



VOUS AVEZ BESOIN D'INFOS ?

DROGUES ALCOOL TABAC INFO SERVICES

 **113**

(24h/24h, appel anonyme et gratuit)

✳ **Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236**

✳ **www.drogues.gouv.fr**

POUR EN SAVOIR PLUS :

✳ **Drogues, savoir plus, risquer moins.** Drogues et dépendances, le livre d'information. MILDT/CFES Paris, éditions du Seuil, collection Points Virgule, 2001 - 146 p.

✳ Dans la même collection :

- Alcool, savoir plus, risquer moins.
- Cannabis, savoir plus, risquer moins.
- Cocaïne, savoir plus, risquer moins.
- Tabac, savoir plus, risquer moins.

MILDT - Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie
CFES - Comité Français d'Éducation pour la Santé - www.cfes.sante.fr

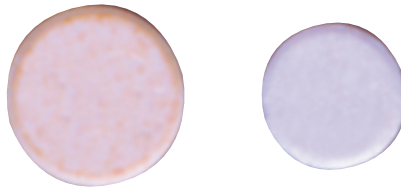
Ce document a été rédigé en collaboration avec un collectif associatif.
Il a été validé par la Commission de validation des outils de prévention.

Novembre 2001 - réf. 08-01519-B - Ne pas jeter sur la voie publique.

ECSTASY



SAVOIR
PLUS
RISQUER
MOINS



ECSTASY



QU'EST-CE QUE C'EST ?

À l'origine, l'ecstasy (ecsta, X, XTC...) désigne une molécule chimique, la MDMA, de la famille des amphétamines. Elle se trouve sous forme de comprimés, de poudre, de gélules...



C'est une substance psychoactive, qui agit sur le système nerveux central.

La composition d'un comprimé, ou d'une gélule, vendu sous l'appellation "ecstasy" reste incertaine. Elle peut être mélangée à d'autres produits dangereux ; la MDMA n'est pas toujours présente.



L'ecstasy est un produit interdit par la loi.



QU'EST-CE QUE ÇA FAIT ?



Chacun réagit différemment selon son état physique et psychique, selon le produit, la composition, la quantité, le mode de consommation et le contexte. Les réactions aux effets des produits diffèrent selon que l'on est une femme ou un homme, selon sa corpulence et ses rythmes biologiques.

- * Euphorie, excitation, relaxation, sensation de bien-être, plaisir, exacerbation de la sensualité.
- * Résistance à la fatigue, au sommeil et à la faim...



QUELS SONT LES RISQUES ?

Immédiats

- * Déshydratation, risques de convulsion, nausées, maux de tête, crampes, augmentation du rythme cardiaque et de la température du corps, épuisement.
- * Troubles hépatiques (urines foncées...).
- * Anxiété, crise de panique "bad trip", accidents psychiatriques.
- * Troubles de l'érection et de l'orgasme sous l'effet du produit.
- * Mauvaise descente.

À court terme

- * Fatigue et forte déprime passagère les jours suivants.
- * Possible évolution vers une dépression à long terme.
- * Dépendance psychique.
- * Chez les filles, perturbation des règles.

À long terme et après usages répétés

- ✖ Perturbation des capacités d'apprentissage et de mémoire.
- ✖ Neurotoxicité : les travaux scientifiques établissent l'existence de lésions des cellules nerveuses chez l'animal, pouvant expliquer les troubles psychiques constatés chez l'homme comme la dépression ou les troubles de la mémoire.

Attention !



- ✖ La consommation est particulièrement dangereuse pour ceux qui souffrent de troubles du rythme cardiaque, d'asthme, d'épilepsie, de problèmes hépatiques, rénaux, de diabète, de problèmes physiques ou psychologiques.



- ✖ Les mélanges avec GHB, kétamine, alcool, médicaments (tranquillisants...), cannabis, etc. augmentent les risques ; en particulier de dépressions respiratoires en cas de prise d'alcool associée avec l'ecstasy.



- ✖ Sous l'effet de l'ecstasy, certaines personnes consomment des quantités importantes de tabac. Ce dernier entraîne une dépendance physique et psychique rapide et forte. Un usage de tabac à long terme est très nocif pour le système cardio-vasculaire et respiratoire, il est hautement cancérigène.



- ✖ En cas de relations sexuelles, les effets des drogues peuvent vous faire oublier de prendre soin de vous et de vos partenaires : utilisez toujours des préservatifs et des gels à base d'eau qui sont d'autant plus utiles que l'ecstasy déshydrate aussi les muqueuses ; cette protection n'exclut pas de suivre correctement un traitement contraceptif.



- ✖ Toute consommation de substances psychoactives est susceptible d'entraîner ou d'aggraver des problèmes psychologiques.



- ✖ Dans tous les cas, après la consommation, ne pas conduire ou reprendre une activité à responsabilité ou à risques.



- ✖ Trafic, échange et consommation exposent à des problèmes vis-à-vis de la loi (interpellations, poursuites judiciaires, sanctions...).



CE QUE L'ON NE SAIT PAS

- ✖ Les risques sanitaires supplémentaires liés à la composition incertaine du produit.
- ✖ Les risques et conséquences chez les femmes enceintes.
- ✖ Les interactions avec les traitements médicaux (antirétroviraux, antidépresseurs, l'aspirine...).
- ✖ Le risque de dépendance physique non établi par tous les scientifiques.
- ✖ La réversibilité ou non de la dégénérescence des cellules nerveuses.
- ✖ Les causes de morts subites exceptionnelles.



ÉVITER LES RISQUES : ne pas consommer

Si vous n'y parvenez pas,

RISQUER MOINS :

- ✖ Fractionner et espacer les prises en fonction de sa corpulence pour éviter les surdoses.
- ✖ Ne pas faire de mélanges.
- ✖ Éviter de rester seul pour être soutenu ou pour secourir, en cas de malaise physique ou psychologique.
- ✖ Se reposer, s'aérer, pour éviter l'épuisement.
- ✖ Boire suffisamment d'eau, de façon fractionnée, pour éviter la déshydratation.



SAVOIR OÙ ON EN EST

- Il m'est arrivé de ne pas pouvoir aller dans une soirée ou une fête sans consommer.
- J'éprouve le besoin de consommer de l'ecstasy pour me sentir bien et supprimer un mal-être.
- Il m'arrive souvent d'avoir des "bad trips" et des dépresses passagères et répétées.
- J'ai des troubles du sommeil, de l'appétit et de l'humeur...
- On m'a déjà fait des remarques sur ma consommation.
- Ma consommation perturbe ma vie personnelle, mes études, mon travail.

Si vous vous retrouvez dans au moins trois de ces situations, il est important de demander de l'aide à une personne qualifiée de votre choix, et en qui vous avez confiance.