coup : moins d'un demi litre).
8. **Espace les prises** et tes sessions de conso, n'en prends pas régulièrement.
9. **Évite de prendre le volant** (reste en vie, on t'aime !) et d'entreprendre une activité à **responsabilité** sous l'effet de ces produits.
10. **Prends garde à la désinhibition**, mets une capote et pense au gel lubrifiant !

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

Plus de contacts sur  
technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+, c'est 29 ans  
de teuf, de réduction  
des risques, d'écoute,  
de conseil, d'activisme  
et d'information  
sans jugement, ni  
répression, ni morale.  
29 ans que ça dure, 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/>

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

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

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

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

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

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

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

Spiritek (Lille)  
03 28 36 28 40  
contact@spiritek-asso.com

AIDES (dans toutes la France)  
08 05 16 00 11  
aides.org

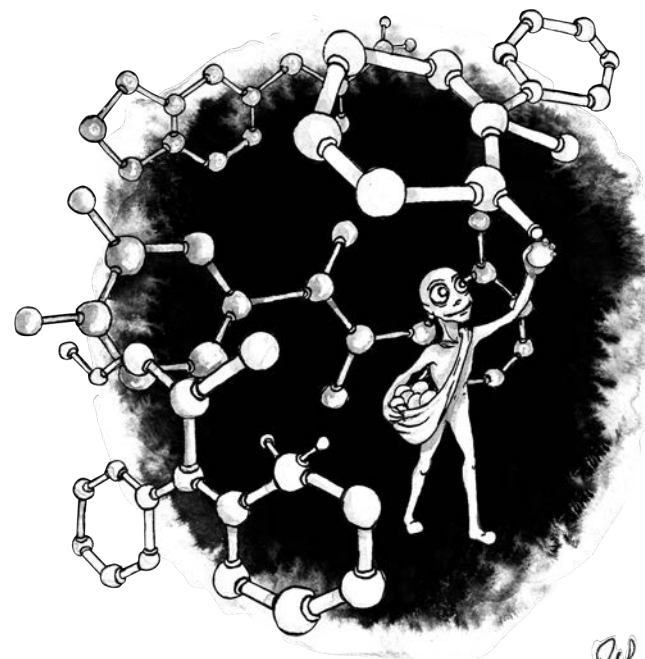
ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)  
www.asud.org

Psychonaut (forum sur les drogues)  
psychonaut.fr

# RC/NPS

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

version 07-2024



TECHNO +



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.

Document réalisé par Psychonaut.fr et Techno+

## QU'EST CE DONC ?

Les RC (Research Chemicals), ou NPS (New Psychoactive Substances) sont des produits récents qui profitent d'un vide juridique : ils ne sont pas encore interdits dans leur pays de vente (ce qui ne signifie pas qu'ils soient "légaux" ici). Par exemple, la 3-MMC et le 2C-B ont longtemps été des RC avant d'être interdits en Europe et de passer au marché noir. Les RC peuvent être vendus tels quels, ou à la place d'un autre produit (« LSD légal... »).

Les produits interdits sont identifiés par leur structure moléculaire. Une molécule dont la structure ne remplit pas les critères n'est pas illégale tant que la réglementation n'est pas mise à jour. Le marché des RC doit donc être très réactif pour exploiter les exceptions. On y trouve de vieilles molécules oubliées de la recherche pharmaceutique, des produits complètement nouveaux inventés par des passionnés...

### S'informer sur les RC

**Consommer à moindre risques des RC nécessite de beaucoup se renseigner.** Les meilleures infos sont souvent en anglais, mais tu peux utiliser un traducteur comme DeepL.

**Ne te fie pas aux infos délivrées par les shops**, qui ont tout intérêt à donner une bonne image de leur produit. Préfère celles rassemblées par les consommateurs eux-mêmes. Mais **attention aux rumeurs infondées** : croise tes sources, préfère les plate-formes bien modérées et si une info semble douteuse, creuse !

En anglais, [PsychonautWiki.com](https://psychonautwiki.com) et [TripSit.me](https://tripit.me) sont d'excellentes sources. Tu peux compléter en cherchant des témoignages sur Reddit.

En français, il y a les forums [Psychonaut.fr](https://psychonaut.fr) et [Psychoactif.org](https://psychoactif.org). N'hésite pas à t'inscrire pour poser des questions. D'ailleurs, tu peux apporter ta pierre à l'édifice en partageant toute info utile !

Il existe aussi des groupes plus informels, comme des **groupes Facebook**, des **serveurs Discord**, des **canaux Telegram**.

Si tu crains d'être perdu·e dans les informations, cherche en priorité : les **effets** du produits, les **dosages** en fonction de la voie d'administration (ou ROA), les **risques** attendus, et les **interactions** à éviter (médicaments compris).

## LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Les RC sont davantage un statut légal qu'une famille de produits, donc on peut y retrouver à peu près tout et n'importe-quoi en terme d'effets et de conditionnement (pills, buvards, herbes...). Il y a des RC **psychédéliques**, **stimulants**, **cannabinoïdes**... Comme ce sont des produits récents, il y a peu d'informations disponibles et les rumeurs qui circulent sont peu fiables.

Pour savoir à quoi s'attendre, pas le choix : **il faut faire ses propres recherches (lire plus loin les conseils à ce sujet)**. Repère la famille du produit (psychédélique, empathogène... ?), à quelle drogue connue il est censé ressembler : ça te donne une idée des effets, des dosages et des mélanges à éviter, même si une surprise est toujours possible. Lis des retours d'expérience de consommateurs sur Internet, en variant les sources pour réduire les biais. **Évite d'acheter au hasard !**

## L'art de bien doser son RC

**Chaque produit se dose différemment** : évite de consommer un produit dont tu ne connais pas le dosage. Certains sont actifs dès 5 mg, et la **dose mortelle est parfois proche de la dose récréative** !

Tu peux trouver des indications sur les sites [PsychonautWiki.com](https://psychonautwiki.com) et [TripSit.me](https://tripit.me), ainsi que dans les fils de discussion de divers **forums de consommateurs**. Mais garde en tête que ce ne sont que des indices : on n'a souvent pas assez de retour à propos de ces produits pour connaître vraiment leurs dosages qui, en plus, dépendent de chaque personne. **Commence toujours par une toute petite quantité** et attends patiemment les effets avant d'augmenter progressivement (si possible, laisse passer plusieurs jours).

**Les RC se dosent souvent au milligramme.** Si tu en as sous forme de poudre, il est nécessaire d'investir dans une **balance précise** au milligramme (environ 20 €). Attention ces balances sont fragiles, si la tienne a reçu un choc, essaye de vérifier qu'elle fonctionne bien en comparant avec celle d'une pote. Malheureusement, à ce prix-là balance a trop de marge d'erreur pour les dosages inférieurs à 30 mg. Pour améliorer encore la précision, tu peux faire une **dilution volumétrique**. Tu trouveras un mode d'emploi sur ce lien : [psychonaut.fr/diluvolu](https://psychonaut.fr/diluvolu)

Si ton RC est pré-conditionné (comprimé, buvard...), deux problématique : d'un côté, **les dosages annoncés sont souvent trop forts pour une première fois**, et peuvent causer des accidents. De l'autre, rien n'oblige le vendeur à fournir le dosage annoncé, puisqu'il n'y a pas de contrôle. Ça peut même changer d'une commande à l'autre !

**Donc aborde chaque nouvelle fournée avec prudence (commence par une demi-dose voire moins), même si tu connais déjà le produit.**

## MAIS C'EST AUSSI...

Comme tous les produits, les RC comportent des risques qui varient selon la molécule. Mais il y a un **risque global à consommer des RC** : le **manque d'information et de recul**. Il n'y a pas encore eu de « tri » entre les produits intéressants et ceux qui ne valent pas le risque. La plupart du temps, aucun test sur des êtres vivants n'a été pratiqué avant la commercialisation. **Le ou la cobaye, c'est toi !**

Concrètement, ça peut se traduire par la **destruction de cellules nerveuses**, des **malformations cardiaques**, des **addictions sévères**...

Aussi, si tu cherches à consommer une drogue illégale et qu'on te propose un « substitut », n'oublie pas qu'il s'agit de marketing. Les effets peuvent être différents et donc déstabilisants : risque de **bad trip**, de **surdosage**, etc.

Le fait que ces produits s'achètent sur Internet induit aussi des risques particuliers : un shop en ligne d'apparence sérieuse inspire plus confiance qu'un dealer classique. Pourtant **les risques d'erreurs ou d'arnaques sont les mêmes**. On a vu des produits vendus à la place d'un autre, des résidus toxiques, des mélanges involontaires...

A cela s'ajoute le fait que **ta commande peut être interceptée par les douanes**, pouvant ainsi t'occasionner des problèmes judiciaires.

## Réduire les risques à l'achat

**Renseigne-toi sur un produit avant de l'acquérir et évite d'acheter au hasard.**

Si tu ne trouves pas beaucoup d'info, ça peut vouloir dire que le produit n'est pas intéressant, ou alors qu'il est très récent. **Préfère des produits ayant une réputation déjà établie**, car on connaît mieux leurs risques et comment les éviter.

Autant que possible, **choisis des produits qui ont des noms de molécules**. Les noms commerciaux comme « NRG-2 » ou « PinkStar » contiennent des mélanges douteux de produits !

Pour info, **les RC ne sont pas forcément des produits légaux** : ils profitent simplement d'un vide juridique dans leur pays de vente. Par exemple, ce n'est pas parce qu'un shop hollandais vend un produit que celui-ci n'a pas été classé stupéfiant en France. Si c'est le cas, **l'achat, la détention, le transport, la consommation et la vente t'exposent aux mêmes poursuites** qu'avec des produits « classiques ». Actuellement, il n'existe pas de liste officielle exhaustive de toutes les substances classées mais tu peux voir les derniers classements sur le site de l'ANSM. Techno+ propose une liste complète qui tient compte des derniers classement : [technoplus.org/ListeDesStups](https://technoplus.org/ListeDesStups)

Comme les RC ne sont pas censés être consommés, il n'y a **aucun contrôle sanitaire**. Certains shops sont faux et n'envoient jamais de produits. **Il faut être aussi prudent qu'avec le marché noir !**

Si tu achètes sur Internet, **vérifie la fiabilité des shops** depuis des sources sûres telles que des groupes de discussion entre consommateurs. Par exemple : [psychonaut.fr/rc-shop](https://psychonaut.fr/rc-shop)

Si tu en as la possibilité, **fais analyser ton produit**. Sinon, **commence par une minuscule quantité** (moins d'une tête d'allumette) au cas où il s'agirait d'un autre produit très puissant.

À cela, s'ajoute que l'achat en ligne par voie postale peut rendre **plus difficile de réguler sa consommation** : d'un côté, ça pousse à acquérir de plus grandes quantités (parce que les prix sont moins chers, que tu veux éviter de multiplier les commandes, etc.) ; de l'autre, la commande peut arriver à n'importe-quel moment de la semaine. Pas facile à gérer...

Avec cette (relative) facilité d'accès et la diversité de produits, on en vient rapidement à **reconsidérer ses propres limites de consommation**. Prends le temps d'y réfléchir, si possible avant l'achat ! C'est plus simple de ne pas (ou de moins) acheter, que de se débarrasser d'un produit qu'on possède déjà.



Il y a beaucoup de choses à dire, et la place sur ce flyer est limitée ! Tu en apprendras davantage en consultant le guide des RC publié sur [Psychonaut.fr](https://psychonaut.fr) : [psychonaut.fr/rc-guide](https://psychonaut.fr/rc-guide)