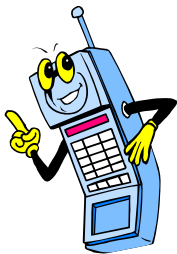


**Des numéros utiles**

Tolérance Zéro : 758-0780  
Taxibus : 752-4549  
Info santé : 758-7281  
Ambulance urgence B-F : 758-1596



---

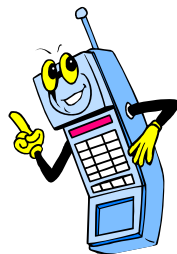
---

---

Réalisé par Répît Jeunesse  
758-2856

**Des numéros utiles**

Tolérance Zéro : 758-0780  
Taxibus : 752-4549  
Info santé : 758-7281  
Ambulance urgence B-F : 758-1596



---

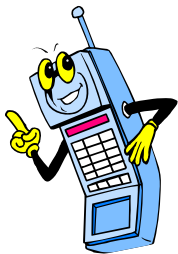
---

---

Réalisé par Répît Jeunesse  
758-2856

**Des numéros utiles**

Tolérance Zéro : 758-0780  
Taxibus : 752-4549  
Info santé : 758-7281  
Ambulance urgence B-F : 758-1596

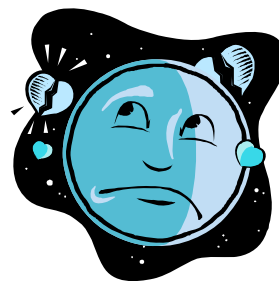


---

---

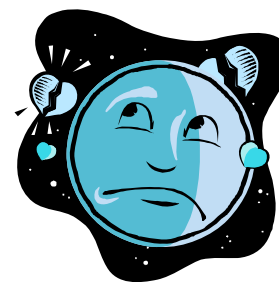
---

Réalisé par Répît Jeunesse  
758-2856



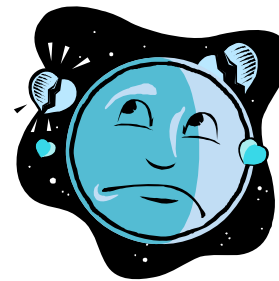
# Le Down

Les informations proviennent du TRIP  
(Toronto Raver Info Project)



# Le Down

Les informations proviennent du TRIP  
(Toronto Raver Info Project)



# Le Down

Les informations proviennent du TRIP  
(Toronto Raver Info Project)

On sait tous que les lendemains de party peuvent être pénibles, surtout quand on a consommé des drogues.

Voici quelques trucs pour se sentir un peu mieux les jours suivant la fête.

Si tu as choisi de consommer de l'ecstasy, prends **1000 mg de vitamines C** trois heures après avoir avalé ta pilule (la vitamine C pourrait aidé à contrer les effets toxiques potentiels de l'ecstasy)

Évite de prendre plus de drogues pour diminuer les effets du lendemain ; l'alcool n'est pas une bonne alternative non plus ; ça va te déshydrater encore plus et risquer d'affecter ton foie et tes reins.

On sait tous que les lendemains de party peuvent être pénibles, surtout quand on a consommé des drogues.

Voici quelques trucs pour se sentir un peu mieux les jours suivant la fête.

Si tu as choisi de consommer de l'ecstasy, prends **1000 mg de vitamines C** trois heures après avoir avalé ta pilule (la vitamine C pourrait aidé à contrer les effets toxiques potentiels de l'ecstasy)

Évite de prendre plus de drogues pour diminuer les effets du lendemain ; l'alcool n'est pas une bonne alternative non plus ; ça va te déshydrater encore plus et risquer d'affecter ton foie et tes reins.

On sait tous que les lendemains de party peuvent être pénibles, surtout quand on a consommé des drogues.

Voici quelques trucs pour se sentir un peu mieux les jours suivant la fête.

Si tu as choisi de consommer de l'ecstasy, prends **1000 mg de vitamines C** trois heures après avoir avalé ta pilule (la vitamine C pourrait aidé à contrer les effets toxiques potentiels de l'ecstasy)

Évite de prendre plus de drogues pour diminuer les effets du lendemain ; l'alcool n'est pas une bonne alternative non plus ; ça va te déshydrater encore plus et risquer d'affecter ton foie et tes reins.

En tout temps (mais surtout les jours précédents et suivants la consommation de drogues) tente de bien dormir, de bien t'alimenter et de prendre des vitamines. Le lendemain d'un party, évite de boire du café car ça déshydrate et la caféine risque de t'empêcher de dormir. Les **jus de fruits** sont une meilleure alternative.

Pour atténuer l'humeur dépressive qui dure parfois quelques jours après la consommation, prends du **5-HTP** (c'est un supplément qui se vend en magasin d'aliments naturels) : ça aide à régénérer ta sérotonine.

Ne conduis pas après un party où tu as consommé des drogues et où tu es resté réveillé toute une nuit : tu pourrais te blesser ou blesser d'autres personnes.

En tout temps (mais surtout les jours précédents et suivants la consommation de drogues) tente de bien dormir, de bien t'alimenter et de prendre des vitamines. Le lendemain d'un party, évite de boire du café car ça déshydrate et la caféine risque de t'empêcher de dormir. Les **jus de fruits** sont une meilleure alternative.

Pour atténuer l'humeur dépressive qui dure parfois quelques jours après la consommation, prends du **5-HTP** (c'est un supplément qui se vend en magasin d'aliments naturels) : ça aide à régénérer ta sérotonine.

Ne conduis pas après un party où tu as consommé des drogues et où tu es resté réveillé toute une nuit : tu pourrais te blesser ou blesser d'autres personnes.

En tout temps (mais surtout les jours précédents et suivants la consommation de drogues) tente de bien dormir, de bien t'alimenter et de prendre des vitamines. Le lendemain d'un party, évite de boire du café car ça déshydrate et la caféine risque de t'empêcher de dormir. Les **jus de fruits** sont une meilleure alternative.

Pour atténuer l'humeur dépressive qui dure parfois quelques jours après la consommation, prends du **5-HTP** (c'est un supplément qui se vend en magasin d'aliments naturels) : ça aide à régénérer ta sérotonine.

Ne conduis pas après un party où tu as consommé des drogues et où tu es resté réveillé toute une nuit : tu pourrais te blesser ou blesser d'autres personnes.