



## OUTILS MULTIMÉDIAS ET E-COACHING :

Quelles innovations dans la prévention des conduites addictives ?

### Animation

**Danielle Messenger**, journaliste, France Inter



**Jean-Luc Romero**,  
président du Crips

« Internet est également un lieu d'échanges, ce qui en fait un outil particulièrement intéressant pour la promotion de la santé. »

**J**ean-Luc Romero rappelle, par quelques chiffres, l'importance d'Internet dans le quotidien des Français, et notamment en matière d'informations relatives à la santé. « Le but est le plus souvent de mieux comprendre une pathologie, ou de mettre un nom sur un symptôme. Quitte parfois à s'imaginer le pire ! D'après le baromètre santé de l'Inpes, 93% des 15/30 ans utilisent Internet et parmi ceux-ci, 48% cherchent des informations sur la santé. Ils cherchent, mais aussi utilisent l'information puisque 15% disent avoir modifié leur comportement suite à une information santé trouvée sur Internet, explique-t-il. Cela dénote une confiance forte en la véracité de l'information sur le net : 79% jugent crédibles les informations trouvées ».

Internet est également un lieu d'échanges, ce qui en fait un outil particulièrement intéressant pour la promotion de la santé. « L'anonymat est un des atouts du web : bien que limité, il peut aider à ne pas subir le poids d'une possible discrimination, explique le président du Crips. L'interactivité de ce média permet également des interventions personnalisées ». **Mais cet outil apporte aussi son lot de questions, notamment sur son efficacité et sur les risques de dévoilement, prévient-il.**

### Accueil documentaire

par téléphone :

01 56 80 33 10

du lundi au mercredi

de 9h30 à 12h30

et de 14h à 18h

et le vendredi

de 9h30 à 12h30

et de 14h à 17h

par courriel :

documentation@lecrips.net

Centre Régional de  
Ressources d'Information  
et de Prévention sur le  
VIH/SIDA, les IST, les  
hépatites, l'éducation  
à la vie affective et  
sexuelle, les drogues,  
les dépendances et les  
conduites à risque chez  
les jeunes



Informier • Prévenir • Former

\* Île de France

Crips Île-de-France

14, rue Maublanc

75015 Paris

T : 01 56 80 33 33

F : 01 56 80 33 00

info@lecrips.net

www.lecrips-idf.net



► **David Heard**, responsable de communication à l'Inpes

**D**avid Heard dresse un état des lieux de la prévention via les nouvelles technologies. Il rappelle quelques chiffres sur la forte pénétration du web dans les foyers français : « 3 Français sur 4 sont équipés d'un ordinateur portable, 1 sur 2 d'un smartphone, 1 sur 3 d'une tablette, et 1 sur 5 possède tous ces équipements. » La jeunesse est particulièrement utilisatrice du web : « 9 Français sur 10 ont consulté Internet au cours du mois passé, un chiffre qui s'élève à 99% chez les adolescents. » Ces derniers passent en moyenne 90 minutes par jour sur Internet. « On peut donc parler de média de masse ».

« Si le premier usage est de rester en contact avec ses amis, la santé arrive en 5<sup>e</sup> position. »

Les préoccupations de santé sont très importantes pour les internautes : si le premier usage est de rester en contact avec ses amis, la santé arrive en 5<sup>e</sup> position, relève David Heard. Les sites de santé ont connu une forte croissance de fréquentation, avec d'importants enjeux commerciaux dans certains cas, note le responsable de l'Inpes, chiffres à l'appui : « Chaque jour, 150 000 messages sont postés sur les forums de discussion de Doctissimo. » Mais les Français, s'ils se ruent sur les forums, ne sont pas sûrs d'y trouver la bonne réponse.

« Le site de l'Inpes Tabac Info Service, est lui aussi consulté de manière massive : 50 000 visiteurs par jour et 1,8 millions de visiteurs au cours des six derniers mois. » Des chiffres considérables, mais faibles comparés à ceux du site privé Doctissimo, qui fait vivre simultanément des millions de messages actifs. Les industriels, eux non plus, n'ont pas oublié d'être présents sur le web. Ainsi, un alcoolier a ouvert une page Facebook qui a été « likée » par 1,9 millions de personnes. « On ne connaît pas la part des 14-18 ans mais nous savons que c'est cette cible que vise la marque. »

Dans ce contexte, quelle offre les acteurs de prévention peuvent-ils proposer pour rencontrer le public ? « Malgré la simplicité apparente du Net, il est très difficile d'émerger sur le web, dans Google par exemple », explique David Heard. Difficile aussi d'être dans tous les réseaux sociaux à la fois – ceux-ci étant « infinis ». Une troisième difficulté consiste à émerger face à la concurrence de la publicité, des forums et des émetteurs concurrents. Il est également difficile d'arriver à s'adresser à un ensemble de cibles très variées, et de s'adapter au niveau de compréhension des différents publics. « Organiser l'information de manière limpide de sorte que les publics puissent se l'approprier n'est pas si simple ». Aujourd'hui, avec les sites du web 2.0, gérer un espace d'échange est une quatrième difficulté, note David Heard. Enfin, arriver à tisser une relation avec les publics est difficile à mettre en œuvre.

Dans la mise en place d'outils multimédias, il y a plusieurs objectifs à ne pas perdre de vue pour ce responsable de l'Inpes :

« Il faut sortir d'une logique descendante, d'information, pour entrer dans une logique de service, de mise en relation, et pour créer des espaces de partage au service des usagers. » La personnalisation a toutefois ses limites en matière de prévention : « L'internaute veut chercher une réponse à sa propre question, mais on ne peut pas donner une réponse individuelle à tout le monde ».

Pour faire connaître un site Internet, souligne David Heard, il faut aussi sortir du web et se faire connaître des « prescripteurs réels » : « Les professionnels de santé, les acteurs de terrains, les médias, vont donner de la crédibilité et contribuer à ce qu'un site émerge comme référent et fiable. »

David Heard cite deux exemples de dispositifs de l'Inpes sur Internet (bien qu'ils ne concernent pas des addictions, ils sont éloquentes, précise-t-il). Le site *On s'exprime* se veut un lieu d'informations et d'échanges entre adolescents sur la santé sexuelle. « Pour faire connaître ce site, nous avons produit une websérie, *Puceaux*, pour attirer les ados depuis les réseaux sociaux (Youtube, Facebook) vers le site *On s'exprime*. »

L'équipe de l'Inpes a toutefois constaté une importante « déperdition » au passage : « La vidéo a été vue 4 millions de fois mais n'a engendré que 700 000 visites sur le site. » Analyse de David Heard : « Là où l'anonymat est minime, sur Facebook, il y a eu peu de discussions, mais cela a généré un excellent trafic. À l'inverse, les utilisateurs de Youtube se sont peu rendus vers le site mais ont beaucoup commenté sur le site de partage de vidéos ». Ce dispositif polymorphe a donc répondu à différentes demandes et a demandé un effort pour orienter les gens. Mais une fois la campagne *Puceaux* terminée, le site est retombé « dans les méandres du Web », regrette David Heard.



**Questions de la salle**

**Sylvain Brothier**, du Kiosque Infos Sida, tient à faire deux remarques. Selon lui, « l'outil smartphone n'est pas assez investi ». « Passbook est un formidable outil : quand vous passez près d'un lieu, vous avez une alerte sur votre téléphone ». Un système de géolocalisation qui pourrait être utilisé par les acteurs de prévention. Par ailleurs, il note que « la force de Doctissimo est d'offrir un univers global, pas seulement sur la santé ». David Heard répond que le succès de ce site est aussi lié aux forums dédiés à la sexualité et réservé aux personnes majeures, chose que l'Inpes n'a pas l'intention de créer.



► **Viêt Nguyen Thanh**, chargée de recherche à la direction des affaires scientifiques de l'Inpes

**V**iêt Nguyen Thanh présente le coaching d'aide à l'arrêt du tabac de [www.tabacinfoservice.fr](http://www.tabacinfoservice.fr). Elle expose d'abord les raisons du développement d'une aide à arrêter de fumer sur Internet : « Internet est un média très accessible, et il y a 15 millions de fumeurs en France. De plus, 6 fumeurs sur 10 déclarent vouloir arrêter de fumer. » Par sa spécificité, Internet permet également d'atteindre des profils de fumeurs particuliers : « Les fumeurs n'ont pas tous envie de parler de leur volonté d'arrêter avec leur médecin traitant ou en appelant la ligne téléphonique Tabac info service. L'anonymat du Net convient mieux à certains, » explique Viêt Nguyen Thanh. De plus, Internet permet de délivrer de l'information sous plusieurs formes : « passive » (sites à consulter), « proactive » (e-mails), ou interactive (Questions/réponses, tests...). Ce média est également relativement peu coûteux pour l'utilisateur et pour l'État.

« Une multitude d'outils existent aujourd'hui en France et à l'étranger sur l'arrêt du tabac, qui mêlent souvent Internet avec le téléphone et les SMS, poursuit Viêt Nguyen Thanh. On peut donc se demander quelle est l'efficacité de ces outils. Il faut alors se pencher sur la littérature scientifique, notamment une revue systématique du réseau de chercheurs Cochrane, réalisée par M. Civljak et ses collègues. Cette compilation présente une limite dans la mesure où elle mélange des études sur des outils très différents. Elle reste cependant intéressante. Ses auteurs concluent au caractère très prometteur des aides à l'arrêt du tabac sur Internet, notamment en tant que complément avec d'autres formes d'aides comme la pharmacothérapie. La recherche conclut que les suivis sont plus efficaces lorsqu'ils sont intensifs, personnalisés et interactifs. »

L'Inpes et le Ministère chargé de la Santé (à travers la Direction générale de la Santé) ont souhaité développer un coaching sur le site [tabacinfoservice.fr](http://tabacinfoservice.fr). Dès 2004, les pouvoirs publics ont voulu offrir un site de référence, et une aide qui soit complémentaire à celle de la ligne téléphonique. En s'inspirant des expériences réalisées à l'étranger, un coaching a donc été créé. « C'est un coaching par e-mail, explique Viêt Nguyen-Thanh. Des courriels rédigés par des tabacologues sont envoyés de manière automatisée aux bénéficiaires inscrits. Ils contiennent des conseils pratiques inspirés des thérapies cognitives et comportementales. » Le site a été lancé le 31 mai 2005, à l'occasion de la Journée mondiale sans tabac. En tout, le bénéficiaire reçoit 45 mails sur un mois et demi, avant et après une date d'arrêt du tabac choisie à l'avance.

Le procédé a su évoluer au fil du temps : « En 2009, une deuxième version du coaching a été lancée à la suite de remarques des bénéficiaires qui trouvaient que les e-mails n'étaient pas assez personnalisés. Quatorze profils ont donc été créés (femmes enceintes, jeunes peu dépendants, etc.) ». Ce coaching personnalisé a lui-même été évalué, dans le cadre de l'étude Sevrage tabagique assisté par mailing personnalisé (Stamp). Cet essai est contrôlé et randomisé : un groupe-contrôle qui ne bénéficiera pas du coaching sert d'élément de

comparaison. Ce sont 2 400 fumeurs internautes qui ont été recrutés. Pendant un an, deux groupes ont donc été suivis : l'un bénéficiant du coaching et l'autre du simple téléchargement d'une brochure de prévention.

Les résultats seront publiés en 2014. Toutefois, Viêt Nguyen-Thanh dévoile, lors de cette rencontre du Crips, des statistiques sur le profil des répondants. « L'échantillon est plus féminin, plus jeune, plus diplômé, et avec une sous-représentation des ouvriers et des chômeurs par rapport aux fumeurs représentatifs. » Les répondants sont également plus fortement dépendants que les fumeurs représentatifs (26% sur les deux groupes contre 18%). Viêt Nguyen-Thanh note aussi une faible confiance des répondants en leurs propres chances d'arrêter le tabac, mais une forte motivation pour arrêter de fumer.

En conclusion de sa présentation, Viêt Nguyen-Thanh remarque que la randomisation entre les deux groupes est efficace, ce qui affirme la validité de l'étude. Le profil des répondants se rapproche de celui des internautes en général. De même, on note une similitude dans les profils entre les répondants et les bénéficiaires du coaching en routine, c'est-à-dire hors étude. On se rapproche donc des « conditions de la vraie vie ». Parmi les résultats, en cours d'analyse, les plus intéressants seront bien sûr la proportion d'abstinents dans les deux groupes à trois, six et douze mois.



### Questions de la salle

La première question porte sur le fort besoin de personnalisation du suivi demandé par les bénéficiaires. TERENCE BROCHU, de la société Ad Scientiam, qui recueille des données en utilisant le smartphone, demande si les bénéficiaires peuvent situer leurs résultats par rapport à une norme. Viêt Nguyen-Thanh répond que sur l'outil coaching, ce n'est pas le cas, et qu'il n'y a pas eu de demandes en ce sens. En revanche, « la revue Cochrane a été lancée sur l'alcool chez les jeunes. Elle a montré que le *feedback normatif*, qui confronte la consommation des usagers à la réalité statistique, est très souvent efficace : ils se rendent compte qu'ils sont au-dessus de la norme, puisqu'ils pensaient, à tort, se situer en-dessous. Cela est efficace, d'après la littérature scientifique, pour faire baisser leur consommation. »



## ► Véronique Bony, directrice du groupement d'intérêt public (GIP) Adalis

**V**éronique Bony commence par une présentation de la structure qu'elle dirige : « Addictions drogues alcool info service (Adalis) est le service national d'information et de prévention sur les drogues et les dépendances. Nous gérons quatre lignes téléphoniques, ouvertes sept jours sur sept de 8h à 2h du matin : Drogues info service, Écoute Cannabis et Écoute Alcool, ainsi que Joueurs info service, la plus récente. Le répertoire des structures en addictologie est également une de nos missions. » Adalis fonctionne selon plusieurs principes majeurs : anonymat, confidentialité, neutralité, et non-jugement. L'organisme, indépendant des intérêts industriels, a quatre missions : l'information, le conseil, le soutien, et l'orientation (notamment grâce au répertoire). « Notre structure emploie 50 salariés, a un budget de 3 millions d'euros, développe Véronique Bony. Chaque année, nous recevons 280 000 appels et 4 millions de visites sur Internet. »

### « L'aide à distance des consommateurs est une mission historique d'Adalis. »

L'aide à distance des consommateurs est une mission historique d'Adalis. Une ligne Écoute Cannabis a été ouverte fin 2004. « Nous avons ouvert une ligne spécifique, en partant de l'idée que les consommateurs de cannabis ne se reconnaissent pas forcément dans le terme *drogues*. Or cela n'a pas été une réussite : la majorité des appels sur le cannabis reste sur notre ligne Drogues. » Le cannabis est le 2e produit cité dans l'ensemble des appels reçus par la structure, derrière l'alcool. Les usagers qui appellent Écoute Cannabis sont majoritairement des hommes. En revanche, l'entourage qui appelle est majoritairement féminin (le plus souvent la mère ou la compagne du consommateur). Véronique Bony explique que la nature des questions varie selon le

profil des appelants : les consommateurs s'interrogent beaucoup sur la législation et les dépistages, tandis que l'entourage se demande si on peut dépister quelqu'un à son insu, ou l'obliger à se soigner. Dans ces conditions, la directrice d'Adalis annonce qu'une des perspectives est la création d'une ligne spécifique d'accompagnement pour les parents. « Il s'agit le plus souvent de restaurer le dialogue entre le parent et l'enfant consommateur, pour accompagner vers le soin si nécessaire. »

Véronique Bony se penche ensuite sur la partie web de la prévention liée au cannabis : « La fiche cannabis de notre Dico des drogues est la plus consultée ; c'est aussi le premier produit cité dans les questions/réponses. » Si l'alcool est le premier produit pour lesquels on appelle les lignes téléphoniques d'Adalis, c'est le cannabis qui arrive donc en tête sur Internet.

Le site Drogues info service héberge également un forum, où les contributions sont modérées a priori. « Le thème de l'arrêt du cannabis représente 25% des interventions sur l'arrêt d'un produit. Sur le forum, les consommateurs partagent les raisons qui les poussent à vouloir arrêter (les difficultés relationnelles, notamment dans le couple, ainsi que les changements d'humeur), mais aussi les freins à l'arrêt, comme la peur de la dépression. Ils sont en attente de conseils. Certaines contributions sont de grande qualité. »

Véronique Bony annonce également le lancement d'un futur dispositif, qui devrait être mis en avant dans le cadre du prochain plan gouvernemental : « Il s'agit de *Quit the Shit*, un dispositif d'e-coaching sur cinquante jours développé en Allemagne, qui comprend un chat, la mise à disposition d'un journal en ligne, et un bilan écrit hebdomadaire avec des conseils réalisés par un thérapeute. En fin de programme, il y a à nouveau un chat pour faire le point. Si jamais le suivi du programme en ligne n'a pas été suffisant, la personne sera orientée vers un dispositif en présentiel. » Un programme qui ne s'improvise

pas : « Cela fait plusieurs années que l'on rencontre les Allemands. Le projet sera évidemment adapté au contexte français : en Allemagne, les écoutants sont des professionnels qui travaillent aussi en centre de soin. Chez nous, il faudra travailler autrement cette étape de l'orientation vers le présentiel ». Le projet devrait être accessible aux usagers d'ici deux ans, annonce Véronique Bony.

« La fiche cannabis de notre Dico des drogues est la plus consultée (...) »



## Véronique Bony

directrice du groupement d'intérêt public (GIP) Adalis

« L'absence de jugement est un des principes qui guident le travail des écoutants. »

**VOS QUESTIONS**

**NOS REPONSES**

**DROGUES INFO SERVICE**  
0 800 23 13 13

**ALCOOL INFO SERVICE**  
0 980 980 930

**ECOUTE CANNABIS**  
0 980 980 940

**ADALIS**  
groupement d'intérêt public  
ADDICTIONS DROGUES ALCOOL INFO SERVICE

**Nathalie Loevenbruck, conseillère conjugale et familiale, demande s'il arrive que les écoutants d'Adalis aient des couples au téléphone.**

*Véronique Bony lui répond :* « Parfois les personnes sont à plusieurs quand elles appellent, mais c'est toujours difficile de mettre en place une conversation téléphonique à trois, c'est compliqué dans l'interaction. Même si c'est possible, aujourd'hui, ce n'est pas quelque chose que nous avons l'habitude de faire. »

**Thierry Charlois, coordinateur du projet Fêtez clairs, demande si le faible nombre d'appels d'usagers de cannabis pourrait s'expliquer par le fait qu'Adalis est une organisation publique, donc « d'État » – l'interdiction du produit étant susceptible de refroidir les fumeurs.**

*Véronique Bony rappelle que* l'absence de jugement est un des principes qui guident le travail des écoutants. À la suite de cet échange, Olivier Smajda, de l'Inpes, fait remarquer que la ligne d'écoute Fil santé jeunes rencontre un certain succès. Une entrée en matière « par le profil des gens plutôt que par le produit » semble donc plus efficace.

**Jacques Bancal, de l'association Sésame, prend la parole : « Vous avez dit que les parents qui appelaient étaient surtout des mamans. Est-ce que vous leur signalez que parmi les jeunes dont les pères fument du tabac, il y a plus de jeunes qui fument du cannabis ? »**

*Réponse de Véronique Bony :* « Non. Les parents qui nous appellent sont dans une détresse importante. C'est certainement intéressant statistiquement de le savoir, mais dans un cas particulier, il est inutile de les culpabiliser davantage. »

**Delphine Manet, proviseure-adjointe du lycée Gaspard-Monge de Savigny-sur-Orge (Essonne), demande si Adalis propose des actions dans les établissements scolaires.**

« Nous n'en avons plus les moyens financiers, *regrette Véronique Bony*. Nous concentrons nos actions sur notre cœur de métier. » Madame Manet avoue se sentir parfois « démunie ». David Heard lui rappelle que de nombreux outils de prévention sont disponibles sur commande auprès de l'Inpes.

**Alix Béranger, chargée des programmes santé des jeunes de la Fondation de France, pose à son tour une question. « Il y a tout un public qui n'est pas touché par ce genre d'action : certains parents ne parlent pas le français. Est-ce que des traductions sont prévues ? »**

*Véronique Bony répond* que ce n'est pas le cas : « Nous avons bien conscience de cette difficulté. Pour une questions de moyens, nous n'avons pas de solution aujourd'hui. »

**Hervé Baudoin, de SIS Association, demande si le public gay ou lesbien sollicite Adalis.**

« Nous ne relevons pas cette information, et il n'y a pas de questions particulières qui remontent », *répond Véronique Bony*, en ajoutant que les écoutants sont formés à la question de la réduction des risques sexuels, quelle que soit l'orientation sexuelle concernée.



### ► Véronique Bony, directrice du groupement d'intérêt public (GIP) Adalis

**V**éronique Bony reste à la tribune. Elle présente maintenant le nouveau dispositif d'aide à distance Alcool info service, fruit de la fusion, opérée en ce mois de novembre 2013, entre la ligne d'écoute d'Adalis et le service web de l'Inpes. « Aujourd'hui, la ligne Écoute alcool fonctionne plutôt bien. La majorité des appelants sont des hommes, d'âge mûr, et leur entourage féminin, le plus souvent les épouses. La ligne a été ouverte en 2005, avec un numéro en 0811, coûtant le prix d'un appel local. Nous recevons aussi des appels liés à l'alcool sur la ligne Drogues info service. Parallèlement, il existe le site Alcool info service, géré par l'Inpes, et ouvert en 2010. Nous y proposons un dispositif automatisé, l'Alcoomètre (12 questions du test-audit validées par l'OMS). En fonction des résultats, un programme de suivi est proposé. Chaque semaine, un bilan est fait. » Le nouveau dispositif va donc fusionner ces deux services, dans le cadre d'un partenariat entre Adalis et l'Inpes. « Il s'agit de rationaliser la présence de l'action publique sur Internet, en alliant deux types de compétences : la communication et l'information de l'Inpes et l'aide à distance d'Adalis, résume Véronique Bony. Nous souhaitons faire émerger un dispositif référent, une marque clairement identifiée par le public. »

« L'idée, c'est qu'on puisse trouver de l'info exacte, vérifiée, et en même temps disposer d'un outil interactif (...) »

Le nouveau numéro de la ligne téléphonique est désormais le 0 980 980 930. Et qui dit fusion des services, dit logo unique. Le numéro de téléphone et l'adresse du site sont tous deux visibles sur le même logo. « Le service a une double vocation, ajoute Véronique

Bony, à la fois informative et interactive. L'idée, c'est qu'on puisse trouver de l'info exacte, vérifiée, et en même temps disposer d'un outil interactif, pour dialoguer avec les pairs ou avec une équipe de professionnels ». Ceci pour éventuellement aller plus loin dans une démarche d'arrêt ou de diminution de la consommation d'alcool.

Ambitieux, le service Alcool info service se veut à la fois grand public et ciblé sur certains profils. « Les femmes sont davantage dans la honte, dans la culpabilité. L'alcool pendant la grossesse est un sujet majeur, mais il ne résume pas l'état des femmes dans leur vie ». Un espace du site est dédié aux jeunes, tandis que les professionnels de la santé et du social pourront utiliser le répertoire des structures. L'écriture du site a aussi été travaillée : « Des articles courts, des phrases courtes, une seule idée par paragraphe, beaucoup de liens internes, un style interpellatif dans les espaces Alcool et vous et Alcool et vos proches », décrit Véronique Bony. Élément crucial du web, l'interaction avec les internautes n'a pas été oubliée : « Nous prenons l'engagement de répondre dans les 48 heures, et il y a le chat et les forums (forum consommateurs, forum entourage) ». Dans l'espace jeunes, ceux-ci sont responsabilisés : on parle aussi au jeune en tant que membre de l'entourage (ami, parent) d'un consommateur. L'équipe a également fait le choix d'utiliser le vouvoiement. Enfin, notons qu'il existe, bien sûr, une version mobile du site.

Chantal Cambier, conseillère principale d'éducation à Versailles, pose une question sur la prévention de l'alcool en milieu festif. Elle suggère la mise en place de conseils pratiques sur smartphone pour traiter un cas particulier (coma éthylique) afin que les jeunes puissent « avoir une réponse tout de suite ». Véronique Bony rappelle que le site contient des conseils très concrets (position latérale de sécurité, numéros d'urgence) et David Heard répond que c'est avant ou après, « à froid », qu'Alcool

info service peut jouer un rôle. « Même si tous les ados ont toujours le téléphone à la main, à ce moment là, on ne peut plus agir, ce n'est pas le moment opportun. » « Est-ce que des jeunes ont participé à l'ouverture du site ? », demande une autre participante. Véronique Bony répond que l'association de jeunes étudiants Avenir Santé a travaillé avec eux.

« Ambitieux, le service Alcool info service se veut à la fois grand public et ciblé sur certains profils »





► **Léo Meignen**, trésorier et fondateur de Not for Human

Le dernier intervenant à la tribune de cette rencontre est **Léo Meignen, le fondateur de l'association Not for Human**, qui promeut la prévention et la réduction des risques liés aux nouvelles drogues de synthèse, via le partage d'informations par les pairs. Il se présente : « Je suis également administrateur du forum Psychonaut.com, qui concerne les nouvelles substances de synthèse ou *Research Chemicals* (RC, produits chimiques destinés à la recherche). **Ces nouvelles drogues, c'est quoi ? Il existe des milliers de substances de synthèse** ».

« Pour créer une nouvelle drogue de synthèse, on utilise la structure chimique de produits connus en modifiant légèrement celle-ci pour contourner la législation. »

Léo Meignen commence par un bref historique de ces produits. « Ils existent depuis une trentaine d'années. Alexander "Sasha" Shulgin, un chimiste américain, et son épouse, Ann Shulgin, ont testé plus de 300 substances psycho-actives sur eux-mêmes. Ils ont écrit deux bouquins : *PiHKAL, Phenethylamines I Have Known And Loved* et *TiHKAL, Tryptamines I Have Known And Loved*. C'est lui qui a permis la simplification de la voie de synthèse de la MDMA. L'autre figure des nouvelles drogues, c'est David Nichols, chimiste à l'Université de Berkeley en Californie, qui travaille sur

les interactions entre les drogues et les sérotonines. C'est d'eux qu'émanent involontairement les nouveaux produits de synthèse (NPS). Ils produisent des drogues pour la recherche, et les laboratoires clandestins s'en inspirent », explique le militant associatif.

« Cependant, de plus en plus de RC ne sont pas issus de la recherche. Elles résultent de spéculations pharmacologiques de passionnés, décrit Léo Meignen. La méthoxétamine, qui est un analogue de la kétamine, est une drogue qui devient populaire très rapidement. Ce sont des produits dont on ne connaît rien. Ils n'ont pas été testés sur les humains, d'où le nom de notre association, *Not for human*. » Par cette mention présente sur les petits sachets de produits, les vendeurs entendent se dédouaner de toute utilisation à des fins récréatives, et donc illicites. « C'est surtout un phénomène européen. Pour créer une nouvelle drogue de synthèse, on utilise la structure chimique de produits connus en modifiant légèrement celle-ci pour contourner la législation. Aux États-Unis, le Federal Analog Act (1986) interdit toutes les substances relatives. En France, on les interdit une à une ou par famille. » Ainsi, l'ensemble des cathinones a été interdit par un arrêté du Ministère de la Santé le 27 juillet 2012.

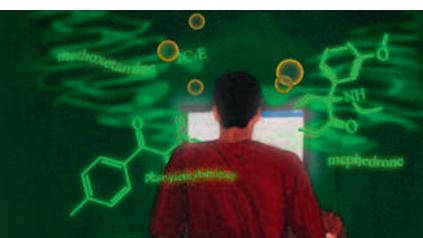
« **Comment fonctionne la vente au détail ?**, poursuit Léo Meignen. Il y a plusieurs types de vendeurs, qui se fournissent le plus souvent auprès de laboratoires en Chine ou dans les pays de l'Est de l'Europe comme la Pologne. Les produits sont vendus par Internet. Il y a trois catégories de site. Sur les sites sérieux, la présentation est sobre, et la qualité est a priori au rendez-vous. Je dis a

priori car il y a parfois des impuretés, ou bien la dose est trop forte : jusqu'à 200 fois plus puissante. Il y a eu 4 morts au Danemark à cause du 2CB. Ensuite il y a les sites avec un marketing tape à l'œil, et une plus mauvaise qualité de produit. Il y a parfois des mixes (*mélanges, ndlr*) entre trois produits, et pas forcément ceux qui sont annoncés. Il y a eu un décès récemment (*au festival Couvre-feu à Saint-Nazaire, ndlr*). Enfin, les sites *scam* qui n'envoient jamais rien ou alors de très mauvaise qualité ». Sur les forums tels que Psychonaut, des informations sont accessibles pour connaître bonnes et mauvaises adresses. Les deux autres forums sont Lucid State et Psychoactif.fr, anciennement forum de l'association Asud.



## NOT FOR HUMAN

Prévention et réduction des risques  
liés aux nouvelles drogues de synthèse



« Les produits phares en teuf sont la méthoxetamine et la 4MEC, un équivalent de la méphédrone. Il n'y a pas de bases de données des RC, donc pas de possibilités de testing des produits. » Léo Meignen explique que les personnes présentes sur les forums sont appelées les *drug geeks* et qu'elles ne sont pas forcément présentes en « teuf », où sont distribués des flyers sur les produits. Not for Human travaille en partenariat avec les associations de prévention Techno Plus et l'Orange bleue pour former les intervenants sur ces nouveaux produits.

« La quasi-totalité des morts sont dues à des surdoses », affirme Léo Meignen. En effet, les nouveaux produits sont vendus purs, contrairement aux drogues de rue

qui sont fortement coupées. « Les NPS peuvent facilement se surdoser ». Le volontaire associatif cite également une mort d'overdose de 2C-E aux États-Unis. Mais la présence en soirée d'un stand de prévention avec une balance pour tester les produits poserait des problèmes de légalité. C'est pourquoi Not for Human réalise ses propres analyses. Un sujet qui intéresse puisque le forum Psychonaut revendique plus de 450 000 messages.

Danielle Messenger demande comment les usagers font pour s'y retrouver dans tous ces nouveaux produits. Léo Meignen : « Il y a les bêta-testeurs fous du site Blue-light.ru. Ils testent les produits avant tout le monde ».

Une femme demande quel est l'intérêt pour le client de prendre ces nouveaux produits. « Ça revient moins cher, c'est plus pur, ça marche mieux. Un gramme d'un analogue de la ritaline coûte 17€, on tient 3 jours sans dormir à deux », décrit Léo Meignen. « Et un autre avantage est que certaines formules sont légales. »

Une autre personne intervient : « En terme d'addictologie, quel est l'intérêt pour le vendeur de faire mourir le client dès la première fois ? » Le fondateur de Not for Human répond : « À l'origine, ce ne sont pas des produits destinés à la consommation. Des gens lisent des articles scientifiques sur les rats et fabriquent des RC. »

**TECHNO +**  
06 09 880 710  
www.technoplus.org  
tph@technoplus.org

L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie.

VOL 2023

**ZC-3 ZC-1 ZC-E**  
Informez ne nuit pas à la santé

Ils se présentent généralement sous forme de  **poudre blanche**  (parfois tirant sur le beige pour le ZC-3 ou flocosseuse pour le ZC-1) et peuvent être **avalés ou sniffés**.

**Attention :** la **voie nasale**  provoque souvent de **fortes douleurs (voir des saignements) et des expériences plus intenses et rapides à venir**.  
**Les dosages sont aussi à revoir à la baisse, diviser la dose par 5, ex : 10 milligrammes par voie orale deviennent 5 milligrammes en sniff.**

**EFFETS / DOSAGE**

Ces molécules ont des **effets psychédéliques : hallucinations**  auditives et/ou visuelles, allongement du temps plus ou moins marqué, modification de la conscience. **Stimulantes**, elles peuvent provoquer une certaine **euphorie**  mais aussi de la **confusion**, voire de l'**agitation**  selon l'état d'esprit, le contexte de la prise etc...

Le **RCB**  semble être plus **puissant/déséquilibré**, **hallucinogène**  ("marré") et plus **long**  que le ZC-1 et le ZC-3.

Le **RC1**  se caractérise par un effet très **stimulant** , une **monde plutôt long** , des **visuels "cartonneques"** et des **effets résiduels**  assez **longs**  qui peuvent rendre le **sommeil difficile**  pendant un bon moment.

Le **RCB**  est **stimulant**  et **visuel** , mais considéré comme le plus **recreatif/gérable** , le plus **linéaire**  et court des trois. À dose légère, il est parfois utilisé comme **aphrodisiaque**.

Ce document est réalisé et édité par Techno+ avec 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 : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**TECHNO +**  
06 09 880 710  
www.technoplus.org  
tph@technoplus.org

L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie.

VOL 2023

**METHOXETAMINE**  
Informez ne nuit pas à la santé

La méthoxetamine (appelée aussi Mixte, MXXE, ...) est une molécule de la famille des arylcyclohexylamines (comme le PCP et la kétamine). Elle se présente sous forme de  **poudre blanche**  et peut être **avalée, sniffée**  et plus rarement **pluggée**  (par voie rectale, les doses étant à revoir à la baisse dans ce cas).

La MXXE est souvent comparée à la kétamine, cependant les effets sont différents, et surtout durent beaucoup plus **longtemps**  (4 heures environ). De plus, les dosages sont inférieurs.

**EFFETS / DOSAGE**

Jusqu'à 20 milligrammes (un cinquième de gramme), les effets sont bien souvent **déséquilibrés**  et **euphorisants**  (type alcool), au-delà le coté **ambivalent**  se fait ressentir et il peut être de plus en plus difficile de coordonner ses mouvements (risque d'**accidents**).

À partir de 30mg la **dissociation**  se manifeste clairement. Il existe une sorte de "M-hole" (parallèle avec le K-hole de la kétamine) qui peut provoquer **déconcentration, sensation de mort imminente (TBE), hallucinations**  et perte d'identité.

Le **dosage**  varie selon les personnes, la pureté du produit et bien d'autres facteurs aussi mieux vaut commencer avec de petites quantités (dose seule 10mg), puis augmenter progressivement.

Ce document est réalisé et édité par Techno+ avec 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 : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**10 CONSEILS POUR RÉDUIRE SES 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 :** fonce sur une molécule avant de l'expérimenter : dosages, interactions à éviter, mode de prise, etc. (Krowid.com en anglais, et Psychonaut.com en français sont des sources fiables)
- 2. Si tu as décidé de consommer un RC, fais le avec des personnes de confiance dans un contexte rassurant. Évite de consommer seul.**
- 3. En cas d'état dépressif, d'anxiété ou de problèmes psy,** la prise de RC est fortement déconseillée, surtout pour les RC psychédéliques ou hallucinogènes.
- 4. Gare aux allergies :** à chaque nouvel achat fais un test allergique - 2 prises d'une toute petite quantité du produit, espacement d'un mois 15/30. Puis attends la réaction.
- 5. Évite les mélanges (y compris avec l'alcool et les médicaments),** d'autant plus si c'est ta première prise.
- 6. Attends les effets au fractionnant le dosage en 3 fois (à 1 heure d'intervalle par exemple)**  permet de limiter les effets indésirables de la montée, d'éviter le surdosage et de vérifier que le produit est conforme à tes attentes.
- 7. Bois de l'eau régulièrement**  1 mais pas de grandes quantités d'un coup.
- 8. Espace les prises et les sessions de dosage,**  n'en prends pas régulièrement.
- 9. Évite de prendre le volant et d'entreprendre une activité à responsabilité**  sous l'effet de ces produits.
- 10. Prends garde à la déshydratation, et trouble pas la gel et les préervatifs !**

**EN CAS DE SURDOSE MALAISE DOUBTEUR OU GENE IMPORTANTE :**  
Prévois les secours (16 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. Si la personne s'évanouit, allonge-la sur le côté, débout tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer la main. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qu'il s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

**CONTACTS**

**PARIS-MAINTS-ANGERS**  
www.technoplus.org  
mail:tph@technoplus.org  
TEL: 06 09 880 710

**RC**

L'information objective sur les produits liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie.

**ÉDITION 05/2023**

**S'INFORMER NE NUIT PAS À LA SANTÉ**

Ce document est réalisé et édité par Techno+ avec 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 : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

**NOT FOR HUMAN**  
Prévention et réduction des risques  
liés aux nouvelles drogues de synthèse

« Ce sont des produits dont on ne connaît rien. Ils n'ont pas été testés sur les humains, d'où le nom de notre association, Not for human »

Les rencontres du Crips Île-de-France sont organisées avec le soutien de l'Agence régionale de santé d'Île-de-France.

Rédaction :  
Fabien Carlat • Bénédicte Astier  
Jérémy Lecerf

