

Pour en savoir plus sur la MDMA et les *party pills*



Vous consommez des substances appartenant à la famille des *party pills*? Cette fiche vous donne de l'information sur les risques, les effets ressentis et les précautions à prendre.

Qu'est-ce que la MDMA?

Les *party pills* sont des drogues composées de MDMA (3,4-méthylènedioxy-N-m thylamph tamine). La MDMA est un dérivé de la méthamphétamine, une drogue produite dans des laboratoires clandestins et vendue sur le marché noir.

La MDMA excite le système nerveux. Elle peut aussi donner des hallucinations (impression de voir des choses qui n'existent pas).

Sous quelles formes la trouve-t-on?

La MDMA, ou « MD », se vend sous trois formes :

- > Ecstasy, aussi appelée E, X, Ecsta, XTC, pilule ou drogue de l'amour, etc.

Ce sont des comprimés de différentes couleurs avec des logos variés.

Leur composition n'est pas toujours la même. Ils peuvent contenir d'autres produits (hallucinogènes, méthamphétamine, PCP, médicaments divers, détergents...).

- > Molly. Elle prend la forme de cristaux contenus dans des capsules.
- > Poudre de cristaux ou roches de MDMA   écraser. Parfois, elle est dans une feuille de papier appelée « parachute ».

Pourquoi prend-on de la MDMA?

Elle est le plus souvent associée à la musique électronique et à la culture techno (*rave parties*, festivals).

On la prend aussi lors de concerts ou de soirées privées, dans des bars, des boîtes de nuit ou tout lieu festif.

Elle peut réduire la fatigue due à la danse prolongée. Elle rend aussi plus facile les contacts avec les autres.



Quels sont ses effets ?

Les effets se font sentir entre 1 heure et 1 heure et demie après la prise. Voici les principaux :

- > Sensation de bien-être et de bonheur (euphorie).
- > Facilité de contact avec les autres et sensation d'être proche d'eux, notamment au niveau émotionnel.
- > Forte confiance en soi et moins de retenue.
- > Émotions, plaisir et sensations plus intenses (notamment le toucher).
- > Augmentation de l'énergie.

Les effets durent de 3 à 8 heures selon le produit et celui qui le prend.

Que voit-on chez quelqu'un qui a pris de la MDMA ?

Il y a plusieurs signes visibles :

- pupilles plus grandes (dilatées)
- augmentation du niveau d'énergie
- transpiration abondante due à une plus haute température du corps
- grincement des dents et tension des mâchoires
- baisse de l'appétit

Prendre de la MDMA est-il risqué ?

Prendre trop de ce produit peut causer :

- > agitation, panique, paranoïa, dépression grave, psychose toxique
- > reins qui ne fonctionnent plus bien (insuffisance rénale)
- > trouble du rythme du cœur
- > fièvre
- > convulsions (contractions de certains muscles ou du corps en entier)



Peut-elle causer la mort ?

Il y a eu des décès liés à la prise de MDMA. Ils peuvent être dus à différentes raisons :

- présence d'autres substances dans le produit
- coup de chaleur lié à une hausse de la température du corps ou du local
- déshydratation (perte d'eau) parce qu'on n'a pas bu assez de liquide ou qu'on a trop pris d'alcool
- formation de caillots de sang dans les veines

Qu'est-ce que le « crash » ?

C'est une sensation ressentie pendant quelques heures voire quelques jours suivant le *high*. Elle peut se traduire par de la dépression, de l'anxiété, de l'agitation ou encore de l'irritabilité.



De plus, la personne peut se sentir très fatiguée et avoir du mal à se concentrer. Cela rendra sa journée difficile.

Qu'est-ce que le sevrage ?

C'est ce qu'on ressent quand on arrête de prendre un produit et qu'on est « en manque ». Cela peut causer de la dépression et de l'anxiété. Les autres symptômes sont les problèmes de sommeil (insomnie), les attaques de panique, l'agitation, la psychose (ex. : hallucinations, comme voir ou entendre des choses que personne ne voit ou entend, ou idées délirantes, comme croire qu'on lit dans les pensées des gens) et la paranoïa.

On peut aussi être fatigué, triste, de mauvaise humeur et faire des cauchemars.

Quels sont les effets à court et long terme si on prend de la MDMA ?

> Effets physiques :

- douleurs aux muscles
- dommages aux reins ou au foie
- maladies du cœur
- augmentation de la tension artérielle
- dommages au cerveau, troubles de la mémoire
- diminution du désir sexuel (libido)
- envie de vomir (nausées), vomissements et perte de poids
- troubles de l'attention

> Effets mentaux :

- insomnie
- dépression, anxiété, idées suicidaires
- troubles psychiatriques tels que paranoïa, hallucination, confusion



Peut-on devenir dépendant ?

Il n'y a pas de dépendance physique à la MDMA. Toutefois, une dépendance psychologique est possible. Elle fait qu'on prend le produit plus souvent pour se sentir bien, se donner du courage ou interagir avec les autres.

De plus, quelqu'un de dépendant peut devenir « tolérant », c'est-à-dire que le produit a moins d'effet sur lui. Il doit augmenter les doses pour obtenir les mêmes effets. Parfois, il n'arrive plus du tout à sentir ces effets.

Quelles précautions prendre si je consomme ce produit ?

Voici quelques conseils.

- > **Soyez conscient des risques.** Renseignez-vous sur eux.
- > **Évitez de vous l'injecter.** Si vous le faites, utilisez des techniques à moindre risque. Utilisez du matériel stérile et ne le partagez pas.
- > **Ayez des relations sexuelles protégées.** Utilisez des condoms et du lubrifiant. Si vous avez eu des relations sexuelles à haut risque, consultez votre médecin très vite. Il vous fera faire un dépistage ITSS. Certains médicaments pourraient réduire votre risque de vous contaminer (ex. : PrEP pour le VIH).
- > **Mangez et buvez bien.** Mais il ne faut pas prendre d'alcool. Cela déshydrate.
- > **Consommez seulement avec des gens de confiance.**
- > **Cherchez de l'aide** en cas de malaise.
- > **Achetez votre produit du même vendeur,** pour éviter des lots plus forts ou mélangés. De plus, vous pourrez obtenir un produit que vous aurez déjà testé.
- > **Ne faites pas de mélanges avec d'autres drogues.** Cela peut augmenter de beaucoup les risques pour la santé.
- > **Parlez à un professionnel de la santé** si vous prenez des médicaments. Certains, comme les antidépresseurs, peuvent augmenter les risques pour la santé.
- > **Attendez assez longtemps le début des effets.** Il ne faut pas reprendre une dose s'ils tardent. Vous risquez d'en prendre trop (effet de cumul).



- > **Vérifiez que votre état de santé n'accroît pas les risques.** Cela peut être le cas, par exemple, si vous faites de l'épilepsie ou du diabète.
- > **Prenez des pauses** de quelques heures entre chaque fois où vous prenez le produit. Ne consommez pas pendant plusieurs jours (*binge*).

À qui m'adresser pour demander de l'aide ou poser des questions?

Vous pouvez le faire à un membre de votre équipe de soins ou à votre pharmacien.



RESSOURCES UTILES

Soutien, information, etc., pour les personnes toxicomanes :

Drogue - Aide et références.

> drogue-aidereference.qc.ca

TEL-AIDE :

Ligne d'écoute en dépendance.

> **514 935-1101**

> telaide.org

TEL-JEUNES :

Ligne d'écoute et de soutien aux jeunes.

> **1 800 263-2266**

> **514 600-1002 (texto)**

> teljeunes.com

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca