

ADDICTIONS

Les cathinones de synthèse (3-MMC, 3-CMC, 2-MMC, alpha...)

La parole de l'expert

Laurent Karila,
psychiatre
spécialisé
en addictologie.



Les nouveaux produits de synthèse ont totalement bouleversé le paysage actuel des substances et des addictions.

Les cathinones de synthèse, avec les cannabinoïdes de synthèse, représentent la majorité de ces nouvelles substances. Les cathinones de synthèse, dérivées du khat (arbuste africain), sont des stimulants proches des amphétamines et de la cocaïne. Initialement vendues sous forme de sels de bain, de substances fertilisantes ou produits chimiques destinés à la recherche, leur usage a été détourné, et elles sont consommées par voie nasale (sniff), intraveineuse (slam), orale (bombing ou parachute) ou parfois même intrarectale (plug). Leur trafic, en hausse, provient principalement de l'Inde et d'Europe, avec



26,5

une forte expansion du marché en ligne. Leur utilisation croissante soulève des inquiétudes, en raison du potentiel de dépendance et des risques pour la santé.

26,5 tonnes de cathinones de synthèse ont été saisies en Europe en 2022 (contre 4,5 tonnes en 2021). La quantité de cathinones de synthèse a fortement augmenté entre 2020 et 2022.

183 cathinones de synthèse avaient été signalées par 41 pays européens, à la mi-juin 2022.

170 cathinones de synthèse, environ, étaient surveillées par l'agence européenne des drogues, fin 2023.



À savoir

Les cathinones de synthèse se trouvent sous différentes dénominations, telles que la méphédronne (4-MMC), la méthylone, la MDPV, la 3-MMC, la 3-CMC (qui remplace la 3-MMC), la 4-MEC, ou encore des nouvelles drogues de 2^e génération comme l' α -PVP ou l' α -PHP.

Ce qui doit vous alerter

Chez le jeune comme chez l'adulte, soyez attentif aux signes suivants :

- **Changement de comportement** (isolement, absentéisme, arrêts de travail répétés, plus de participation à la vie de couple, de famille...).
- **Irritabilité, hyperémotivité, tristesse de l'humeur, envie de rien, insomnie.**
- **Trouble de la concentration, de l'attention, difficultés à prendre des décisions.**
- **Baisse de l'efficacité au travail, manque de motivation.**

Quels effets sur la santé ?

Les cathinones de synthèse sont consommées pour leurs effets stimulants, à savoir une sensation d'euphorie, de bien-être, une vigilance accrue, une excitation motrice et psychique, de l'empathie, un effet entactogène accru (être dans le contact avec l'autre), une augmentation de la performance sexuelle et des capacités au travail (conduite dopante).

Il existe un cortège de complications à la fois physiques, psychiatriques, addictologiques et sociales qui varient selon les usagers.

Consommer une cathinone de synthèse même une seule fois n'est pas sans risque pour sa santé.



Sur le plan physique

- **Général** : fatigue, fièvre, bouffées de chaleur, sueurs, sécheresse de la bouche, cauchemars.
- **Cerveau** : maux de tête, vertiges, tremblements, crises convulsives.
- **Cœur** : accélération de la fréquence cardiaque, hypertension artérielle, douleur à la poitrine, palpitations, dyspnée, inflammation du myocarde.
- **ORL** (à cause du sniff) : saignement de nez, douleurs nasales ou de la gorge, lésions de la cloison nasale, acouphènes, bruxisme.
- **Digestif** : douleurs abdominales, perte d'appétit, nausées, vomissements, atteinte du foie.
- **Infections** (avec le partage du matériel de consommation (seringues, pailles) mais aussi avec les comportements sexuels à risque) : infections à VIH, hépatite C, hépatite B, autres infections sexuellement transmissibles (syphilis, gonococcie, chlamydie...), abcès aux points d'injection au niveau des membres, dommages veineux, anomalies de la coagulation.

Addiction à un produit

Les principales manifestations de l'addiction peuvent se traduire par les 5C, sur au moins 12 mois :

- **Contrôle** (perte de contrôle).
- **Compulsion** (usage compulsif de cathinone de synthèse).
- **Craving** (envie irrépressible ou irrésistible de consommer).
- **Consommation continue** (consommation régulière).
- **Conséquences** sur la santé physique, psychologique, psychiatrique, sociale.



Sur le plan psychique et social

- **Anxiété, crises d'angoisse prolongées, hallucinations, paranoïa, trouble délirant aigu, insomnie, épisode dépressif, idées suicidaires, troubles cognitifs** (mémoire, attention, concentration, prise de décision), **décompensation de troubles psychiatriques préexistants** (trouble bipolaire, schizophrénie).

Bon à savoir

Il est nécessaire de se faire accompagner sur le long terme. Il faut parler de rémission de la maladie, plus que de guérison, comme dans toutes les maladies chroniques. Les faux pas sont possibles et ce n'est pas grave. Le risque de rechute - qui augmente avec la survenue d'événements difficiles/douloureux qui rendent l'addict plus vulnérable - fait partie du processus de rémission.

Côté soins

Il n'y a pas de traitement spécifique pour une consommation excessive, voire pour une addiction aux cathinones de synthèse. La consommation de ces substances peut s'inscrire dans ce que l'on appelle le **chemsex** (usage de substances psychoactives illicites lors de rapports sexuels). Il faut donc en premier lieu privilégier la réduction des risques et les dommages d'une consommation excessive.



En cas de difficulté à contrôler sa consommation, consultez votre médecin traitant ou une structure spécialisée dans la prise en charge des addictions (consultation jeunes consommateurs, CSAPA, service hospitalier).



En cas de symptômes inhabituels après consommation, prévenir les secours (15 ou 18).

Pour bien faire



Ne jugez pas, ne culpabilisez pas votre proche qui consomme. Il est inutile qu'il se mette dans un état de résistance face une pression contre-productive. La consommation répétée de cathinones de synthèse a en quelque sorte dérégulé ses circuits cérébraux et sa motivation est altérée. Il faut le guider, l'encourager, le supporter, maintenir le dialogue et l'accompagner. La culpabilité, la honte, la dévalorisation ont un effet catastrophique et contre-productif sur le malade, qui ne feront que renforcer le cercle vicieux de la maladie et de la consommation.

« Tu n'es pas responsable de ta maladie, mais tu es responsable de ton rétablissement. »

Contacts utiles

- **Drogue Infos Service** (0 800 23 13 13). Écoute, groupe de paroles, tchat et forums, y compris pour aider l'entourage.
- **La HelpLine des Narcotiques Anonymes** (01 43 72 12 72) www.narcotiquesanonymes.org
- **SOS Addictions** (06 01 43 31 94) www.sos-addictions.org
- **Médecin de famille, psychologues cliniciens, pharmaciens, infirmiers en pratique avancée, éducateurs spécialisés, etc.** : ces professionnels de la santé dispensent des conseils personnalisés selon la situation.
- **Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)**, qui assurent des prises en charge dans chaque département.
- **Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)**, les services hospitaliers d'addictologie. www.intervenir-addictions.fr
- **Association France Patients Experts en Addictologie (FPEA)** regroupant d'anciens addicts qui peuvent témoigner et encourager la personne à se faire accompagner.

Pour aller plus loin

Le sujet des addictions vous intéresse ? Vous-même ou l'un de vos proches êtes directement concerné ?

Retrouvez notre conférence [en ligne](#) « **Changer de regard sur l'addiction : l'essentiel à savoir pour comprendre, agir et prévenir** », qui répondra à vos principales questions et vous apportera de précieux conseils pour faire face à ce problème.

