actions traitements
ASSOCIATION DE PATIENTS AGRÉÉE

CHEMSEX

SERONEG
SEROPO

Plan chems* ?

Es-tu au clair avec tes pratiques ?

Edition Octobre 2022

* drogues chimiques

Avec les chems, ça peut mal tourner

Tu fais des plans chems ? De temps en temps, quand tu veux t'éclater ou à chaque fois que tu veux baiser ? Tu cherches à te détendre pour t'amuser, à éprouver plus de plaisir, à être plus endurant pour baiser toute la nuit ou pour un plan hard : les raisons de ta consommation de produits peuvent être nombreuses.

Quelles que soient tes raisons pour consommer, **l'objet de ce dépliant est simplement de t'informer des risques potentiels liés à la consommation de drogues. Notre objectif est de t'aider à mieux les évaluer et les réduire.** Parce que toute consommation doit être équilibrée entre effets recherchés et effets potentiellement dommageables pour ta santé.

En effet, peu importe que tu sniffes, que tu avales en parachute, que tu slames ou que tu pratiques le plug/ booty bump, toute consommation a des conséquences plus ou moins importantes sur la santé, à court et à long terme. Et ce, quel que soit le produit : cathinones (3MMC, 4MEC, 4MMC, MDPV, 2C-B, etc.), GHB, Crystal/Tina, cocaïne, MDMA, Kétamine pour baiser ; beuh ou shit, anxiolytiques ou somnifères pour descendre.

Des conséquences sur ton corps

> En sniffant ou raillant, tu peux abîmer tes cloisons nasales. En ingérant ou en pratiquant le plug/booty bump, tu peux fragiliser tes muqueuses. En t'injectant tu peux t'abîmer les veines et provoquer des dégâts visibles, voire irréversibles. Tu peux également provoquer des abcès au point de piqûre. Toutes ces pratiques t'exposent à des infections (bactéries, virus de l'hépatite C ou du VIH, champignons...).

> Quel que soit le produit que tu utilises dans un plan chems, tu seras moins vigilant sur ta protection et celle de ton partenaire : tu peux contracter une infection sexuellement transmissible, le VIH ou une hépatite.

> Certains produits peuvent altérer ton niveau de conscience et ainsi te rendre insensible à la douleur ; il faut donc être très prudent lors de pratiques traumatiques (SM, fist, sextoys, etc.).

> La surconsommation et la polyconsommation (= en grande quantité, plusieurs produits en même temps ou délai réduit entre les prises), le mélange de plusieurs drogues, les mélanges avec l'alcool peuvent entraîner des pertes de conscience, un coma, voire provoquer un décès.

> Les chems ne sont pas des produits anodins : à force d'en consommer, tu peux provoquer des maladies du foie, des reins, du système nerveux, des problèmes cardiaques, etc.

Ta drogue, tu analyseras...

Achetés sur Internet ou non, le contenu des produits est toujours hypothétique, des produits de coupe étant souvent utilisés. Pour te protéger des risques d'empoisonnement, n'hésite pas à faire analyser tes produits. Pour savoir où, n'hésite pas à te renseigner auprès de l'association Aides, Médecins du Monde ou à Paris auprès de l'association Charonne.

Ton matériel, tu ne partageras pas...

Lors d'un rail ou d'un « slam », utilise du matériel à usage unique : les seringues et leurs récipients, les aiguilles (qui s'abiment dès la première injection et doivent être changées, comme les seringues, à chaque injection), les pailles, les supports pour les lignes, l'eau et les flacons d'eau, les filtres, cotons, cuillères, garrots, etc. Tu peux te procurer ce type de matériel et des kits d'injection stériles en pharmacie, et gratuitement dans les Distribox ou les CAARUD.

Des conséquences sur 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, 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 : anxiété, dépression, psychose, paranoïa ou schizophrénie chroniques.

Des conséquences sur ta vie sociale

Ces conséquences peuvent être ponctuelles ou durables selon la quantité consommée et le niveau de dépendance. Elles incluent : l'isolement, la marginalisation, l'échec professionnel (ou scolaire), la violence ou les accidents.

La dépendance, tu redouteras

Toutes les drogues peuvent entrainer des problématiques d'addiction, c'est-à-dire que tu ne pourras plus t'en passer dans certains contextes, pour baiser notamment. La dépendance aux chems peut être très rapide à s'installer et avoir des conséquences lourdes, sur plusieurs années, même quand on pense être à l'abri, notamment avec les cathinones (3MMC, 4MEC, 4MMC, NRG3, méphe, MDPV...), la tina ou la cocaïne.

Les drogues, tu ne mélangeras pas

En mélangeant les drogues, tu multiplies les risques. Évite en particulier de mélanger l'alcool avec le GHB, la kétamine ou les tranquillisants. Evite également d'associer des stimulants (cocaïne, amphétamine ou MDMA...) avec l'alcool, les tranquillisants, le GHB ou la kétamine. Pris ensemble, tu augmentes les possibilités de perdre connaissance.

Remarque : le poppers ne doit pas être pris en même temps que les médicaments qui traitent les problèmes d'érection comme Cialis®, Viagra® ou équivalents, car cela peut provoquer des arrêts cardiaques.

Quelques conseils pratiques

Tu peux faire un point sur ta consommation de drogues avec ton médecin ou un soignant spécialisé (psychologue, addictologue, etc.) : ils peuvent t'informer afin de diminuer au maximum les risques liés à tes pratiques. N'hésite pas à consulter les associations, les lieux d'accueil ou de soins communautaires gay (le Spot, le 190, Le Checkpoint à Paris et le Spot à Marseille, par exemple). Pour plus d'informations, tu peux consulter le groupe Info Chemsex (by Aides) sur Facebook. Par ailleurs, l'association Aides propose un dispositif d'écoute réservé aux usagers de chemsex et un service d'accompagnement anonyme via WhatsApp (07 62 93 22 29). Tu peux également poser tes questions sur la ligne d'écoute Actions Traitements, joignable du lundi au jeudi entre 15H et 18H au 01 43 67 00 00.

Il est temps de consulter !

Quelques signes qui doivent t'alerter

> Tu augmentes les doses ou la fréquence de consommation de drogues ?
> Tu ne peux plus arrêter d'en prendre ?
> Tu perds le goût aux 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 après tes plans ?
> Tu accumules les bad trips, les pertes de connaissance ?
> Tu as déjà fait une une intoxication par surdose (overdose) ?
> Tu es agressif, angoissé, déprimé ou tu as du mal à dormir ?

Tu slames ?

Le « slam » désigne des pratiques d'injection de drogues en contexte sexuel. Cette pratique augmente les risques et t'expose à contracter différentes infections (le VIH et le VHC notamment). Tu peux les réduire en apprenant à bien te shooter et en utilisant pour chaque injection ton propre matériel stérile et à usage unique → **1 aiguille = 1 injection**.

Ça tourne mal ?

Délire, détresse psychique, idées noires, perte de connaissance... tu ne prends aucun risque juridique à appeler les secours et cela peut sauver des vies : **appelle le 15 ou le 112 !** (urgences, numéros gratuits)

Tu prends un traitement VIH et/ou VHC ?

Les traitements et les drogues ne font pas toujours bon ménage, que tu sois séropo au VIH / VHC, que tu prennes la PrEP ou un Traitement Post-Exposition (TPE).

Quand deux substances sont actives dans l'organisme, elles peuvent entrer en « conflit » : c'est ce qu'on appelle une interaction. 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 augmenter ou diminuer l'effet du traitement ou de la drogue.

Consommer des drogues quand tu prends un traitement antirétroviral (ARV) contre le VIH et/ou un traitement antiviral contre l'hépatite C, c'est donc risquer de provoquer une interaction potentiellement dommageable pour ta santé.

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 de surdose pouvant entrainer un décès. ▲
2. L'effet de la drogue peut être diminué : il faut en prendre un volume plus important pour atteindre l'effet désiré, ce qui entraine aussi un risque accru de coma ou d'overdose ▼
3. L'effet des ARV peut-être diminué, rendant le traitement moins efficace ▽

Tu commences un traitement contre le VIH et/ou contre l'hépatite C ?
Pendant les quatres premières semaines ton corps « s'habitue » à tes médicaments.
À cette période, la probabilité d'interactions est plus élevée.

«Monter» et «descendre» sous ARV

Pour assurer, tu prépares ta soirée avec du Cialis®, du Viagra® ou du Levitra® ? Pour descendre après tes plans, tu gobes un Xanax®, un Lexomil® ou un Valium® ? Ces deux types de médicament ne sont pas sans danger : ils peuvent interagir avec tes ARV. Fais-les toi prescrire par ton médecin plutôt que de les commander sur internet. Cela te permettra de demander conseil mais aussi de t'assurer de la qualité des médicaments.

Les antirétroviraux (ARV) et traitements des hépatites B et C (VHB et VHC)

qui n'intéragissent avec aucune des drogues présentées*:

VHB Baraclude®	Biktarvy®	Celsentri®	Combivir®	Delstrigo®	Dovato®
Emtriva®	VHC Epclusa®	Epivir®	Fuzéon®	VHB Hepsera®	Isentress®
Kivexa®	VHC ou VHB Pegasys®	Pifeltro®	Tivicay®	Triumeq®	Trogarzo®
Truvada®	VIH ou VHB Viread®	VHC Vosevi®	VHB Zeffix®		

Les principaux risques d'interactions*

Drogues et antirétroviraux (VIH)	Classe thérapeutique simplifiée	Genvoya® (TAF+FTC+EVG+COBI)	Atripla® (TDF+FTC+EFV)	Eviplera® (TDF+FTC+RPV)	Odefsey® (TAF+FTC+RPV)	Juluca® (DTG+RPV)	Vocabria® (CBG)+Rekambys® (RPV)	Prezista® (darunavir)	Reyataz® (atazanavir)	Norvir® (ritonavir)	Edurant® (rilpivirine)	Intelence® (etravine)	Viramune® (nevirapine)	Rukobia® (fostemsavir)
CANNABIS (Shit, beuh, weed, skuff, kif, résine)	(hallucinogène)	▼	▲					▼	▼	▼		▲		
COCAINE (Coke, coco, cc)	(stimulante)	▲	▲					▲	▲	▲		▲	▲	
ECSTASY / MDMA (MD, XTC, tata, taz)	(stimulante)	▲						▲		▲				
GHB/GBL	(sédative)							▲	▲	▲				
HEROINE (Héro, meumeu, Brown Sugar, poudre)	(sédative)	▲	▲					▲	▲	▼		▲		
KETAMINE (K, kéta, ké)	(sédative)	▲	▼					▲	▲	▲		▼	▼	
LSD (carton, toncard, acide, buvard)	(hallucinogène)	▲	▼					▲	▲	▲		▼	▼	
CATHINONES (Méph, 3MMC, 4MMC, 4MEC, NRG3...)	(stimulante)	▲						▲	▲	▲				
METHAMPHETAMINE (Tina, Crystal, meth, ice)	(stimulante)	▲						▲		▲				
PHENCYCLIDINE (Angel Dust)	(hallucinogène)	▲	▼					▲	▲	▲		▼	▼	

Drogues et traitement VHC/VHD	Classe thérapeutique simplifiée	VHC Maviret® (GLE+PIB)	VHD Hepcludex® (bulévirtide)
CANNABIS (Shit, beuh, weed, skuff, kif, résine)	(hallucinogène)		
COCAINE (Coke, coco, cc)	(stimulante)		
ECSTASY / MDMA (MD, XTC, tata, taz)	(stimulante)		
GHB/GBL	(sédative)		▲
HEROINE (Héro, meumeu, Brown Sugar, poudre)	(sédative)		
KETAMINE (K, kéta, ké)	(sédative)		
LSD (carton, toncard, acide, buvard)	(hallucinogène)		
CATHINONES (Méph, 3MMC, 4MCC, 4MEC, NRG3...)	(stimulante)		
METHAMPHETAMINE (Tina, crystal, meth, ice)	(stimulante)		
PHENCYCLIDINE (Angel Dust)	(hallucinogène)		▲

- *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.*

* *Basés sur les tables de l'université de Liverpool (hiv-druginteractions.org / hep-druginteractions.org), la liste et les tableaux présentés ne sont pas exhaustifs et reposent sur des mécanismes d'action théoriques. Parmi les drogues qui circulent, de nombreuses substances dérivées de l'amphétamine, de la cathinone ou de la kétamine (**2MMC, NRG1, NRG2, 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.*

Actions Traitements tient particulièrement à remercier Fred Bladou, Laurent Gaissad, Dr Jean-Marc Jacquet, Dr Thibaut Jedrzejewski, Dr Julie Langlois, Dr Estelle Le Henry, Dr Thomas L'Yavanc, Tim Madesclaire, David Michels, Dr Gregory Pfau, Dr Bernard Prouvost-Keller, Dr Alexis Sean et Stéphan Verhnes pour leur attentive relecture et leurs précieux conseils.

En partenariat avec

ENIPSE
ÉQUIPE NATIONALE D'INTERVENTION EN PRÉVENTION ET SANTÉ
www.enipse.fr

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.

Ce document a été conçu par

ACTIONS TRAITEMENTS
23 rue Duris - 75020 PARIS
Tél : 01 43 67 66 00
at@actions-traitements.org
/actionstraitements @Association_AT
/actionstraitements Actions Traitements

Commandez gratuitement tous nos outils pratiques sur :
www.actions-traitements.org/commande

Ligne d'écoute d'Actions Traitements
- appel du lundi au jeudi entre 15H et 18H
  01 43 67 00 00
- ou par mail 7j/7 :
  ecoute@actions-traitements.org