



Psilocybine (champignons magiques)

De quoi s'agit-il?

Les « champignons magiques » sont des champignons qui contiennent naturellement des substances hallucinogènes, généralement de la psilocybine. Les champignons magiques sont connus sous d'autres noms tels que champignons, et « shrooms ».

Avertissement aux consommateurs de drogues illicites! Les champignons magiques sont des drogues illicites et leur puissance peut varier considérablement. D'un champignon à l'autre, les concentrations de substances actives peuvent être différentes. 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 ressemblent-ils?

Les champignons magiques peuvent se présenter sous la forme de champignons entiers séchés ou de poudre. Il existe de nombreuses sortes de champignons qui se ressemblent beaucoup. Certains d'entre eux ne sont pas des champignons magiques et peuvent vous tuer. Pour en savoir plus, consultez [ce lien](#) (en anglais).

Comment fonctionnent-ils?

La psilocybine se fixe sur certains récepteurs des cellules du cerveau et modifie la façon dont le cerveau répond aux signaux, ce qui peut modifier l'humeur, les pensées, les sens et le ressenti des personnes, et leur perception du monde qui les entoure. Les personnes qui consomment des champignons magiques peuvent voir, entendre ou ressentir des choses qui n'existent pas. Si certaines personnes peuvent ressentir un état de rêve, d'autres peuvent vivre une mauvaise expérience (un « bad trip »), qui peut se traduire par un état d'anxiété, de confusion, de peur, de panique et de paranoïa, en particulier à des doses élevées.

Pourquoi est-ce dangereux?

Les champignons magiques peuvent affecter de nombreux aspects de la vie d'une personne, notamment sur le plan physique, mental et social.

La prise de champignons magiques peut provoquer :



- Engourdissement
- Élévation du rythme cardiaque et de la tension artérielle
- Bouche sèche
- Nausée et vomissements
- Faiblesse musculaire, spasmes ou convulsions
- Réflexes exagérés
- Forte transpiration et élévation de la température corporelle, souvent suivies de frissons
- Relâchement de la vessie

L'altération du jugement lors des « bad trips » peut conduire à des comportements à risque, qui peuvent entraîner des blessures graves, voire mortelles. Une personne peut également avoir des flashbacks, des sentiments négatifs ou des hallucinations après la dissipation des effets de la drogue.

Cueillir ses propres champignons est dangereux, car il arrive souvent de consommer un champignon vénéneux par erreur. L'intoxication aux champignons peut entraîner un large éventail de symptômes, allant des maux d'estomac à la mort.

À quoi ressemble une intoxication aux hallucinogènes?

Une intoxication aux hallucinogènes 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. Il est rare que des personnes meurent d'une surdose d'hallucinogènes, mais des décès surviennent à la suite de suicides, d'accidents, de comportements dangereux, de l'ingestion accidentelle de plantes toxiques ou de la consommation simultanée de deux drogues ou plus (polytoxicomanie).

Si vous vous inquiétez de l'état d'une personne que vous suspectez d'avoir consommé des hallucinogènes, **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, comme les champignons magiques, peuvent contenir des additifs dangereux comme du fentanyl ou du carfentanil. La naloxone n'empirera 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

Si vous prenez des champignons magiques, 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. Sachez que la quantité de psilocybine peut varier considérablement d'un champignon à l'autre, ou même selon les parties d'un même champignon, de sorte qu'il peut être facile d'en prendre trop, ou plus que ce que vous vouliez. **Accordez-vous des pauses.** Attendez de ressentir les effets de la drogue avant d'en prendre davantage.
- Ne consommez pas les champignons que vous n'avez pas identifiés avec certitude. Attention, les champignons vénéneux et non vénéneux peuvent se ressembler!
- **Ne jamais s'injecter de produits à base de champignons :** cela peut poser de graves risques pour la santé, comme un empoisonnement du sang, une défaillance des organes et la mort.
- **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.
- **Hydratez-vous et nourrissez-vous suffisamment.** Buvez beaucoup d'eau.
- **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 trousse 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**.