

Je consomme de l'ecstasy : que devrais-je savoir ?

Le site du Docteur PHILIPPE HALGAND

Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe.halgand



Validé par

le Comité Scientifique Infectiologie

L'ecstasy appelé parfois E, X, EX, XTC, XO, XL, Adam ou encore drogue de l'amour, se présente le plus souvent en comprimés ornés d'un motif, de couleurs et de formes variées. Plus rarement, il est vendu sous forme de poudre. Les risques liés à sa consommation sont importants et dépendent de la dose, de la composition du produit et de la vulnérabilité du consommateur.

Qu'est-ce que l'ecstasy ?

L'ecstasy désigne un produit qui contient généralement du MDMA, une molécule de synthèse de la famille des amphétamines. Les trafiquants qui fabriquent les comprimés, les gélules ou la poudre dans des laboratoires clandestins y ajoutent souvent d'autres substances plus ou moins dangereuses : sucre, fécule de maïs, savon, caféine, éphédrine, strychnine, kétamine, LSD, etc. Rien ne garantit la composition du produit, ni même la présence de MDMA.

Est-ce qu'une consommation occasionnelle est risquée ?

Toute consommation, même occasionnelle, vous expose à des risques. Elle entraîne généralement une augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, ainsi qu'une forte élévation de la température (hyperthermie) qui peut conduire à une déshydratation. Le risque est d'autant plus grand que l'ecstasy se consomme généralement dans des lieux où l'ambiance est surchauffée. Ces effets conjugués peuvent induire, dès la première consommation, des problèmes rénaux ou cardiaques très graves ou des crises convulsives.

Vous serez davantage exposé à des risques si la dose est importante, si vous souffrez de diabète, d'asthme, d'épilepsie, de maladies rénales, cardiaques, hépatiques ou psychologiques, si vous prenez certains médicaments (traitements anti-VIH, antidépresseurs, aspirine) ou si vous mélangez l'ecstasy à d'autres substances ou drogues (alcool, GHB, kétamine).

Est-ce que je peux faire une mauvaise expérience ?

La consommation de MDMA est susceptible de provoquer des nausées, des sueurs, des maux de tête et parfois une perte de connaissance. On observe aussi des troubles de l'érection et de l'orgasme. Vous pourrez éprouver une crise d'angoisse, de paranoïa ou d'anxiété sous l'effet du produit - on parlera alors de « bad trip » -, ou au cours de la « descente », quand cet effet diminue. Vous pourrez vous sentir également déprimé ou anxieux les jours suivant votre consommation.

Puis-je devenir dépendant ?

Une consommation répétée peut conduire à une dépendance psychique et induire un phénomène dit de tolérance ou d'accoutumance qui se traduit par un besoin d'augmenter les doses pour obtenir les mêmes effets.

Quels sont les risques si je consomme régulièrement ?

Une consommation régulière entraîne fréquemment un amaigrissement, un épuisement, des douleurs musculaires et parfois des troubles de l'humeur (irritabilité, comportements agressifs), une anxiété ou une dépression. Elle perturbe vos capacités d'apprentissage et de mémoire. Vous pouvez également ressentir des phénomènes de « flash back » qui vous replacent de manière récurrente et sans avoir consommé dans un état proche de celui sous ecstasy, ou des troubles psychiques durables.

Comment puis-je réduire mes risques ?

Il est préférable de vous abstenir car toute consommation vous expose à des risques. Si vous consommez, tentez néanmoins de réduire ces risques.

- Ne consommez jamais seul.
- Ne consommez pas si vous êtes fatigué, angoissé, anxieux ou dépressif.
- Fractionnez les comprimés (surtout les premières fois) et espacez vos prises pour éviter les surdoses.

- Evitez les mélanges, notamment avec de l'alcool, des médicaments ou d'autres drogues illicites.
- Buvez régulièrement de l'eau, mais en quantité raisonnable. Portez des vêtements amples. Reposez-vous et aérez-vous régulièrement.
- Si vous sniffez votre produit, ne partagez pas votre paille et rincez-vous les fosses nasales après le sniff avec du sérum physiologique, vendu en pharmacie, ou de l'eau tiède. Si vous l'injectez, ne partagez jamais votre matériel d'injection. Préférez la voie orale (le « gobage »).

[Cliquez ici pour connaître les dispositifs de réduction des risques mis à votre disposition.](#)

- Protégez-vous des maladies sexuellement transmissibles.
- Après avoir consommé, ne pratiquez pas d'activité à responsabilité ou à risque, notamment ne conduisez pas.
- Prévoyez de vous reposer les jours suivant votre consommation.
- Ne répétez pas l'expérience avant plusieurs semaines.
- Ne consommez pas si vous êtes enceinte.
- Si vous souffrez d'une maladie chronique, physique ou psychique, si vous suivez un traitement, si vous êtes ou prévoyez d'être enceinte, parlez de votre consommation à votre médecin.

J'ai envie de me faire aider

De nombreuses aides sont à votre disposition :

- Des sites internet qui vous informent et répertorient les structures d'accueil par départements.
- Des structures d'accueil où vous pourrez rencontrer des professionnels spécialisés dans la réduction des risques et la prise en charge des dépendances.
- Des numéros de téléphone gratuits qui vous offrent une écoute 7 jours sur 7.

[Cliquez ici pour connaître les aides mises à votre disposition.](#)

Vous pouvez aussi en parler à votre médecin généraliste qui saura vous orienter vers une structure adaptée.

La mauvaise qualité des produits et le mélange possible avec d'autres drogues sont un des problèmes majeurs de la consommation d'ecstasy. Sur les lieux de fête comme les soirées techno, les « rave parties », des associations mettent parfois en place des dispositifs de surveillance des produits, d'information et de prévention des risques.

