



ECSTASY

Les informations contenues dans cette brochure datent de janvier 2003. Réalisée en collaboration avec des usagers d'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 d'ecstasy mais de donner une information correcte et détaillée pour un usage à moindre risque.

L'usage d'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). La possession (même à usage privé), la production et la vente sont donc passibles de sanctions pénales.

Table des matières

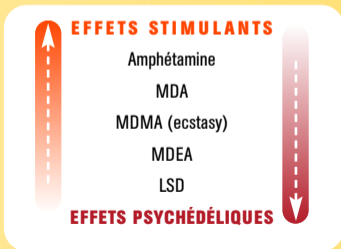
Qu'est-ce que l'ecstasy?	4
Comment agit l'ecstasy?	8
Quels sont les effets recherchés?	10
Quels sont les effets sur le fonctionnement du corps?	12
Quels sont les principaux risques identifiés?	14
1. Coup de chaleur	
2. Mauvais trip	
3. Neurotoxicité: risques pour l'humeur et l'état psychologique	
4.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

QU'EST-CE QUE L'ECSTASY?

Le nom chimique de l'XTC (ecstasy) est MDMA (méthylène-dioxyméthylamphétamine), c'est-à-dire un dérivé d'amphétamines.

L'ecstasy se présente généralement 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** ou de **gélules**, parfois vendues comme du "MDMA pur".

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).



En Belgique, le MDMA est interdit 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. Des pilules composées de MDEA et de MDA sont aussi souvent vendues sous le nom d'ecstasy. De nouvelles molécules apparaissent sans cesse sur le marché (4MTA, PMA, etc.).

Ces molécules ont des effets spécifiques et entraînent des risques particuliers pour la santé selon les usages. 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.**

Produit	Dosage habituel	Durée d'action
MDA	50 mg.	8 à 12 h.
MDMA	100 mg.	4 à 6 h.
MDEA	135 mg.	3 à 5 h.

GHB AUSSI APPELÉ (ERRONÉMENT) "ECSTASY LIQUIDE":

Étant un anesthésique, le Gamma-hydroxybutyrate (GHB) n'a aucune parenté chimique avec l'XTC. Ses effets recherchés sont **euphorisants, relaxants et aphrodisiaques**. La limite est mince entre la dose "agréable" (1-2 g.) et la surdose (2-4 g.) qui entraîne vertiges, nausées, étourdissements, endormissement, voire au-delà (4-8 g.), perte de conscience et parfois coma.

Soyez donc particulièrement **attentif au dosage**. Ne mélangez pas avec d'autres déprimeurs (alcool, benzos, opiacés) et les XTC. Surnommé "drogue du viol", le GHB a mauvaise réputation alors que les cas sont plutôt rares. Il est vrai qu'il peut être versé à l'insu d'une personne dans sa boisson pour profiter de son état d'ivresse et abuser d'elle. Sous l'effet du GHB, il peut y avoir perte de mémoire des événements survenus ("trou noir"). Hormis **SON GOÛT SALÉ**, il passe inaperçu car est inodore et incolore. Surveillez donc votre verre ou buvez directement à la bouteille. N'acceptez pas qu'un inconnu vous offre une boisson qui ne vient pas directement du bar. Veillez également sur vos amis et les personnes qui vous accompagnent.



COMMENT AGIT L'ECSTASY ?

L'ecstasy augmente la présence de sérotonine et de dopamine dans le cerveau. Ces neurotransmetteurs modifient notre humeur et notre comportement. L'émission de sérotonine provoque un effet euphorisant. La dopamine masque la douleur et a un effet stimulant. L'ecstasy (MDMA) commence à agir de 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 l'ecstasy 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 l'ecstasy. Les usagers d'XTC 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).



QUELS SONT LES EFFETS RECHERCHÉS?



Les effets décrits ci-dessous sont uniquement ceux provoqués par le 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 l'XTC.

Les effets de l'ecstasy 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.

L'ecstasy 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.

L'ecstasy développe également **LA SENSUALITÉ, LE DÉSIR DE TOUCHER OU D'ÊTRE TOUCHÉ**. L'effet stimulant de l'ecstasy masque la fatigue, comme si elle avait disparu.



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

L'**effet le plus dangereux** de l'ecstasy est le dérèglement du système thermique sans que la personne en ait conscience. L'ecstasy 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 d'ecstasy 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 l'ecstasy, 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 d'XTC 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 l'ecstasy.

1 COUP DE CHALEUR

(déshydratation)

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

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.



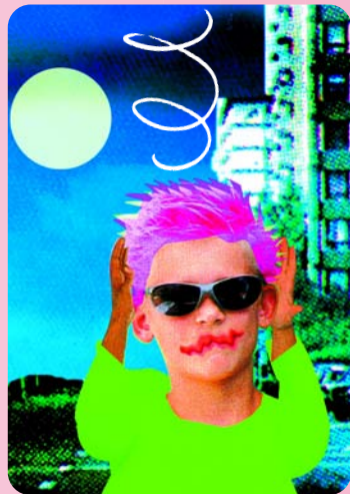
La transpiration permet au corps de garder sa température constante. Lorsqu'on transpire beaucoup et qu'on ne boit pas, **LE CORPS PERD PLUS D'EAU QU'IL N'EN ABSORBE**. On transpire de moins en moins

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.). Mais mieux vaut appliquer ces conseils avant même que ces symptômes n'apparaissent!



2 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 jus-

qu'à une **perte de contact** avec la réalité. Cet effet spécifique des substances psychédéliques peut plaire ou déplaire. **L'essentiel est de l'accepter et de l'accompagner.**

On peut comparer cette expérience à celle que vivrait une personne prise dans un tourbillon marin: vouloir résister au tourbillon la conduirait à la noyade, mais si elle garde son sang-froid et se laisse conduire jusqu'au fond des eaux, elle pourra en sortir et remonter à la surface. Bien souvent, une "bonne" expérience passe par l'acceptation et l'accompagnement de ce qui survient. La peur est l'ennemie principale des "bonnes" expériences psychédéliques.

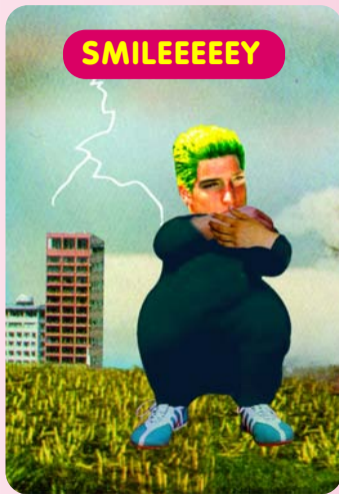


3 NEUROTOXICITÉ: risques pour l'humeur et l'état psychologique

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

- Insomnie
- Anxiété ou angoisse
- Réactions de panique
- Dépression
- Paranoïa

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



Des études scientifiques ont montré qu'un usage répété d'ecstasy vide les réservoirs de sérotonine et de dopamine, ce qui se traduit en dépression de l'humeur: à la suite de sa consommation, **l'usager peut se sentir abattu ou déprimé.** Il s'agit du contre-coup 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.

À moyen et à long terme, nous ne savons pas actuellement si les taux de sérotonine et dopamine reviennent à leur niveau normal et, si oui, en combien de temps.

On ne connaît donc pas l'impact sur la santé mentale et physique des consommateurs.

4 DÉPENDANCE ET TOLÉRANCE

• Dépendance psychologique

Certains consommateurs ressentent une **ENVIE INTENSE** de retrouver les effets de l'XTC. 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

Pour certains scientifiques, il n'y a pas de dépendance physique à l'XTC, 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**

L'effet psychédélique diminue rapidement si les prises sont rapprochées. La tentation est alors grande d'augmenter les quantités dans le but de ressentir les effets vécus lors des premières prises. Cela s'avère inutile dans la mesure où **l'effet psychédélique finit par disparaître** pour faire place à l'effet stimulant seul.

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

5 AUTRES RISQUES

Dans de rares cas, il existe une intolérance (sorte d'**allergie**) à la MDMA **susceptible d'entraîner la mort** même lors d'une seule prise d'XTC. Cette intolérance provoque une hyperthermie maligne (élévation incontrôlable de la température du corps) ou des hépatites fulminantes (destruction brutale du foie).

LES MÉLANGES



• XTC + Alcool

Ce mélange, bien que très courant, est **déconseillé**. L'XTC masque l'ivresse due à l'alcool: **une fois l'effet de l'XTC 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.).

• XTC + Cannabis

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

• XTC + 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, Virus, ...). Elles sont souvent consommées sous forme de cocktails alcoolisés. L'association de boissons énergisantes avec de l'XTC augmente la nervosité générale, le stress et le risque de **troubles cardiaques**.

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

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



- **XTC + LSD (acide / trip / micro-pointe)**

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

- **XTC + antidépresseurs**

L'usage d'XTC est à **proscrire** en cas de prise d'antidépresseurs de type **IMAO** (Niamid®, Aurorix®, Iproclozide®). Associés à l'XTC, ils peuvent produire une grave **crise d'hypertension**. On ne connaît pas les risques propres à l'association d'XTC et d'autres antidépresseurs.

- **XTC + 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!

- **XTC + Viagra**

Cette combinaison est à déconseiller en raison des **troubles cardiaques** qu'elle peut occasionner. Par ailleurs, le danger réside 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 d'XTC a entraîné la mort. Les **décès** attribués à l'XTC sont généralement survenus à la suite de mélanges de différentes substances (principalement l'alcool). Par ailleurs, d'autres produits qui ne sont pas de la MDMA (mais la confusion existe) peuvent entraîner la mort en cas de **surdosage** (PMA, GHB, ...).

13 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

❶ Lorsque vous achetez de l'XTC, ne le faites de préférence ni en rue ni en discothèque. Si malgré tout vous le faites, informez-vous auprès d'autres usagers sur la **qualité** des pilules et la **fiabilité** du revendeur.

❷ Lorsque vous avez acheté une pilule, commencez par une **demi-dose** et attendez +/- une heure pour en apprécier l'effet, surtout si c'est la première fois que vous en prenez!

❸ Même 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**. De plus, certaines pilules vendues comme de l'XTC peuvent contenir une autre substance active en quantité dangereuse. Attention à la surdose!

❹ Ne prenez de l'ecstasy que si vous vous sentez bien physiquement et mentalement. En prenant un produit psychoactif lorsque vous vous sentez mal ou angoissé, votre état risque d'empirer.

❺ Pour éviter le coup de chaleur, buvez fréquemment de l'**eau** en petites quantités, **rafraîchissez-vous** (en prenant l'air, en vous aspergeant la nuque d'eau froide, etc.).

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

❼ Avant de sortir, **fixez-vous une limite** (durée de la sortie, nombre de pilule(s), ...). Cela vous permettra d'éviter l'usage abusif.

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



⑨ 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.

⑩ L'usage d'ecstasy est déconseillé aux personnes souffrant de faiblesse cardiaque, d'hypertension, d'insuffisance rénale, d'insuffisance respiratoire ou de diabète.

⑪ L'ecstasy traverse la barrière placentaire et passe dans le lait maternel. Il est donc fortement déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent. Quel

que soit le produit, veillez à ne pas le laisser traîner à la portée des enfants.

⑫ Toutes les drogues, et donc l'ecstasy, 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.

⑬ **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.



QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE?

EN CAS DE MALAISE SUITE À UNE PRISE D'ECSTASY 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 n°100 ou 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.**

n°100 = urgence médicale
n°101 = police
n°112 = urgence médicale + police

- 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),

APPELEZ INFOR-DROGUES AU 02/227 52 52 (24H/24).

Cette brochure a été réalisée par Centre Alfa, Citadelle, Infor-Drogues, Liaison Antiprohibitionniste, Modus Vivendi, 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 Communauté française de Belgique