



# MDMA ou Ecstasy

## Description

- **Catégorie** : perturbateur du système nerveux central et stimulant
- **Synonymes** : Ecstasy, E, Molly, Party Pill, Speed
- **Présentation** : capsule, poudre, comprimé
- **Mode de consommation** : voie orale, parfois prise (sniffée), fumée, injectée
- **Début de l'effet** : 30 à 90 minutes après la prise
- **Durée** : 2 à 6 heures

## Effets recherchés

- Amplification des sens
- Augmentation de l'énergie
- Bien-être avec soi-même et les autres
- Confiance en soi
- Détente
- Désir de communiquer
- Empathie
- Euphorie
- Extraversion
- Sensualité
- Spontanéité

## Effets déplaisants et risques

- Angoisse
- Augmentation de la température du corps, bouffées de chaleur
- Tachycardie
- Hypertension
- Agitation
- Trouble du sommeil
- Confusion
- Déshydratation
- Difficulté à uriner
- Nausée, vomissements
- Sentiment de panique
- Tension dans la mâchoire et grincement des dents
- Dans les jours qui suivent la consommation : insomnie, humeur variable, tristesse, baisse de la motivation

## Attention

Une consommation régulière peut entraîner de la tolérance (besoin d'en prendre plus pour obtenir le même effet). Il existe un risque non négligeable de dépendance. Déconseillé particulièrement aux personnes souffrant d'asthme, d'épilepsie, de problèmes cardiaques, de diabète, de maladie du foie, ayant une santé mentale fragile ou des troubles du sommeil. Plus risqué pour ceux prenant des médicaments contre le VIH ou des antidépresseurs.

## Si tu consommes de l'ecstasy...

- Procure-toi ta consommation auprès d'une personne fiable; ce qui est vendu en tant qu'ecstasy peut contenir d'autres substances toxiques qui ne te conviennent pas.
- Commence par de petites quantités pour évaluer la qualité, la puissance et éviter de mauvaises surprises.
- Évite les mélanges : ils sont particulièrement risqués avec les autres stimulants, comme les speeds et la cocaïne, car les effets sont multipliés (notamment pour le cœur).
- Reporte les tâches et activités complexes ou risquées et laisse quelqu'un de sobre conduire à ta place.
- Porte des vêtements légers, évite de te couvrir la tête, prends des pauses et hydrate-toi.
- Planifie ta redescente et les lendemains : termine ta soirée en douceur, assure-toi de pouvoir te reposer.
- Achète-toi une trousse d'analyse sur Internet.