

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 grandes quantités 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 désinhibition**, met une capote et pense au gel lubrifiant car les produits dessèchent !

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :

Prévies les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée : Ne pas rester seul, s'aérer, se réhydrater, respirer profondément, se reposer.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :

Si la personne respire, allonge la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration, (col, ceinture) puis dans tous les cas, 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. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS

Renseignements / orientations

Pôle Festif BFC : coordination@polefestif-bfc.org

Polefestif-bfc.org - 06 23 66 47 99

Où trouver du matériel ?

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

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

AIDES - CAARUD 58

Nevers

03 86 59 09 48

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

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

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : **07 64 61 48 68** // Bourgogne : **06 74 49 98 60**

Ensemble Limitons les Risques

Besançon : 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68

Mulhouse : 06 70 18 41 78

Ithaque festif

Strasbourg : 06 86 96 10 55

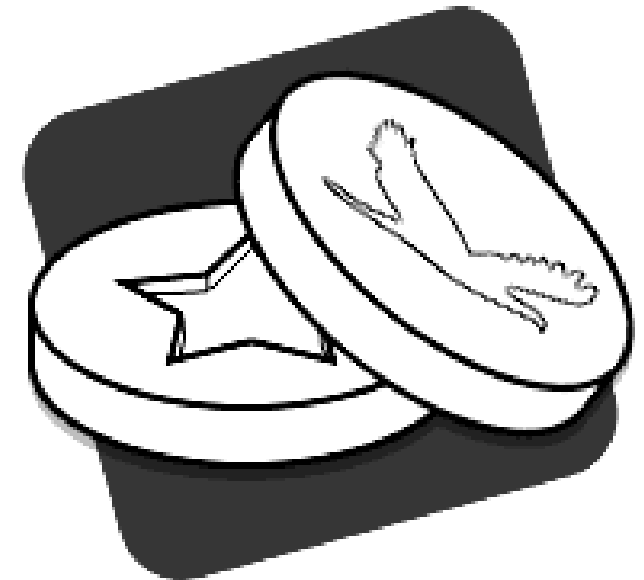


L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonçage enflammé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

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 23 66 47 99 coordination@polefestif-bfc.org

QU'EST-CE DONC ?

A l'origine, l'ecstasy désignait des comprimés de taille et de couleurs variables (souvent ornée d'un motif) et dont le produit actif est la MDMA (Méthyldioxy-métamphétamine), une molécule de synthèse appartenant à la famille des phényléthylamines (famille dont font aussi partie les amphétamines, c'est-à-dire le speed). Mais au fil des années, de nombreuses autres molécules de synthèse qui se sont mises à circuler sous forme de cachets vendus également sous l'appellation ecstasy, alors que leurs effets pouvait être très différents de ceux de la MDMA.

Bien que la MDMA reste le produit principalement recherché dans un comprimé, aujourd'hui on désigne sous ecstasy (ou taz, tata, XTC, plomb, cachetons, bonbons...) tout cachet contenant des produits stimulants, ou plus rarement des hallucinogènes. L'appellation MDMA (ou MD) étant plutôt réservé à la poudre (au gramme ou en gélule). La poudre de MDMA, qui se présente sous la forme de cristaux généralement plus ou moins gros et plus ou moins compacts, à la réputation d'être plus puissante et moins coupée.

Pourtant, les analyses effectuées régulièrement en France montrent que l'on peut trouver différents produits dans un cachet ou une poudre vendu sous le nom d'ecstasy ou de MDMA :

- **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 (même 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 mortelles.

Il faut donc **boire de l'eau régulièrement** (ne pas boire de grandes quantités 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 crises 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 !!

Sache 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.