CHEMSEX

SÉRONEG
SÉROPO
SÉRO-INTERROGATIF

PLAN CHEMS*

Es-tu au clair avec tes pratiques?

Édition Novembre 2026

*drogues

actions traitements
ASSOCIATION DE PATIENTS AGRÉÉE

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 désinhiber, 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, **l'objet de ce dépliant est de t'informer et de t'aider à mieux évaluer les risques potentiels liés à la consommation de drogues,** afin de 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 gobes, 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 (« 3 », 3-MMC, 2-MMC, alpha-PVP, NEP, MDPV, etc.), GHB, Crystal/Tina, cocaïne, MDMA, kétamine pour baiser ; beuh ou shit, anxiolytiques ou somnifères pour descendre, boosters d'érection (prescrits ou achetés sur internet).

Des conséquences sur ton corps

- En sniffant (une ligne, un rail, un trait), tu peux abîmer tes cloisons nasales ; cela favorise l'inflammation, les croûtes, les saignements et, à terme, la nécrose du cartilage du septum. 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, 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 : ton comportement préventif peut être modifié, voire altéré, tu peux contracter une infection sexuellement transmissible, le VIH ou une hépatite. Pense à te faire dépister régulièrement. Le TPE (aux urgences ou en CeGIDD) et la PrEP (orale ou injectable) sont des modes de protection efficaces contre le VIH, parles-en à une association ou un·e médecin.
- 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 hard et/ou traumatiques (SM, fist, sextoys, etc.).
- La surconsommation (voire hyperconsommation), la polyconsommation (= en grande quantité, plusieurs produits en même temps ou délai réduit entre les prises), le surdosage, le mélange de plusieurs drogues, les mélanges avec l'alcool peuvent entraîner des pertes de conscience, un coma, voire provoquer un décès.
- Les produits psychoactifs (licites ou illicites) dont 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 ou de surdose, n'hésite pas à faire analyser tes produits avant de les consommer. Tu peux trouver des lieux auprès de « Analyse ton prod IdF » (pour l'Île-de-France). Le site analysetonprod.fr recense les lieux où tu peux faire analyser un échantillon de produit (anonyme et gratuit). À défaut de faire analyser tes drogues, commencer par une quantité plus faible à chaque nouvel achat te permet de réduire les risques.

Quelques règles de bonne pratique, tu respecteras

Le « slam » (injection de drogues en contexte sexuel) tout comme le sniff, augmentent les risques, y compris de contracter certaines infections (VIH et VHC notamment). Tu peux être conseillé par un·e professionnel·le, sur les bonnes pratiques liées à l'injection.

TON MATÉRIEL, TU NE PARTAGERAS PAS

Lors d'un sniff 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 (« roule-ta-paille »), 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 (les deux sont recensés sur psychoactif.org dans l'onglet "Annuaire RDR").

Des conséquences sur ta santé mentale

Des troubles psychiques temporaires ou durables sont provoqués par les drogues. Ils peuvent éventuellement apparaître 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 d'addiction. Elles incluent : isolement, difficultés voire échec professionnel ou scolaire, marginalisation, violence ou accidents. En France, la détention, l'usage et la cession de substances psychoactives illicites restent interdits. Acheter sur internet ou consommer dans un cercle privé ne protège pas d'éventuelles poursuites.

L'addiction, tu redouteras

Toutes les drogues peuvent entraîner des problématiques d'addiction, c'est-à-dire que tu ne pourras plus t'en passer dans certains contextes, pour baiser notamment. Les conduites addictives aux chems peuvent être très rapides à s'installer et avoir des conséquences lourdes, sur plusieurs années, même quand on pense être à l'abri, notamment avec les cathinones (« 3 », 3-MMC, 2-MMC, NEP, MDPV…), la tina ou la cocaïne et surtout avec le « G » (GHB/GBL).

Les drogues, tu ne mélangeras pas

En mélangeant les produits, tu multiplies les risques. Évite en particulier de mélanger l'alcool avec le GHB/GBL, la kétamine ou les tranquillisants. Évite également d'associer des stimulants (cocaïne, amphétamine ou MDMA…) avec l'alcool, les tranquillisants, le GHB ou la kétamine. Pris ensemble, tu augmentes les risques 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. Pour limiter ces complications, consomme les quantités les plus faibles possibles et espace les sessions le plus possible.

À qui en parler ?

- Tu peux faire un point sur ta consommation de drogues dans une structure de réduction des risques (CSAPA, CAARUD ou certains CeGIDD), avec un·e médecin ou soignant·e spécialisé·e (psychologue, addictologue, sexologue, etc.) : ils peuvent t'informer afin de diminuer au maximum les risques liés à tes pratiques.
- N'hésite pas à consulter les associations pour bénéficier d'information, d'accompagnement ou récupérer du matériel de consommation à usage unique gratuit (injection, sniff, etc.), les lieux d'accueil ou de soins communautaires (le Spot Paris/Marseille/Montpellier, Le 190, Chemspause ou Le Checkpoint à Paris et le Griffon à Lyon, par exemple).
- Pour échanger entre personnes concernées, tu peux rejoindre les groupes Facebook « Info Chemsex » ou Telegram « Autosupport chemsex » (by Aides). 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 en appelant Drogues Info Service au 0 800 23 13 13, sur la ligne d'écoute Actions Traitements, joignable sur WhatsApp (premier contact par message) du lundi au vendredi de 10h à 18h au 06 66 45 47 03.

Il est temps de consulter

Quelques signes qui doivent t'alerter

- **Tu augmentes les doses ou la fréquence de consommation de drogues ou tu slames systématiquement ?**
- **Tu ne peux plus arrêter d'en prendre, y compris seul ou en dehors de toute sexualité ?**
- **Tu perds le goût aux plans cul sans drogues ou tu n'as plus de sexualité sans chems ?**
- **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 intoxication par surdose (overdose) ?**
- **Tu es agressif, angoissé, déprimé ou tu as du mal à dormir ?**

Ça tourne mal ?

Délire, détresse psychique, idées noires, perte de connaissance… que ce soit pour toi ou pour un partenaire en difficulté pendant un plan, la réactivité et la solidarité sont essentielles. Appeler les secours rapidement peut sauver des vies. Alors : appelle le 15 ou le 112 ! (urgences, numéros gratuits). Tu peux également suivre une formation de base aux premiers secours, auprès de la Protection civile par exemple, pour adopter les bons réflexes en attendant les secours.

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 ou plusieurs 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. Cela 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 B ou 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. **La concentration en ARV peut être augmentée (risque d'effets indésirables plus important) ou diminuée (risque que le traitement soit moins efficace et risque de résistances au traitement)**
2. **L'effet de la drogue peut être augmenté (risque accru d'overdose) ou diminué**
3. **Les effets indésirables du médicament et de la drogue s'additionnent (toxicités cumulées)**

Tu prends la PrEP pour te protéger du VIH ou tu commences un traitement contre le VIH et/ou contre l'hépatite B ou C ? Pendant les quatre premières semaines, ton corps « s'habitue » à tes médicaments. Pendant 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 médicaments ne sont pas sans danger : ils peuvent interagir avec tes ARV. Fais-toi prescrire ces médicaments 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)

pour lesquels aucune interaction n'est connue avec les drogues présentées, en l'état actuel des connaissances :

Apretude® comprimés ou injectable	VHB Baraclude®	Dovato®	VHC Epclusa®	Isentress® et génériques
Kivexa® et génériques	VHC Maviret®	VHC Ribavirine et génériques	VHC Sovaldi®	Tivicay® et génériques
Triumeq®	Truvada® et génériques	VHB ou VIH Viread®	VHC Vosevi®	

Les principaux risques d'interactions*

Drogues, antirétroviraux (VIH) et traitements anti-VHC	Classe thérapeutique simplifiée	Biktarvy® (TAF+FTC+BIC)	Delstrigo® (TDF+3TC+DOR)	Edurant® (RPV)	Eviplera® (TDF+FTC+RPV)	Genvoya® (TAF+FTC+EVG+Cob)	VHC Harvoni® (SOF+LED)	Intelence® (ETV)	Juluca® (DTG+RPV)	Odefsey® (TAF+FTC+RPV)	Pifeltro® (DOR)	Prezista® + Norvir® (DRV+RTV)	Reyataz® + Norvir® (ATV+RTV)	Sunlenca® comprimés ou injectable (LEN)	Vocabria® + Rekambys® (CAB+RPV injectable)	VHC Zepatier® (GZR+EBR)
AMPHÉTAMINE (Speed, amphet, crank, Tina…) et MÉTHAMPHÉTAMINE (Crystal meth, Glass, Ice…)	(stimulante)					↑						↑	↑			
CANNABIS	(hallucinogène)					↓		↑				↑	⇊	↑		
CATHINONES (3-MMC, 2-MMC, MDPV, alpha-PVP, méphédrone, sels de bain…)	(stimulante)					↑		↑				↑	↑			
COCAÏNE	(stimulante)			✕	✕	↑		↑	✕	✕		↑	↑	↑	✕	
FENTANYL et dérivés (Alfentanil, Sufentanil…)	(sédative)					↑		↑				↑	↑	↑		↑
GHB (Gamma hydroxybutyrate) GBL / BD (liquid ecstasy)	(sédative)											↑	↑	↑		
HÉROÏNE	(sédative)					↑		↑				↑	↑			
KÉTAMINE (Spécial K, K, kéta, ké, Kate, drogue à poney…)	(stimulante/ hallucinogène)					↑						↑	↑			
DIÉTHYLLYSERGAMIDE (Acide lysergique, acide, carton, buvard, goutte, micropointe…)	(hallucinogène)					↑		↑				↑	↑			
MDMA - ECSTASY (Ecsta, E (prononcé « i »), Ex, X et XTC, Molly, MD)	(stimulante)					↑						↑	↑			
NOUVEAUX OPIOÏDES DE SYNTHÈSE (Designer fentanyl, pipérazines, phénylpipéridines, ocfentanyl, acetylfentanyl, Pinky, doxylam, désomorphine, krokodil…)	(sédative)	⇈	⇈	⇈	⇈	↑	↑	⇈	⇈	⇈	⇈	↑	↑	↑	⇈	↑
PHÉNCYCLIDINE (Angel Dust)	(hallucinogène)					↑		↑				↑	↑	↑		

Pas de risque d'interaction | Association à faible risque | Association déconseillée | Association contre-indiquée (risque létal)

⇈ **La concentration en ARV peut être augmentée** (risque d'effets indésirables plus important)

⇊ **La concentration en ARV peut être diminuée** (risque que le traitement soit moins efficace et risque de résistances au traitement)

↑ **L'effet de la drogue peut être augmenté** (risque accru d'overdose)

↓ **L'effet de la drogue peut être diminué**

✕ **Toxicités cumulées** (les effets indésirables du médicament et de la drogue s'additionnent)

*Sources : **Bases Interactions Liverpool HIV et VHC - Recommandations d'experts HAS traitement VHC (2024)** has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2023-09/recommandations_vhc_2023_09_21.pdf **- Recommandations d'experts HAS/CNS/ANRS traitements ARV (2024) - Drogues Infos Services** drogues-info-service.fr/Tout-savoir-sur-les-drogues/Le-dico-des-drogues

Actions Traitements tient à remercier chaleureusement Fred Bladou, Dr Julie Langlois, Dr Thomas L'Yavanc, Dr Grégory Pfau pour leur attentive relecture et leurs précieux conseils.

En partenariat avec

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

Avec le soutien du Ministère de la santé, des familles, de l'autonomie et des personnes handicapées

Ce document est rédigé et édité sous la responsabilité d'Actions Traitements, association de patients. Il n'est pas exhaustif : n'hésite pas à contacter ton ou ta médecin ou pharmacien en cas de doute. La thérapeutique change rapidement, imposant des mises à jour régulières. Tiens-toi informé, parles-en avec ton médecin.

Ce document a été conçu par

actions traitements
ASSOCIATION DE PATIENTS AGRÉÉE

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

Un doute ? Vérifiez les interactions avec votre traitement :
interactionactionstraitements.huesped.org.ar

WhatsApp
Ligne d'écoute et d'information
06 66 45 47 03
du lundi au vendredi de 10h à 18h
premier contact par message