

13 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi du mieux possible** sur la qualité et l'effet du produit. Poudre et cachet sont très souvent coupés.
2. **Evite de gober plusieurs ecstas** dans une même soirée (hyperthermie, problèmes cardio-vasculaires...). Moins on en prend, plus on apprécie les effets. La première fois, prends en un quart ou une moitié.
3. **Si tu as décidé de gober**, fais-le avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.
4. **Ne mélange pas la MDMA avec d'autres substances**, en particulier l'alcool.
5. **Evite d'avoir l'estomac plein** (nausées, digestion difficile) au moment de la prise mais **prends un repas énergétique quelques heures avant** (il te faut des forces).
6. Lors de la descente, mange **des aliments vitaminés et sucrés** (fruits, bonbons...).
7. La MDMA est médicalement contre-indiquée dans les cas de troubles du rythme cardiaque, d'épilepsie, de problèmes psychiatriques, d'insuffisance rénale ou hépatique, d'asthme, de diabète, d'asthénie et également aux femmes enceintes ou allaitantes. En cas de traitement, attention aux interactions médicamenteuses.
8. L'usage d'ecstasy entraînant une grande fatigue, ainsi qu'un éventuel état dépressif momentané, il est conseillé de se reposer les jours suivants. Attends plusieurs semaines si tu as décidé de renouveler l'expérience.
9. **Absorbe l'ecstasy par voie orale uniquement.**
10. Porte des **vêtements amples** (pas de bonnet).
11. **Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grande quantité d'un coup : Moins d'un demi litre).
12. **Evite de prendre le volant** (reste en vie, on t'aime !) et d'entreprendre une activité à responsabilité.
13. **Prends garde à la déshinhibition**, n'oublie pas le gel et les préservatifs.

En cas de Surdose :

Allonge la personne sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...), alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main.

CONTACTS

Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC
 coordination@polefestif-bfc.org
 Polefestif-bfc.org - 06 27 29 31 16

Où trouvez du matériel ?

Dans les CAARUD

Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues

AIDES - CAARUD 25
Besançon
 03.81.81.80.00

AIDES - CAARUD 58
Nevers
 03.86.59.09.48

ALTAU - CAARUD
Belfort (90)
 03.84.26.12.20
Montbéliard (25)
 03.81.31.29.41

ANPAA - CAARUD 89
Auxerre
 03.86.51.46.99

ANPAA - CAARUD 70
Vesoul
 03.84.76.62.62

PASSERELLE - CAARUD 39
Lons le Saunier
 03.84.24.66.83

16KAY - CAARUD 71
Chalon-sur-Saône
 09.54.65.46.65

SEDAP - CAARUD 21
Dijon
 0.800.466.280

Dans d'autres Structures

CSAPA Solea - Besançon : 03 81 83 03 32
CSAPA BRIAND - Dole: 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

Service de Prévention Spécialisée - Pontarlier
 03 81 39 66 42

Collectif bisontin de Réduction des Risques en milieu festif « Ensemble, Limitons les Risques »
 06 21 89 52 42

L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

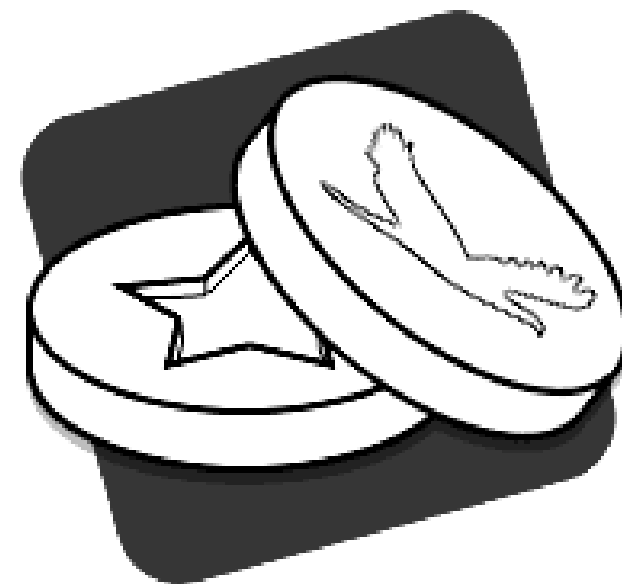
Document réalisé par Techno+ sous la licence Créative Commons by-nc-nd. Reproduction autorisée pour toute action non-commerciale.



ECSTASY*

STIMULANT

Un stimulant a pour effet de stimuler le fonctionnement du système nerveux central.



*En France l'ecstasy est considéré comme un stupéfiant : l'acquisition, la possession, l'usage, la production, le transport, la cession (même à titre gratuit) et la vente de stupéfiants sont prohibés par le Code de la Santé Publique et le Code Pénal.



06 27 29 31 16 - coordination@polefesti-bfc.org

QU'EST-CE DONC ?

Appelée, taz, tata, XTC, plomb... l'ecstasy est une drogue prohibée qui se présente sous forme d'un cachet de couleur et de taille variables (souvent orné d'un motif) ou d'une gélule. "Normalement" le produit actif de l'ecstasy est le **MDMA** (Méthyldioxy-métamphétamine), molécule de synthèse appartenant à la famille des phényléthylamines (famille dont font aussi partie les amphétamines).

Selon des analyses effectuées en France, on peut trouver dans un cachet vendu sous le nom d'ecstasy :

- **Les sœurs de la MDMA** : MDA, MDEA, MBDB, MCPP... Leurs effets psychotropes en sont proches (empathogènes et entactogènes) mais la MDA, par exemple, provoque plus facilement de pénibles tensions musculaires, généralement au visage et plus particulièrement aux mâchoires.
- **Les demi-sœurs proches** de la mescaline et plutôt hallucinogènes : 2CB, DOM, DOB... Ces produits libèrent la sérotonine dans le cerveau (effets empathogènes).
- **Les cousines** : les amphétamines ou speed, qui sont des stimulants sans effets empathogènes. Le speed présente d'autres styles de risques. Les amphétamines sont des stimulants et agissent en libérant la dopamine dans le cerveau. **Pire encore, il est très souvent coupé avec tout un tas de produits plus ou moins dangereux** : Caféine, atropine, médocs...

De plus à quantité égale la concentration de produit actif peut être extrêmement variable y compris pour des comprimés identiques (mêmes logo, même couleur). C'est pourquoi il vaut mieux toujours en prendre une petite quantité et attendre les effets pour éviter une éventuelle surdose.

Pour finir, on peut te vendre des **médicaments** qui présentent leur propre danger : tranquillisants, stimulants cardiaques, antipaludéens, anti-parkinsoniens, corticoïdes...

Ne pouvant pas aborder toutes les substances, **les informations qui suivent concernent essentiellement la MDMA**, c'est-à-dire la plus courante.

Les effets, c'est quoi ?

A peu près 30 minutes après l'absorption commence la **période bizarre**, qui ne dure que quelques minutes (impression de flottement, parfois légère inquiétude). Puis, **de ½ heure à 1 heure et ½** après avoir gobé, s'installe un sentiment d'euphorie, de bien-être, d'amour universel, une profonde envie de partager. Communiquer te semble plus facile. **Ce sont les effets empathogènes** (qui suscitent l'empathie).

Tes sens sont exacerbés, en particulier le toucher qui devient presque magique (**effets entactogènes**). Une sensation ordinaire peut devenir exceptionnelle.

Contrairement au LSD, **la MDMA ne procure pas d'hallucinations visuelles**.

La MDMA a la réputation d'intensifier l'activité sexuelle (pilule de l'amour). En fait, elle exacerbe grandement la sensualité mais peut empêcher l'érection chez l'homme, ainsi que l'orgasme masculin et féminin.

La durée des effets est variable (**de 6 à 8 heures**) et dépend du contexte, de ton humeur, de ton poids, de ton sexe et de la puissance du produit.

S'amorce ensuite la fin de l'ivresse (**la descente**) qu'il est nécessaire d'organiser, l'important étant sans doute de ne pas rester seul et d'avoir au minimum 24 heures de repos devant soi sans activités qui prennent la tête. A l'inverse, si le contexte ou l'environnement ne sont pas favorables et rassurants, c'est une période où peut apparaître, voire s'installer, un moment dépressif.

MAIS C'EST AUSSI...

La consommation de MDMA peut dans de rares cas, provoquer des **complications médicales graves**. Il ne s'agit pas de foutre la parano, mais simplement d'informer et d'indiquer des moyens de limiter ces risques.

L'une des principales causes d'accidents est liée à **l'augmentation de la température du corps** et à la **déshydratation**, et d'autant plus que la température ambiante est élevée, que l'effort physique est important, que les pertes d'eau sont mal compensées. Tout cela peut entraîner des **convulsions**, une **hyperthermie** maligne dont les conséquences sont plus ou moins graves, parfois mortelle.

Il faut donc **boire de l'eau régulièrement** (ne pas boire de grande quantité d'un coup : ½ litre par ½ heure), porter des vêtements amples, faire des pauses et s'aérer pour prévenir la déshydratation. Tu limiteras du même coup la toxicité au niveau des reins.

En cas de déshydratation ou de fièvre, il est vivement conseillé de boire de l'eau salée.

L'autre principal risque d'accident posé par la prise de MDMA étant les troubles du rythme cardiaque, il est certain que **quelqu'un qui a déjà un problème cardiaque ou d'hypertension ne doit pas gober !**

Même si les données scientifiques ne sont pas certaines, il **semble exister un risque neurotoxique** (dégradation de certaines extrémités de certains neurones du cerveau) dont on ne connaît pas encore les conséquences réelles à long terme.

Par contre, il semble probable que ce danger augmente avec la dose, la fréquence rapprochée des prises et les mélanges (**surtout le mélange ecstasy + speed, car la libération simultanée de la dopamine et de la sérotonine accroît la neurotoxicité**).

Il existe aussi une toxicité du MDMA au niveau du foie. Des cas d'hépatites fulminantes dues à l'ecstasy ont été rencontrés. Alors attention aux foies déjà malades (hépatites en particulier).

Un autre risque auquel on s'expose avec les produits psychédéliques comme l'ecstasy est le **bad trip** (mauvais délire). Il peut être lié au contexte et à la prédisposition du consommateur, à la qualité ou au dosage des produits. Ces substances se comportent en fait comme un amplificateur d'un état déjà existant.

Attention, car il est possible de **rester bloqué** suite à un bad trip (c'est-à-dire développer une maladie psychiatrique chronique...). C'est pourquoi, **avant d'utiliser un produit psychédélique comme l'ecstasy, il faut être attentif au lieu et aux personnes présentes et ne pas acheter n'importe quoi à n'importe qui**.

Des cas de psychose, de crise de panique et de dépression ont été décrits, alors si tu te sens "limite" ou si tu as déjà eu des problèmes du genre, fais la teuf sans gober !!

Saches que la consommation rapprochée et répétée d'ecstasy (par exemple une fois par semaine pendant trois mois) peut entraîner une **période de dépression sévère**. La plupart du temps ce n'est que passager. Par contre dans certains cas c'est le début d'une grosse galère : dépression chronique, psychose...

Enfin n'oublie pas que la MDMA est proche des amphétamines : Elle fait oublier la faim et la fatigue. **La consommation abusive peut aboutir à un véritable état d'épuisement et d'amaigrissement**.

Si quelqu'un a un malaise, il faut demander des secours immédiatement (SAMU 15 ou 112), le placer en position latérale de sécurité, s'assurer qu'il n'avale pas sa langue et veiller à ce qu'il ait de l'air frais.

Plus tu gobes et moins les effets sont positifs. En gobant de plus en plus d'X, on peut retrouver certains effets mais la magie du départ, tu es le seul à pouvoir la développer. Il suffit de le savoir, d'y réfléchir et d'espacer la consommation.