



UNE SAISON AU TOP, SANS S'ÉPUISER NI SE CRAMER 🧯 :

🧠 1. Préserve ton énergie

Travail intense = besoin de repos.

- 👉 Dors dès que tu peux, même en sieste.
- 👉 Évite les excès trop fréquents (fêtes, alcool...).

🥗 2. Mange un peu mieux

Tu ne tournes pas au top avec un sandwich triangle/jour.

- 👉 Des légumes, de l'eau, un fruit de temps en temps 🍏
- 👉 Pense à t'hydrater régulièrement (surtout en altitude !).

👩👨 3. Écoute ton corps

Douleur, fatigue = alerte. Ne laisse pas traîner !

- 👉 Étirements, pauses, massages, repos.
- 👉 Si besoin : médecin, CSAPA, ou maison de santé locale.

👯 4. Entoure-toi bien

La saison, c'est aussi les rencontres, les potes.

- 👉 Parle si ça ne va pas. Ne garde pas tout pour toi.
- 👉 Trouve ton équipe de confiance ❤️

🏠 5. Connais tes recours

Un souci avec ton employeur, ton logement, un salaire impayé ?

- 👉 La Maison du Travail Saisonnier est là pour toi. (Pôle Pyrénées métiers de la montagne -0633633129)
- 👉 Pose tes questions, demande de l'aide.

💬 6. Prévention = pas répression = pas de jugement

- 👉 Infos, réductions des risques... "Savoir-Choisir-Préserver"
- On est aussi là pour ça, on saura t'orienter 🙋**

🚫 7. Les faux amis

🍷 Alcool, cannabis, autres substances : évite l'usage régulier, surtout pendant le travail.

- 👉 Accidents, fatigue, conflits
- 💬 Besoin de parler de t'informer ? Des structures existent pour t'écouter sans jugement. (On en parle de l'autre côté)

😎 SAISON COOL, SEXE SAFE !

3 gestes simples pour kiffer sans risque

❤️ 1. Respecte le consentement

Le seul vrai "oui", c'est un oui clair, enthousiaste, et renouvelé.

Pas sûre ? Alors c'est non. Le respect, c'est la base.

🛡️ 2. Protège-toi (et les autres)

Le préservatif (interne ou externe), c'est pas ringard. C'est ce qui te protège des IST (infections sexuellement transmissibles) et des grossesses non désirées.

🔍 3. Fais-toi dépister

Tu peux avoir une IST sans symptôme. Le dépistage est rapide, gratuit et anonyme dans les CEGIDD, les plannings familiaux, ou les actions locales.

- 👉 Pense-y avant/après une nouvelle rencontre !

✌️ En bref :

Du fun, du respect, du safe = une saison réussie

❤️ Bon à savoir

- Tu peux avoir des capotes gratuitement en pharmacie (moins de 26 ans) et dans les planning familiaux
- Tu veux parler ? Confidentiel et sans jugement

Maisons médicales de ton lieu de travail

Barétous : 0559889088

Aspe : 0559860973

Ossau : Arudy 0559058527 - Laruns 0559029488

👉 PLANNING FAMILIAL, PAU
06 89 66 77 75



👉 AIDES, PAU MILITER-AGIR-TRANSFORMER
05 59 83 92 93



La saison , c'est le feu... c'est aussi fatiguant !



Pour que ça roule, check nos tips ✅

ON KIFFE ON RESPECTE ON PROTÈGE



TECHN+
technoplus.org



S'informer ne nuit pas à la santé



@collectif_ekinox



Prends soin de toi et de tes potes !

Prends soin de toi et de tes potes !



S'INFORMER NE NUIT PAS À LA SANTÉ



Consultations à Oloron-Sainte-Marie
 8 rue de la Poste – Cabinet La Passerelle - 64400 OLORON SAINTE-MARIE
 Tél : 05 59 27 42 43
 Mail : bearn@ceid-addiction.com



DROGUES-INFO-SERVICE.FR



0 800 231 313
 APPEL ANONYME ET GRATUIT.
UNE ÉCOUTE BIENVEILLANTE SANS JUGEMENT 7 JOURS SUR 7

mieux vaut savoir que subir !



Docs Données Enquêtes Observations

Tableau comparatif des substances psychoactives
 Classées de la drogue la plus toxique à la moins toxique, avec des curseurs de toxicité (■ ■ ■ ■ ■)

Substance	Effets recherchés	Effets indésirables Toxicité	Toxicité	Risque d'addiction	Statut en France
Crack	Euphorie intense, énergie	Dépendance extrême, dépression, lésions cérébrales et cardiaques	■ Très élevée	● Très élevé	✗ Illicite
Héroïne	Apaisement, euphorie	Overdose, dépendance rapide, dépression respiratoire	■ Très élevée	● Très élevé	✗ Illicite
Méthamphémine	Stimulation, hypervigilance	Neurotoxicité, agressivité, paranoïa	■ Très élevée	● Très élevé	✗ Illicite
Cocaïne	Euphorie, énergie, confiance	Troubles cardiaques, anxiété, forte dépendance	■ Élevée	● Très élevé	✗ Illicite
Tabac (nicotine)	Détente, stimulation, gestion du stress	Cancers, maladies cardio-pulmonaires, forte dépendance	■ Élevée	● Très élevé	✓ Licite (réglementé)
Alcool	Désinhibition, détente, sociabilité	Dépendance, cirrhose, cancers, violence	■ Élevée	● Élevé	✓ Licite (réglementé)
Kétamine	Dissociation, anesthésie légère	Troubles urinaires, confusion, perte de mémoire	■ Moyenne	● Modéré	✗ Illicite (hors usage médical)
Protoxyde d'azote	Euphorie rapide, rires incontrôlables	Carence en B12, troubles neurologiques, perte de conscience	■ Moyenne	● Modéré	✗ Illicite (hors usage médical et alimentaire)
Poppers	Relaxation, euphorie, augmentation rythme cardiaque et des sensations	Maux de tête, malaises, nausées, atteintes oculaires. Danger avec certains médicaments.	■ Moyenne	● Modéré	✓ Licite
Cannabis (THC)	Relaxation, euphorie, modification de la perception	Troubles cognitifs, dépendance psychologique	■ Moyenne	● Modéré	✗ Illicite
MDMA (ecstasy)	Empathie, énergie, euphorie	Déshydratation, fatigue intense, risques cardiaques	■ Moyenne	● Modéré	✗ Illicite
Champignons (psilocybine)	Hallucinations, introspection, rires	Bad trips, confusion passagère, pas de dépendance physique	■ Faible	● Faible	✗ Illicite
Café (caféine)	Stimulation, éveil, concentration	Nervosité, troubles du sommeil, palpitations	■ Faible	● Modéré	✓ Licite
LSD	Hallucinations intenses	Angoisses, flashbacks, déclenchement de troubles psychiques	■ Très faible	● Faible	✗ Illicite

triangle de la dépendance (Olievenstein)

Pas de jugement, pas de clichés : la consommation ne dépend jamais d'une seule cause.

▲ Elle résulte d'un équilibre fragile entre 3 facteurs



Toi, ton histoire, ton état du moment

- 😊 Stress, fatigue, pression sociale
- 🧠 Fragilité psychique, coups durs, besoin de s'évader
- 👥 Habitudes, curiosité, envie de suivre le groupe

Ce que tu consommes

- 🎯 Ses effets : euphorie, détente, boost...
- ⚠ Sa dangerosité : dépendance, bad trip, risques physiques
- 👉 Son accessibilité : facile à se procurer ? Légal ou pas ?

Là où tu vis, travailles et fais la fête

- 🏠 Isolement ou ambiance tendue
- 👥 Influence du groupe, rituels de soirée
- 💼 Conditions de travail (fatigue, rythme intense)

Pourquoi c'est important ?

- 🎯 Mieux connaître ces 3 pôles, c'est pouvoir :
- Repérer quand ça dérape
- Trouver des alternatives
- Demander de l'aide sans honte

Légende du tableau et sources

- Toxicité très élevée : Dangers importants pour la santé, voire mortels.
- Toxicité moyenne : Risques sérieux en cas d'abus ou usage répété.
- Toxicité faible : Risques modérés selon le contexte, la dose ou la personne.
- Toxicité très faible : Faible danger direct, mais attention aux contextes d'usage.

- Sources : 1. Rapport Nutt et al. (2010) – The Lancet -
 2. Observatoire Français des Drogues et des Tendances Addictives (OFDT) -
 3. INSERM – Expertise collective sur les addictions (2014) -
 4. Organisation Mondiale de la Santé (OMS) -
 5. ANSM / Vidal / Fiche santé publique -
 6. EMCDDA (Observatoire européen des drogues et des toxicomanies)
- 👉 Comment sont évalués :

Toxicité : basée sur la dose létale, les effets secondaires, les dommages organiques ou neurologiques.
Risque de dépendance : évalué selon les critères DSM-5 (craving, tolérance, sevrage), taux de rechute, dépendance physique vs psychique.
Effets recherchés et indésirables : issus des données cliniques, témoignages d'usagers, littérature scientifique et rapports publics.