



## Plan Chems ?

# Es-tu au clair avec les risques que tu prends ?

Edition juin 2016

\* drogues chimiques

### Avec les chems,

tu risques gros à chaque plan

Tu fais des plans chems ? De temps en temps quand tu veux t'éclater ou à chaque fois que tu veux baiser ? Que tu cherches simplement à te détendre pour t'amuser, à avoir plus d'énergie pour baiser toute la nuit ou tout le week-end, à être plus endurant dans un plan hard SM ou FF..., les raisons de ta consommation de produits peuvent être aussi nombreuses que les risques pris.

Coke, MD, méphe, 4-MEC, Crystal, GHB, héro, beuh, buvard, Ké, Angel dust... Toutes ces drogues dites pudiquement « récréatives » ont un impact important sur ta santé, physique comme mentale, sur le court et le long terme. Peu importe que tu les railles ou les sniffes, que tu les avales en parachute, que tu les slames ou que tu les « plugs » : ces pratiques comportent toutes des risques.

### Un risque pour ton corps

- > En sniffant ou raillant tu abîmes tes cloisons nasales, en l'ingérant ou en pratiquant le « plug » tu fragilises tes muqueuses, en te l'injectant tu peux fréquemment provoquer des abcès au point de piqûre ;
- > Quel que soit la façon dont tu prends des chems, les drogues peuvent t'amener à ne pas te protéger ou ne pas protéger ton partenaire. Sous drogue, tu cours bien plus de risques de contracter une infection sexuellement transmissible, le VIH ou une hépatite ;
- > Ton niveau de conscience est dans tous les cas altéré et, parfois, tellement altéré que tu risques de perdre toute sensibilité à la douleur lors de pratiques SM et d'être blessé. Lors d'un plan FF, tu peux te faire exploser la muqueuse rectale ou la charnière recto-sigmoïdienne et te retrouver provisoirement avec un anus artificiel. Au cours d'un plan sous chems, tu peux faire une embolie pulmonaire. En cas de sur consommation, une overdose peut entraîner un coma, voir provoquer ta mort par overdose ;
- > A chaque prise, les chems vont abîmer, toujours un peu plus, certains organes provoquant, par exemple, des maladies du foie, des reins, du système nerveux ou te faire perdre des neurones précocement.

### Ton matériel, tu ne partageras pas...

Lors d'un rail ou d'un « slam », ne partage ni ne réutilise ton matériel avec d'autres personnes (ceci inclut les pailles, l'eau, les filtres, cotons, cuillères, garrots...).

### Un risque pour ta santé mentale

Un risque pour 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 de soi, 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 : dépression, psychose, paranoïa ou schizophrénie chroniques.

### Un risque pour ta vie sociale

Un risque pour ta vie sociale : ce risque peut être ponctuel ou durable selon la quantité consommée et le niveau de dépendance. Il inclut : l'isolement, la marginalisation, l'exclusion sociale, l'échec professionnel (ou scolaire), la violence ou les accidents.

### La dépendance

Toutes les drogues peuvent te rendre dépendant, c'est-à-dire que tu ne pourras plus t'en passer pour baiser ou pour supporter le quotidien. Ce phénomène est variable en puissance et en rapidité selon les drogues mais également en fonction de la fréquence de ta consommation.

### Quelques conseils pratiques

Si tu veux plus d'informations ou que tu souhaites arrêter les drogues, il existe un service pour t'aider : [droguesinfoservice.fr](http://droguesinfoservice.fr) te répond, te conseille et t'oriente gratuitement par chat ou par téléphone (0 800 23 13 13). Un annuaire des consultations d'addictologie est également disponible sur leur site dans la rubrique Adresses utiles. N'hésite pas à parler de ta consommation de drogues avec ton médecin ou ton pharmacien : ils peuvent t'informer sur les risques que tu prends, en fonction de ta situation et de tes traitements, mais également t'inviter à changer pour un traitement qui présente un risque d'interactions moindre.

### Il est temps de consulter !

Quelques signes qui doivent t'inquiéter

- > 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 plus cher ?
  - > Tu t'absentes de ton boulot à cause des drogues ?
  - > 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 ?
- Ces signes sont, parmi d'autres, des indications qu'il est temps de consulter un médecin pour parler de ta consommation de drogue.

### Tu slames ?

Le phénomène du « slam » désigne des pratiques d'injection de drogues en contexte sexuel. De plus en plus répandue dans la communauté gay, cette pratique augmente les prises de risques sexuels, t'exposant à contracter différentes infections sexuellement transmissibles (le VIH notamment). Quand tu t'injectes un produit, tu peux provoquer des abcès au point de piqûre (sexe ou bras, notamment) ou de te faire infecter plus facilement par l'hépatite C.

# Tu es séropo au VIH et ou au VHC ?



## Les traitements et les drogues : un mélange potentiellement explosif

Prendre un traitement antirétroviral contre le VIH ou un traitement antiviral contre l'hépatite C et consommer des drogues te fait courir des risques supplémentaires : des « risques d'interactions ».

Quand deux substances sont actives dans l'organisme, elles peuvent potentiellement entrer en « conflit ». 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 affecter l'effet du traitement ou de la drogue.

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. ▽

Lorsque tu commences un traitement contre le VIH et/ou contre l'hépatite C, alors que ton corps « s'habitue » à tes médicaments, notamment pendant les quatre premières semaines, la probabilité d'interactions est plus élevée : ainsi, si tu te drogues, les risques que tu prends sont encore plus importants.

Au quotidien, la prise de drogue peut également te faire « oublier » de prendre tes traitements, au risque d'en amoindrir l'efficacité.

### Les antirétroviraux et antiviraux

qui n'interagissent avec aucune des drogues présentées :

- Combivir®
- Triumeq®
- Emtriva®
- Kivexa®
- Trizivir®
- Ziagen®
- Truvada®
- Isentress®
- Viread®
- Tivicay®
- Celsentri®
- Epivir®
- Harvoni®
- Sovaldi®
- Daklinza®

### Les produits

qu'on peut consommer de façon modérée avec tous les antirétroviraux et les antiviraux :



## Les principaux risques d'interactions\*

Drogues et antirétroviraux (VIH)	Atripla®	Eviplera®	Stribild®	Kaletra®	Prezista®	Reyataz®	Telzir®	Norvir®	Intelence®	Edurant®	Sustiva®	Viramune®
COCAINE (Coke, coco, cc)	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲
ECSTASY / MDMA (MD, XTC, tata, taz)			▲	▲	▲	▲	▲	▲				
MEPHEDRONE (Méph, M-Cat, 4-MCC, Meow Meow)			▲	▲	▲	▲	▲	▲				
METHAMPHETAMINE (Crystal, meth, ice)			▲	▲	▲	▲	▲	▲				
GHB			▲	▲	▲	▲	▲	▲				
HEROINE (Héro, meumeu, Brown Sugar, poudre)	◀▶		◀▶	◀▶	◀▶	◀▶	◀▶	◀▶	◀▶		◀▶	
KETAMINE (K, kéta, ké)	▼		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▼		▼	▼
CANNABIS (Shit, beuh, weed, skuff, kif, résine)						▽▽						
LSD (carton, toncard, acide, buvard)	▼		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▼		▼	▼
PCP (Angel Dust)	▼		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▼		▼	▼

Drogues et antiviraux (VHC)	Viekirax® (OBV+PTV/r)	Viekirax® (OBV+PTV/r) + Exviera® (DSV)	Olysio® (SMV)	Ribavirine® (RBV)
COCAINE (Coke, coco, cc)	▲	▲	▲	
ECSTASY / MDMA (MD, XTC, tata, taz)	▲	▲		
MEPHEDRONE (Méph, M-Cat, 4-MCC, Meow Meow)				
METHAMPHETAMINE (Crystal, meth, ice)	▲	▲		
GHB	▲	▲	▲	
HEROINE (Héro, meumeu, Brown Sugar, poudre)				
KETAMINE (K, kéta, ké)	▲	▲	▲	
CANNABIS (Shit, beuh, weed, skuff, kif, résine)	▲	▲	▲	
LSD (carton, toncard, acide, buvard)	▲	▲	▲	
PCP (Angel Dust)	▲	▲	△▲	

- Pas de risque d'interaction documenté
- 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.
- Pas d'effet sur la concentration de drogue dans le sang, mais des effets potentiels sur la concentration de produits liés obtenus par la métabolisation de la drogue.
- L'effet des ARV peut-être augmenté, avec un risque de surdosage.
- L'effet des ARV peut-être diminué, rendant le traitement moins efficace.

\* Basés sur les tables de l'université de Liverpool (hiv-druginteractions.org), ces tableaux ne sont pas exhaustifs : parmi les drogues qui circulent, de nombreuses substances dérivées de l'amphétamine, de la cathinone ou de la kétamine (2MMC, 3MMC, pentedrone, 4-FA, 2FMA, 4CMC, 5-APB, méthoxétamine...) 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.

Ce document a été conçu par



**ACTIONS TRAITEMENTS**  
190 boulevard de Charonne - 75020 PARIS  
Tél : 01 43 67 66 00 - Fax : 01 43 67 37 00  
Courriel : at@actions-traitements.org  
Suivez-nous sur [facebook](#) et [twitter](#).

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.

En partenariat pour l'édition et la diffusion avec



Actions Traitements tient particulièrement à remercier le docteur Thomas L'Yavanc, Chef de service à l'hôpital Jean-Jaurès, ainsi que le docteur Julie Langlois, pharmacienne, pour leur attention relecture et leurs précieux conseils.

Tous nos outils pratiques sur : [www.actions-traitements.org/commande](http://www.actions-traitements.org/commande)

**Ligne d'écoute**  
01 43 67 00 00, du lundi au vendredi de 15h à 18h

