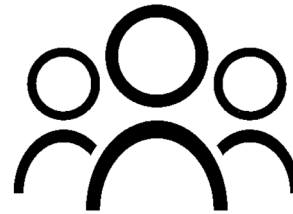




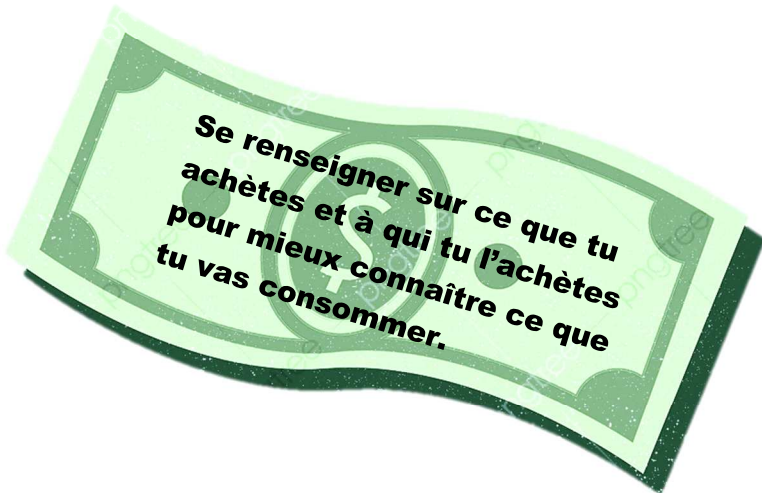
**S'informer sur ce que l'on va consommer permet d'évaluer la prise de risque.**



**Les fragilités physiques (manque de sommeil, trouble du rythme cardiaque, épilepsie, hépatite et autres maladies aiguës ou chroniques) et de fragilités psychologiques augmentent les risques lors de consommations.**



**Etre accompagné lors de la consommation permet plus de vigilance.**

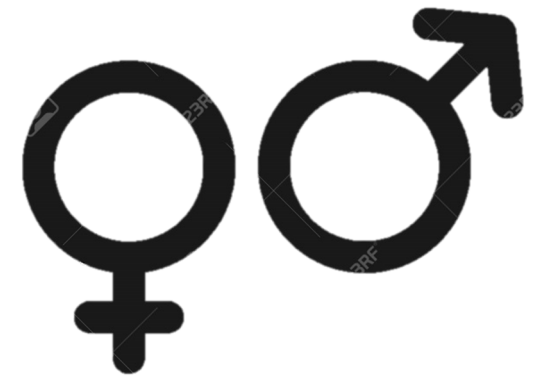


**Se renseigner sur ce que tu achètes et à qui tu l'achètes pour mieux connaître ce que tu vas consommer.**



**Gouter une petite quantité pour vérifier la qualité. Pour cela, ingérer, fumer, sniffer, éviter l'injection.**

**Des Drugs checking existent.**



**La sexualité sous l'effet de substance est modifiée. Penser à se protéger et au consentement.**

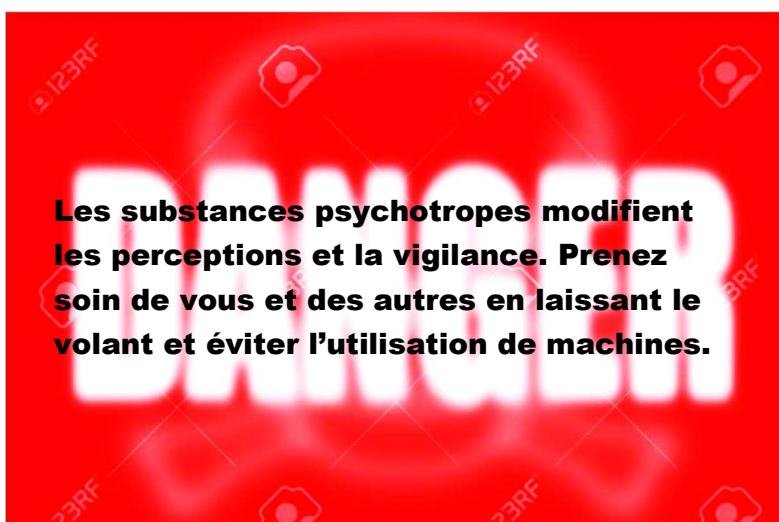


### **Chill out**

**Le temps de récupération pour le corps et l'esprit est important.**



**La polyconsommation entraîne des interactions de substances qui sont éprouvantes pour l'organisme.**



**Les substances psychotropes modifient les perceptions et la vigilance. Prenez soin de vous et des autres en laissant le volant et éviter l'utilisation de machines.**

