

Conseils RDRD*

- **Évite de mélanger avec d'autres produits** psychoactifs, en particulier l'alcool.
- **Hydrate-toi** (en buvant de l'eau, des softs) en petite quantité mais régulièrement.
- **Fractionne tes prises.** Prends-en une faible quantité et attends les effets au moins 1h avant d'en reprendre.
- **Évite de consommer à jeun.**
 - **Espace tes prises.**
- Pense à te protéger lors de rapports sexuels, **n'oublie pas d'utiliser des préservatifs** et du gel à base d'eau ou lubrifiant au silicone.
- **Ne prends pas la route.** L'usage de MDMA est totalement incompatible avec la conduite.
Tu peux être dépisté positif aux stupéfiants lors d'un contrôle routier.
- La descente de MDMA est difficile, alors **prévois un temps de repos** les jours suivants une consommation pour reposer ton corps et ton cerveau.

*RDRD : Réduction Des Risques et des Dommages

En cas d'urgence

- Appelle ou fais appeler le 112 ou le 15 et ne reste pas seule.
- Si la personne est consciente :
 - Maintiens-la éveillée en lui parlant, rassure-la, informe-toi sur ses consommations.
- Si elle est inconsciente :
 - Dégrafe ses vêtements serrés.
 - Vérifie qu'elle respire.
 - Mets-la en Position Latérale de Sécurité (PLS) et mets-lui un bras sous la tête pour éviter qu'elle ne s'étouffe avec ses vomissements ou sa langue.
 - Reste à côté d'elle le temps que les secours arrivent.
 - Renseigne-toi sur la présence d'un défibrillateur à proximité. Tu peux télécharger l'application gratuite *Staying Alive*.



www.fetez-clairs.org



Prends soin de toi et de tes ami-e-s.

Renseigne-toi sur les risques liés à la fête auprès de Fêtez Clairs pour que la fête reste un plaisir pour tou-te-s.

Pour en savoir plus, pour risquer moins, tu peux retrouver Fêtez Clairs sur les réseaux sociaux Facebook et Twitter.





Nom : méthylène - dioxyméthamphétamine, molécule de la famille des amphétamines.

Prénom : Ecstasy - MDMA.

Surnoms : D, Taz, Pills, Ecsta, Bonbon, MD, X, Molly, XTC.

Découverte : breveté en 1913 par la société allemande MERCK - redécouvert dans les années 60 par le chimiste américain Alexander SHULGIN - Usage festif marginal dans les années 70 puis explosion avec le mouvement house music dans les années 80.

Aspect : comprimés, poudre, gélules, cristaux
→ comprimés de formes variées, ornés d'un logo ou motif = [ECSTASY];
→ poudre (gélule) ou cristaux = [MDMA].

Législation : MDMA = stupéfiants (substances illicites) / Consommation et toutes formes de cession ou de vente passibles de poursuites judiciaires.

• Qu'est-ce que c'est ? •

C'est une substance psychoactive de la famille des amphétamines. Elle se présente sous la forme de comprimés, de gélules ou de cristaux (du blanc au brun) susceptibles de contenir une ou plusieurs molécules (amphétamines, caféine, atropine...). Quelles que soient sa forme et son appellation, la molécule reste la même.

Sa consommation agit sur les réserves de sérotonine, le neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur.

La consommation rapprochée et répétée peut entraîner un affaiblissement, un amaigrissement, une période de dépression sévère. Dans certains cas, c'est le début d'une grosse galère : dépression chronique, psychose...

Surnommée « la pilule de l'amour », la MDMA exacerbe la sensualité mais peut perturber ton activité sexuelle (sécheresse vaginale, trouble érectile, éjaculation contrariée, diminution de la libido...)

• Attention •

 =  ≠ 
1 même comprimé 1 même logo 1 même dosage

En effet, entre 2 comprimés apparemment identiques, le dosage peut aller du simple au triple.

Attention à la présence de comprimés fortement dosés.

• Signes particuliers •

- Effets stimulants
- Euphorie
- Désinhibition
- Effets empathogènes / entactogènes

Mais c'est aussi :

- Nausées
- Désorientation
- Contractions musculaires

Des complications médicales pouvant être graves :

- Déshydratation
- Hyperthermie
- Complications cardiaques
- Toxicité neurologique (convulsions, coma...)

Attention : les effets graves peuvent apparaître dès la 1^{re} prise, même à faible dose. Les effets peuvent durer 6 à 8 heures, souvent accompagnés d'une descente difficile. Reste entouré pour la descente.

• Contacts utiles •

Drogues Info service
0 800 23 13 13
Appel gratuit depuis un poste fixe
Centre d'Evaluation et d'Information sur la Pharmacodépendance et l'Addictovigilance
01 40 05 49 62

CSAPA Charonne
Centre de soins et de prévention - 75013 Paris
01 45 83 22 22

CSAPA Pierre Nicole
Consultation Jeunes Consommateurs
75005 Paris
01 44 32 07 64

CAARUD République
75010 Paris
01 53 38 96 20

Renseigne-toi dans tous les CSAPA et CAARUD
Les coordonnées près de chez toi sur drogues.gouv.fr

L'abus d'information est bon pour la santé !