

ADDICTIONS

Ecstasy/ MDMA

La parole de l'expert

Laurent Karila,
psychiatre
spécialisé
en addictologie.



La MDMA (méthylène-dioxy-métamphétamine) est synthétisée pour la première fois en 1912 par les laboratoires Merck, juste avant le début de la première guerre mondiale. À partir de 1965, Alexander Shulgin s'y intéresse en réalisant lui-même la synthèse et publie avec David Nichols, en 1976, les impressions issues de l'usage de la MDMA. Actuellement, la MDMA se rencontre dans différents lieux, fêtes privées ou publiques (clubs, bars, boîtes, festivals, soirées tech', zones off des festivals, concert...). Les différentes dénominations sont Taz, MD, M, D... La MDMA est répandue sous forme de poudre ou sous forme cristallisée (de la poudre très pure est disponible dans plusieurs pays d'Europe). Les comprimés, avec différents logos ou marques, vendus sous le nom d'ecstasy, peuvent contenir des substances analogues à la MDMA ainsi que



8,2%

d'autres substances chimiques non apparentées. La MDMA peut s'avaler en gélule ou en comprimé, se consommer en « parachute » (la poudre ou les cristaux sont roulés dans du papier à cigarette puis ingérée), se diluer dans une boisson, se sniffer, plus rarement s'inhaler (chauffée et transformée en vapeur) ou s'injecter par voie intraveineuse.

des **18-64 ans** ont expérimenté l'ecstasy/MDMA, 11,7 % des hommes et 4,9 % des femmes (2023).

2 % des 17 ans ont expérimenté l'ecstasy/MDMA, 2,1 % des garçons et 1,8 % des filles (2022).

4 072 704 comprimés d'ecstasy/MDMA saisis (2023).



La règle d'or

Parvenir à sensibiliser ses proches sur les dangers de la MDMA ou de l'ecstasy. En consommer, même une seule fois, n'est pas sans risque pour sa santé avec un risque imprévisible de décès dès la première prise.

Ce qui doit vous alerter

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

- **Changement de comportement** (isolement, absentéisme, plus de participation à la vie de famille...).
- **Irritabilité, anxiété, 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, chute des résultats scolaires et **manque de motivation**.

Quels effets sur la santé ?

L'ecstasy/MDMA est une **drogue stimulante entactogène**. Elle favorise la **communication**, l'**introspection**, les **contacts sociaux**, l'**empathie**. Une demi-heure après la prise, surviennent les principaux effets qui sont à la fois **stimulants et empathogènes** (amplifie la capacité d'empathie, qui donne l'impression de pouvoir se mettre à la place d'autrui, de ressentir à la place de l'autre) : on retrouve une amélioration subjective de la **communication**, une **désinhibition**, une sensation de **bien-être**, une augmentation de l'**estime de soi**, une diminution de la sensation de **fatigue**, une modification des **perceptions visuelles**. Les effets peuvent durer entre 3 et 6 heures. Lorsque les effets disparaissent, le sujet se sent comme **déprimé** et cette « descente » est vécue péniblement sur le plan psychique et physique.



Sur le plan physique

Les principaux risques immédiats :

- **Sécheresse** de la bouche.
- **Nausées**.
- **Perte d'appétit**.
- **Sueurs**.
- **Augmentation de la fréquence cardiaque**.
- **Maux de tête, confusion neurologique, vertiges, tremblements, fourmillements** des mains et des pieds, **troubles de la marche, dilatation des pupilles** voire des **crises convulsives**.
- **Trismus** (mâchoire bloquée) : caractéristique d'une consommation de MDMA.
- Les 2 grands risques pour le **pronostic vital**, avec un **risque de décès**, sont ce que l'on appelle le **syndrome hyperthermie – rhabdomyolyse** avec une **fièvre** très importante et une **atteinte des reins** (cause fréquente de décès) et l'**hépatite fulminante** (atteinte foudroyante du foie).

En cas de consommation répétée, prolongée :

- **Bruxisme** (grincement de dents).
- **Hépatite** (atteinte du foie).

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 de sa consommation).
- **Compulsion** (usage compulsif de MDMA).
- **Craving** (envie irrésistible ou irrésistible de consommer de la MDMA).
- **Consommation continue** (consommation régulière de MDMA, pas forcément quotidiennement).
- **Conséquences** sur la santé physique, psychologique, psychiatrique, sociale.



Sur le plan psychique

Les principaux risques immédiats :

- **Bad trip** (symptômes délirants et anxieux), **crises de panique** ou **état délirant aigu** conduisant aux **urgences psychiatriques, risque suicidaire** chez les personnes vulnérables.

À plus long terme :

- **Dépression** avec un **risque suicidaire, troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, de la prise de décision**.

D'autres consommations excessives voire des addictions sont fréquemment associées (cannabis, alcool, tabac, cocaïne...).

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 à l'ecstasy/MDMA. Il faut donc en premier lieu privilégier la réduction des risques et les dommages d'une consommation excessive, souvent festive.



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 MDMA 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.

