



MDMA-ECSTASY

MISE A JOUR 2020

Les informations contenues dans cette brochure datent de 2020.
Réalisée en collaboration avec des usagers de MDMA / ecstasy, cette brochure s'adresse aux consommateurs et à leurs proches.

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation de MDMA / ecstasy mais de donner une information correcte et détaillée pour un usage à moindre risque.

L'usage de MDMA / ecstasy ou de pilules vendues comme de l'ecstasy existe, même si la détention de ces produits est illégale (loi sur les stupéfiants de 1921, révisée en 1975 et modifiée en 2003). La possession (même à usage privé), la production et la vente sont donc passibles de sanctions pénales.

Table des matières

Qu'est-ce que la MDMA ?	4
Comment agit la MDMA ?	8
Quels sont les effets recherchés ?	10
Quels sont les effets sur le fonctionnement du corps ?	12
Quels sont les principaux risques identifiés ?	14
1. Coup de chaleur	
2. Mauvais trip	
3. Neurotoxicité: risques pour l'humeur et l'état psychologique	
4. Dépendance et tolérance	
5. Autres risques	
Les mélanges	22
14 conseils pour réduire les risques	26
Que faire en cas d'urgence?	30

QU'EST-CE QUE LA MDMA ?

Le principe actif de l'ecstasy est la **MDMA** (méthylènedioxyméthamphétamine), molécule de la famille des cathinones dérivés de l'amphétamine.

La **MDMA** peut se présenter soit sous forme de **comprimés** de différentes couleurs contenant une dose de substances psycho-actives fort variable. Elle peut aussi se présenter sous forme de **poudre** (cristaux) ou de **gélules**.

L'effet de l'ecstasy se situe entre l'effet stimulant et l'effet psychédélique (qui ouvre l'esprit sur une autre perception de soi et du monde).

EFFETS STIMULANTS

Amphétamine

MDA

MDMA (ecstasy)

MDEA

LSD

EFFETS PSYCHÉDELIQUES



En Belgique, la **MDMA** est interdite depuis 1976. Sa production étant illégale, aucun contrôle de la qualité n'est possible. Vous ignorez dès lors ce que vous consommez réellement: MDMA, amphétamines, kétamine, caféine, etc.

A Bruxelles, il est possible de faire tester ses produits (anonymement et gratuitement) à Modus Fiesta le vendredi de 18h30 à 21h30.

Produit	Dosage habituel	Durée d'action
MDA	50 mg.	8 à 12 h.
MDMA	50 mg.	4 à 6 h.
MDEA	135 mg.	3 à 5 h.

Aujourd'hui, la majorité des pilules sont surdosées (<200mg). Il est fortement conseillé de fractionner **1/4** par prise.

La MDMA est la molécule synthétisée la plus connue de cette famille des cathinones mais d'autres dérivés aux effets similaires ont été synthétisés par des laboratoires clandestins (2CB, 4-MEC, 4MMC, 3MMC, alpha PVP, ...).

Ces molécules appelées aussi **NPS** ou **RC** ont des effets similaires à la MDMA et sont vendues sur le darknet comme de l'engrais ou d'autres substances non destinées à la consommation humaine.

Il existe plusieurs dizaines de cathinones différentes et cette famille de molécules sont interdites en Belgique par un Arrêté royal.

De manière générale, **il est donc difficile de prévoir les effets de votre pilule puisque vous ignorez le dosage et les principes actifs présents dans celle-ci.**



COMMENT AGIT LA MDMA ?

La **MDMA** augmente la présence de sérotonine et de dopamine dans le cerveau. Ces neuro-transmetteurs modifient notre humeur et notre comportement. L'émission de sérotonine provoque un effet euphorisant. La dopamine masque la douleur et a un effet stimulant. La MDMA commence à agir 20 à 60 minutes après la prise. Son effet maximal dure une à deux heures, pour ensuite décroître et cesser après environ 6 à 8 heures. **L'action de la MDMA en termes de durée et d'intensité est variable d'une personne à l'autre.** La "descente" correspond à une diminution

du taux de sérotonine et de dopamine. Il en résulte des effets parfois désagréables pouvant durer plusieurs jours, mais qui peuvent aussi être dus à la fatigue. Quelle que soit l'intensité des symptômes, **il ne s'agit en aucun cas de crise de manque**: le corps a simplement besoin de reconstituer ses réserves en sérotonine et en dopamine. Il ne sert donc à rien de reprendre de la **MDMA**. Les usagers qui consomment chaque week-end et à forte dose développent souvent **un état anxio-dépressif** qui peut être expliqué par cette diminution en neurotransmetteurs stimulants (en particulier la dopamine).

EN FORME!



ZZZZ



FATIGUÉ!!



QUELS SONT LES EFFETS RECHERCHÉS?



Les effets décrits ci-dessous sont uniquement ceux provoqués par la **MDMA**. Nous ne connaissons pas encore tout à son sujet, notamment en ce qui concerne les effets à moyen et long terme. De plus, il est à noter que d'autres substances sont vendues comme étant de la **MDMA**.

Les effets de la MDMA dépendent du dosage en substances actives présentes dans le comprimé, mais aussi de la condition physique, de l'humeur et des attentes du consommateur, ainsi que de l'environnement dans lequel il se trouve au moment de la consommation.

La **MDMA** apporte la sensation d'être **euphorique, alerte et insouciant**. Le temps est vécu avec intensité et légèreté.

Certaines barrières personnelles tombent (désinhibition). On éprouve un sentiment de sympathie, d'ouverture à autrui. On se sent attiré par les autres et l'on ressent le besoin de communiquer avec eux dans une ambiance de confiance.

La **MDMA** développe également **LA SENSUALITÉ, LE DÉSIR DE TOUCHER OU D'ÊTRE TOUCHÉ.**

L'effet stimulant de la MDMA masque la fatigue, comme si elle avait disparu.



**QUELS SONT
LES EFFETS
SUR LE
FONCTION-
NEMENT DU
CORPS?**

L'**effet le plus dangereux** de la **MDMA** est qu'elle dérègle le système thermique sans que la personne en ait conscience. La **MDMA** provoque une augmentation de la température du corps et de la pression sanguine. Cela peut parfois entraîner un "**COUP DE CHALEUR**" (voir page 14). Le foie est sollicité, le taux de sucre diminue dans le sang, le rythme cardiaque s'accélère et les pupilles se dilatent.

Parfois, on ressent une certaine raideur dans la nuque, une sécheresse dans la bouche et dans la gorge (sensation de soif) et une contraction des muscles de la mâchoire.

La coordination des mouvements est parfois difficile (+ tremblements de membres). Nausées et vomissements peuvent survenir.

Pour toutes ces raisons, l'usage de **MDMA** est déconseillé aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, d'hypertension, d'insuffisance rénale, d'insuffisance respiratoire ou de diabète.

Enfin, **abstenez-vous en cas de grossesse**, car la **MDMA**, comme toutes les drogues, traverse la barrière placentaire et est susceptible d'entraîner des risques pour le fœtus.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX RISQUES IDENTIFIÉS?

La consommation de **MDMA** comporte certains risques à court et à long terme. Il existe encore beaucoup d'incertitude quant aux risques à long terme de l'usage de **MDMA**.

1 COUP DE CHALEUR (déshydratation)

Le principal danger de la **MDMA** est qu'elle provoque un échauffement corporel excessif. La température corporelle s'élève d'autant plus que la consommation de **MDMA** s'effectue souvent dans **un endroit surchauffé, mal aéré** (ex.: boîte de nuit). Sous l'effet de **14 MDMA, la personne risque de ne plus sentir**

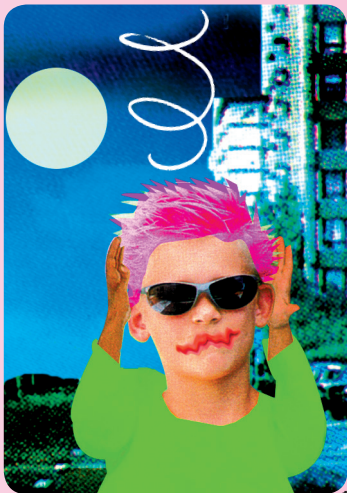
la gêne qui accompagne cette hyperthermie : elle danse sans faire de pause, oublie de boire et se dépense sans se rendre compte de la fatigue physique dont souffre son corps.



La transpiration permet au corps de garder sa température constante. Lorsqu'on transpire beaucoup et qu'on ne boit pas, **LE CORPS PERD PLUS D'EAU QU'IL N'EN ABSORBE**. On transpire de moins en moins

et on se déshydrate. C'est ce qu'on appelle le "coup de chaleur". Celui-ci peut s'accompagner d'un accident cardiaque ou d'un épuisement (perte de connaissance, coma). Cette déshydratation peut être mortelle. Plusieurs signes et symptômes apparaissent et annoncent le coup de chaleur.

- **Fatigue soudaine**
- **Irritabilité**
- **Arrêt de la transpiration**
- **Crampes brûlantes dans les jambes, les bras et le dos**
- **Étourdissement, vertiges, maux de tête**
- **Difficulté à uriner, urines très colorées**
- **Évanouissement, perte de conscience**



Quand un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent, la meilleure réaction est d'arrêter de danser. Il est conseillé de **BOIRE FRÉQUEMMENT DE L'EAU EN PETITES QUANTITÉS**, de se rafraîchir (prendre l'air, s'asperger la nuque d'eau froide, etc.).

Mieux vaut appliquer ces conseils avant même que ces symptômes n'apparaissent!

Attention une consommation excessive d'eau peut s'avérer dangereux et mener à des intoxications voire des décès (hyponatrémie)

❑ MAUVAIS TRIP

Il peut arriver que l'on soit submergé par la "montée". La personne se sent dépassée, surtout si c'est sa première expérience. La modification de la conscience peut aller

jusqu'à une **perte de contact** avec la réalité. Cet effet peut plaire ou déplaire.

L'essentiel est de l'accepter et de l'accompagner.

Le bad trip peut aussi être lié au **contexte, aux prédispositions du consommateur, à la qualité ou au dosage des produits.**

Ces substances se comportent en fait comme un amplificateur d'un état déjà existant. Des cas de psychose, de crise de panique et de dépression y ont été décrits.



3 NEUROTOXICITÉ: risques pour l'humeur et l'état psychologique

En cas d'usage fréquent ou chronique de **MDMA**, vous pouvez souffrir de:

- **Insomnie**
- **anxiété ou angoisse**
- **réactions de panique**
- **dépression**
- **paranoïa**

La **MDMA** modifie l'équilibre et le fonctionnement du cerveau. Elle agit en libérant une dose massive de sérotonine et de dopamine dans le cerveau, ce qui modifie notamment l'humeur.



A la suite de sa consommation, l'usager peut se sentir abattu ou déprimé. Il

s'agit du contrecoup de la consommation et de la fatigue et non pas d'un état de manque. Reprendre une pilule ne fait que postposer le problème et risque même de rendre la descente plus désagréable encore.

Il est donc fortement déconseillé de consommer de **la MDMA** plusieurs jours d'affilée. De même, abstenez-vous en cas de dépression ou d'angoisse.

Actuellement, nous ne savons pas actuellement si les taux de sérotonine et de dopamine reviennent à leur niveau

normal et, si oui, en combien de temps.

4 DÉPENDANCE ET TOLÉRANCE

• Dépendance psychologique

Certains consommateurs ressentent une **ENVIE INTENSE** de retrouver les effets de la MDMA. Ils ont le sentiment qu'ils ne seront plus capables de sortir, danser, communiquer, s'amuser... sans consommer. On parle, dans ce cas, de dépendance psychologique.

• Dépendance physique

Il n'y a pas de dépendance physique à la MDMA, même en cas d'usage prolongé. En effet, l'arrêt brusque **n'entraîne**



pas de crise de manque (crampes, vomissement, douleurs musculaires, convulsions), comme c'est le cas avec les opiacés ou l'alcool. Pour d'autres scientifiques, la **DÉPRESSION** et **L'ÉPUISEMENT** consécutifs à une consommation massive prolongée sont bien les signes d'une dépendance physique.

- **Tolérance**

Plus on consomme de la MDMA, moins on en ressent les effets. La **tolérance** est très **rapide** avec la MDMA. La tentation est alors grande d'augmenter les quantités dans le but de ressentir les effets vécus lors des premières prises. Seul l'effet stimulant sera encore ressenti.

Après un arrêt de quelque temps, la MDMA retrouve son potentiel d'action initial. Une consommation occasionnelle raisonnable réduit considérablement les risques et assure le vécu des effets attendus.

5 AUTRES RISQUES

- La MDMA peut être **toxique** pour le foie et déclencher une **hépatite aiguë**, immédiatement après la consommation ou dans les quinze jours qui suivent.
- Activité continue, non coordonnée et anormale des **ventricules du cœur** pouvant entraîner l'arrêt cardiaque (fibrillation ventriculaire).

LES MÉLANGES



• MDMA + Alcool

Ce mélange, bien que très courant, est **déconseillé**. La MDMA masque l'ivresse due à l'alcool: **une fois l'effet de la MDMA estompé, l'ivresse peut survenir brutalement**. C'est particulièrement dangereux, en fin de soirée, lorsque vous reprenez le volant (perception faussée, diminution des réflexes, endormissement, ...). De plus, ce mélange contribue fortement à la déshydratation et à la surcharge du foie.

Enfin, **la consommation d'alcool diminue la perception des signaux d'alarme qui annoncent le coup de chaleur** (douleurs musculaires, etc.).

• MDMA + Cannabis

Le cannabis renforce l'effet **psychédélique** de la MDMA. Certains usagers prennent du cannabis en "descente" de MDMA. Les risques ne seraient pas plus importants que ceux qui sont propres à chaque produit (pas de cumul des risques).

• MDMA + boissons excitantes

On trouve actuellement des boissons à haute concentration de caféine et/ou de guarana (plante stimulante), appelées "smart drinks" (par exemple Red Bull, ...). Elles sont souvent consommées sous forme de cocktails alcoolisés. L'association de boissons énergisantes avec de la MDMA augmente la nervosité générale, le stress et le risque de **troubles cardiaques**.

- **MDMA + stimulants (amphétamines, speed, cocaïne...)**

En accentuant l'effet stimulant de la MDMA, cette combinaison est très risquée: elle augmente la toxicité de la MDMA, accentue le phénomène de **surchauffe** et le **risque d'hyperthermie**. Ce mélange augmente également le risque de troubles cardiaques.



- **MDMA + LSD (acide / trip)**

L'effet est **imprévisible**. La probabilité de **perdre contact** avec la réalité (bad trip, dépersonnalisation, hallucinations) est augmentée.

- **MDMA + Antidépresseurs type ISRS**

L'usage de MDMA ou autres dérivés amphétaminiques devrait être évité si vous recevez des antidépresseurs, les risques d'**effets secondaires** étant importants et imprévisibles.

- **MDMA + produits dépresseurs**
(Héroïne, méthadone, ... ou Rohypnol®, Valium®, Xanax®...)

Ces substances ont tendance à neutraliser l'effet stimulant de l'XTC. Ils sont donc principalement consommés en descente.

Attention à la **dépendance rapide** qu'entraînent tous ces produits!

- **MDMA + Viagra**

Cette combinaison est à déconseiller en raison des **troubles cardiaques** qu'elle peut occasionner. **Le danger réside aussi dans l'oubli du préservatif**: dans le feu de l'action, les personnes qui associent drogues et viagra ont plus souvent des relations non ou mal protégées.

A cela s'ajoute le risque plus grand d'irritation des muqueuses en cas de relations sexuelles prolongées dans le temps.

Il existe des cas connus où l'utilisation de MDMA a entraîné la mort. Les décès attribués à la MDMA sont généralement survenus à la suite de mélanges de différentes substances (principalement l'alcool).

14 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1 Renseignez-vous autant que possible sur la qualité du produit. Lorsque vous achetez de la MDMA, vous ne savez pas ce qu'il y a dedans. A Bruxelles, il est possible de faire analyser ses produits à Modus Fiesta le vendredi soir.

2 Lorsque vous avez acheté une pilule, fractionnez 1/4 ou 1/2 et attendez +/- une heure pour en apprécier l'effet, surtout si c'est la 1^{ère} fois que vous en prenez!

3 Si après une heure, vous ne sentez toujours pas les effets de la pilule, patientez avant d'en avaler une seconde. En effet, certaines substances actives se manifestent avec un effet retard.

Certaines pilules vendues comme de la MDMA peuvent contenir une autre substance active en quantité dangereuse. Attention à la surdose!

4 Ne prenez de **la MDMA** que si vous vous sentez bien physiquement et mentalement. En prenant un produit psychoactif lorsque vous vous sentez mal ou angoissé, vous risquez d'empirer votre état.

5 Pour éviter le coup de chaleur, buvez fréquemment de l'**eau** en petites quantités (**pas de manière excessive**), **rafraîchissez-vous** (en prenant l'air, etc.).

6 Entourez-vous de personnes de confiance, **ne vous isolez pas**.

7 Avant de sortir, **fixez-vous une limite** (durée de la sortie, nombre de

pilule(s), ...). Cela vous permettra d'éviter l'usage abusif.

8 Mieux vaut réserver cette substance aux **occasions spéciales**. Une consommation fréquente diminue les effets d'ouverture et de bien-être et augmente les risques d'abus.

9 **La pilule contraceptive se prend quotidiennement à heure fixe. Cette régularité peut être perturbée par l'usage de psychotropes. Rappelez-vous qu'en cas de vomissements et de diarrhée, la pilule peut être inefficace. Si vous éprouvez des difficultés parlez-en à votre gynécologue, des alternatives existent.**

10 La "descente" fait partie de l'expérience psychotrope. La retarder en gobant davantage ne fait que la rendre plus difficile.

La descente, après un temps de prise limitée, peut être agréable.

11 L'usage de la MDMA est déconseillé aux personnes souffrant de faiblesse cardiaque, d'hypertension, d'insuffisance rénale, d'insuffisance respiratoire ou de diabète.

12 La MDMA traverse la barrière placentaire et passe dans le lait maternel. Il est donc fortement déconseillé aux femmes enceintes ou **28** qui allaitent. **Quel que soit le produit,**

veillez à ne pas le laisser traîner à la portée des enfants.

13 Toutes les drogues, et donc la MDMA, entraînent une **baisse de vigilance** qui peut être à l'origine de relations sexuelles non protégées et, parfois, non désirées. Ayez toujours des préservatifs sur vous. Lorsque vous sortez avec un groupe d'amis, veillez les uns sur les autres.

14 Évitez toute activité exigeant de la **concentration** (travail sur des machines, conduite automobile, ...): excitation, euphorie, nervosité, voire agressivité peuvent entraîner des conduites inadaptées ou une prise de risque inconsidérée.

...JUSQU'ICI
TOUT VA BIEN...



QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE?

EN CAS DE MALAISE SUITE À UNE PRISE DE MDMA OU À UN MÉLANGE:

- Si la personne est consciente, amenez-la au calme, rassurez-la, aérez-la, offrez-lui de l'eau en petites quantités.
- Si la personne est inconsciente, appelez d'urgence les secours: formez le 112 (service médical d'urgence - appel gratuit).

- Décrivez l'état de la personne comme suit: est-elle consciente ou inconsciente? Respire-t-elle ou non? Son cœur bat-il ou non?
- Donnez l'adresse exacte (rue, n°, étage).

L'état de la personne et le lieu de l'accident sont les deux seules informations nécessaires! Une fois le personnel médical sur place, signalez-lui les produits consommés; **il est tenu au secret professionnel.**

Centre antipoisons : 070/245245

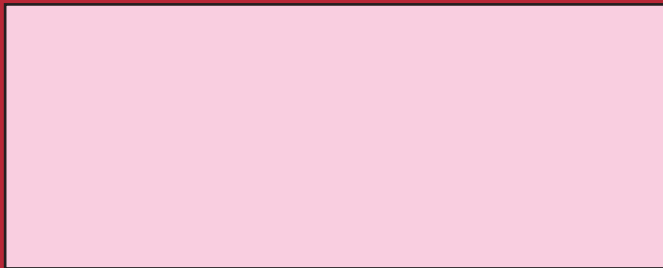
Urgences : 112 (appel gratuit)

- En intervenant rapidement, vous pouvez lui éviter des problèmes graves, peut-être même lui sauver la vie. Pensez-y!
- Si l'accident a lieu dans un endroit privé, la police n'est pas autorisée à y pénétrer sans un mandat. Dans un lieu public, elle accompagne généralement les secours.

Si vous voulez parler de drogue, aider un ami, faire le point sur votre consommation ou encore vous procurer une autre brochure dans la même collection (alcool, cannabis, speed-amphétamines, lsd-champignons, médicaments psychoactifs, cocaïne, héroïne, kétamine).

**APPELEZ INFOR-DROGUES AU
02/227 52 52**

Cette brochure a été réalisée par Centre Alfa, Citadelle, Infor-Drogues, Liaison Antiprohibitionniste, Prospective Jeunesse et Santé & Entreprise sous la coordination de Modus Vivendi d'après une brochure réalisée par des membres du sous-groupe Toxicomanie du RÉSEAU liégeois et de la Liaison Antiprohibitionniste.



avec le soutien de la COCOF et de la Wallonie.

