



## MDMA/Ecstasy/Molly

### De quoi s'agit-il?

MDMA, ecstasy et Molly sont des noms qui font tous référence à la même drogue : la 3,4-méthylénedioxyméthamphétamine. Techniquement, la MDMA est la substance active de l'ecstasy et de la molly. Elle est généralement utilisée comme drogue récréative. La MDMA est une drogue illicite qui a les effets d'un stimulant et d'un hallucinogène.

**Avertissement aux consommateurs de drogues illicites!** La MDMA est une drogue illicite. Partez toujours du principe que les drogues illicites vendues dans la rue (y compris aux TNO) contiennent généralement un mélange très dangereux d'opioïdes synthétiques (fabriqués en laboratoire) potentiellement mortels, comme le fentanyl, et d'autres additifs.

### À quoi est-ce que cela peut ressembler?

La MDMA est généralement vendue sous la forme d'un petit comprimé de poudre pressée qui peut être coloré et comporter des dessins humoristiques. Dans certains cas, elle peut ressembler à un bonbon.

### Comment cela fonctionne-t-il?

La MDMA déclenche la libération de certaines substances chimiques dans le cerveau, ce qui peut donner à la personne l'impression d'être plus énergique, euphorique et liée aux autres. En tant que drogue stimulante, elle accélère le fonctionnement et les processus de l'organisme. Comme c'est également une drogue hallucinogène, elle peut modifier la perception que les personnes ont de leur environnement et les rendre plus sensibles à la lumière, au bruit et au toucher. Les effets peuvent alors durer entre trois et six heures. Lorsque les effets agréables commencent à s'estomper, les personnes peuvent se sentir fatiguées, déprimées, confuses ou paranoïaques, et souffrir de difficultés de concentration, d'anxiété et d'hallucinations. Certains des effets les moins agréables de la MDMA peuvent durer jusqu'à une semaine ou plus.

### Pourquoi est-ce dangereux?

Le MDMA peut affecter de nombreux aspects de la vie d'une personne, notamment sur le plan physique, mental et social.

À court terme, la consommation de MDMA peut entraîner une augmentation :

- De la vigilance
- Du rythme cardiaque et de la tension artérielle
- Des tensions musculaires
- Des tremblements, sueurs, frissons



- De l'anxiété, de la déprime, de la paranoïa
- De la transpiration et de la déshydratation

Une trop grande quantité de MDMA peut avoir des effets graves sur la santé en provoquant par exemple des crises d'épilepsie. Elle peut également perturber la capacité naturelle du corps à réguler la température (refroidissement), provoquant une surchauffe qui peut entraîner une atteinte des organes, un œdème cérébral, voire la mort.

La consommation de MDMA peut entraîner des effets mentaux et physiques à long terme, notamment des nausées et vomissements, une sensation de fatigue permanente, des douleurs musculaires, des lésions rénales ou hépatiques, une diminution de la libido, des lésions cérébrales et des troubles de la mémoire. La consommation de MDMA est particulièrement dangereuse pour les personnes souffrant de diabète, d'épilepsie ou prenant certains types d'antidépresseurs.

## À quoi ressemble une intoxication à la MDMA?

Une intoxication à la MDMA peut se traduire par un comportement incohérent, une pression artérielle élevée, des palpitations cardiaques, des sueurs, des vomissements, une modification de la respiration, des convulsions et une perte de conscience.

Si vous vous inquiétez de l'état d'une personne que vous suspectez d'avoir consommé de la MDMA, **composez le 911** et restez avec elle si vous pouvez le faire en toute sécurité. Aidez-la à rester calme et détendue dans une pièce sûre, calme et sombre jusqu'à l'arrivée des secours et encouragez-la à boire de l'eau. En cas de doute, administrez de la naloxone. Les drogues récréatives peuvent être coupées avec du fentanyl ou du carfentanil. La naloxone n'empêchera pas l'état de la victime.

La Loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose vous protège de l'interdiction de posséder des drogues si vous venez en aide à une personne victime d'une surdose.

## Conseils pour une consommation plus sécuritaire

Il n'y a pas de manière sécuritaire de prendre de la MDMA. Si vous prenez de la MDMA, voici quelques conseils pour réduire les risques auxquels vous vous exposez :

- **Réfléchissez à votre état d'esprit avant de consommer des hallucinogènes.** Sachez qu'associée à un état de stress, d'anxiété ou de déprime, la consommation d'hallucinogènes peut conduire à une expérience négative et entraîner des effets psychologiques persistants.
- **Tenez compte de votre environnement avant de consommer des hallucinogènes.** Sachez que si vous vous trouvez dans un environnement où vous vous sentez mal à l'aise, en



danger, ou si vous êtes en présence de personnes en qui vous n'avez pas confiance, cela peut également augmenter le risque de panique et de paranoïa.

- **Consommez avec modération.** Commencez par une « dose d'essai » et attendez avant d'en prendre davantage. **Accordez-vous des pauses.** Attendez de ressentir les effets de la drogue avant d'en prendre davantage.
- **Ne consommez pas seul.** Si vous prenez de la drogue seul(e), appelez la ligne d'assistance du National Overdose Response Service (NORS), au 1-888-688-NORS (6677) afin d'être en mesure d'obtenir de l'aide si vous en avez besoin.
- **Ne prenez aucune autre substance en même temps,** y compris de l'alcool et des médicaments sur ordonnance ou en vente libre.
- **Restez hydraté.** Buvez beaucoup d'eau et faites des pauses fréquentes pour vous rafraîchir et prendre l'air. Veillez à ne pas boire trop d'eau, ce qui pourrait entraîner un déséquilibre électrolytique. Pour éviter cette situation, alternez l'eau avec des boissons contenant des électrolytes, comme le Gatorade et d'autres « boissons pour sportifs ».
- **Prenez une photo de la drogue** que vous comptez consommer. Si elle vous rend malade, il est ainsi plus facile de vous aider et cela peut aussi contribuer à protéger d'autres personnes.
- **Connaissez les signes d'une surdose d'opioïdes et intervenez!** Gardez votre téléphone cellulaire à portée de main ou assurez-vous d'avoir accès à un téléphone satellite au cas où vous devriez appeler le 911. Ayez toujours de la naloxone sur vous si vous ou des personnes que vous connaissez prenez des drogues illicites, car elles peuvent être coupées avec des opioïdes synthétiques (fabriqués en laboratoire) potentiellement mortels comme le fentanyl. Des trousseaux de Naloxone sont disponibles gratuitement dans des points de distribution aux TNO. **Assurez-vous que votre trousse ne gèle pas!**

## Besoin d'aide?

Il est toujours possible d'obtenir de l'aide. Contactez votre centre de santé local, conseiller communautaire ou professionnel de la santé mentale, ou composez le **811**.