ADDICTION | SUISSE

Focus | Mai 2016

Synthétisée pour la première fois il y a un peu plus d'un siècle, la MDMA n'a commencé à se diffuser que plusieurs décennies plus tard sous le nom d'ecstasy. Son usage s'est répandu dans les années 1980 et 1990 dans le contexte des raves de la culture techno, et l'ecstasy est aujourd'hui indissociable des soirées festives pour certains adolescent-e-s et jeunes adultes. Comment agissent l'ecstasy et ses analogues chimiques? Quels risques leur consommation présente-t-elle à court et à long terme? Que peut-on faire en matière de prévention?

Ecstasy

Des laboratoires pharmaceutiques aux clubs de danse

L'ecstasy (MDMA) et ses dérivés (MMDA, MDA, MDEA et MBDM) forment un large éventail de substances psychotropes qui se présentent sous la forme de pilules multicolores vendues sur le marché noir sous différentes dénominations (XTC, E, X, Eve,mais aussi des noms de marque: hello kitty p.ex.). Contrairement à une opinion largement répandue, la MDMA n'a pas été inventée par l'industrie pharmaceutique au début du XXe siècle pour servir de coupe-faim, mais pour arrêter les saignements. Très vite retombée dans l'oubli, elle acquiert une certaine notoriété à la suite des publications d'Alexander Shulgin, un chimiste américain qui a exploré son potentiel psychotrope en faisant des expériences sur lui-même dans les années 1960. Depuis les années 1980, l'ecstasy s'est solidement établie comme drogue festive dans différents mouvements de jeunes.

En 1985, l'ecstasy et ses analogues chimiques ont été inclus dans la Convention de l'ONU sur les substances psychotropes de 1971 et interdits par la loi dans divers pays, notamment aux Etats-Unis et en France. En Suisse, l'ecstasy et ses dérivés tombent sous le coup de la loi sur les stupéfiants (LStup) dès 1986; la fabrication, la consommation, la possession, l'achat et le commerce d'ecstasy sont donc punissables.

La substance et son mode d'action

L'ecstasy, dont l'appellation chimique est 3,4 méthylènedioxymétamphétamine (MDMA), ainsi que les substances à structure analogue (MMDA, MDA, MDEA et MBDM) sont des dérivés synthétiques des amphétamines; elles se classent parmi les drogues de synthèse (designer drugs), car il s'agit de substances créées de toutes pièces dans des laboratoires.

Sur le plan neurobiologique, la MDMA et ses analogues agissent en entraînant une libération massive de sérotonine – un neurotransmetteur – et en bloquant sa recapture. Les effets ressentis dépendent notamment de l'environnement, de l'ambiance et des attentes des consommateurs. Après la prise de MDMA, le rythme cardiaque s'accélère et les pupilles se dilatent. La MDMA commence à agir 30 à 40 minutes après son ingestion; elle provoque d'abord une légère euphorie, qui va en s'amplifiant. Elle a principalement pour effet d'exacerber les sensations (effet entactogène) et de faciliter l'accès aux émotions d'autres personnes (effet empathogène). Parmi les effets positifs de la drogue, les consommateurs citent souvent la relaxation, ainsi qu'un sentiment de bien-être et de satisfaction, mais aussi d'amour universel. Les effets de type amphétamines associés à la consommation d'ecstasy augmentent la vigilance.

Selon le contenu et la composition de la drogue et suivant la dose absorbée, ce sont les effets stimulants ou hallucinogènes ou encore l'aspect introspectif et sensoriel qui prennent le dessus avec la MDMA et ses analogues. Les effets durent généralement entre deux et six heures. L'ecstasy et ses métabolites peuvent être décelés pendant 24 heures dans le sérum sanguin, jusqu'à trois jours dans l'urine et plusieurs mois dans les cheveux.

Un grand nombre d'idées fausses circulent sur les drogues de synthèse. Le GHB, par exemple, aussi connu sous le nom d'«ecstasy liquide», passe souvent pour une substance apparentée au groupe des MDMA, ce qui est erroné tant du point de vue de sa composition chimique que de ses effets.

Modes de consommation

L'ecstasy est principalement absorbée par voie orale, sous forme de pilules, mais elle peut aussi être sniffée ou fumée sous forme de poudre.

Les pilules peuvent être de différentes couleurs et arborer les motifs les plus variés. Leurs lieux de consommation et de vente privilégiés sont les clubs, les discothèques et les bars. Les pilules d'ecstasy contiennent souvent des amphétamines ou d'autres mélanges. Des drogues comme la cocaïne, le LSD, la PCP ou la kétamine peuvent avoir été ajoutées aux comprimés, qui contiennent pratiquement toujours des substances de coupage.

L'ecstasy est consommée avant tout durant les loisirs, surtout les week-ends dans les discothèques, les clubs et les fêtes. Les consommateurs sont à la recherche d'un moyen de briser la routine quotidienne à travers une expérience mêlant danse et musique, dans laquelle l'absorption d'une pilule promettant davantage de bien-être (sensations plus intenses, meilleure communication, «fun» dans le groupe, performance accrue pour la fête) fait partie d'un rituel récréatif. L'ecstasy n'est pas une drogue qui se prend en solitaire; elle est utilisée pour pouvoir, grâce à ce «dopant récréatif», se mettre exactement dans le bon état d'esprit au bon moment.

La consommation d'ecstasy en Suisse

Les consommateurs d'ecstasy sont pour la plupart des personnes socialement intégrées, qui ne présentent pas de signe particulier. En général, ils en consomment uniquement le week-end à titre récréatif, souvent en association avec d'autres substances.

Selon les résultats de l'Enquête suisse sur la santé des élèves (HBSC) de 2014, 0.9% des garçons âgés de 15 ans et 1.9% des filles du même âge ont touché à l'ecstasy au moins une fois dans leur vie. Dans la population générale, 2.7% des personnes de 15 ans et plus ont essayé au moins une fois l'ecstasy selon une enquête réalisée en 2012; au total, 0.3% des personnes interrogées ont indiqué en avoir pris au cours des douze derniers mois.

Les chiffres concernant la population générale ne doivent pas nous faire oublier que, dans certains groupes, la consommation est nettement plus élevée. Les institutions actives dans les milieux festifs observent, lors de leurs interventions dans les soirées, un nombre considérable d'adolescent-e-s et de jeunes consommant régulièrement de l'ecstasy en grande quantité, souvent en association avec de l'alcool, du cannabis, des amphétamines et de la cocaïne. Bon nombre des consommateurs qui se stimulent ainsi pour les fêtes du week-end utilisent ensuite des substances sédatives (p. ex. alcool, cannabis, somnifères, voire héroïne) pour «redescendre».

Effets secondaires et risques

Les effets secondaires et les risques liés à la consommation d'ecstasy et de ses analogues dépendent étroitement de la dose absorbée; une dose de MDMA supérieure à 120 mg peut agir avec une très forte intensité et provoquer des effets secondaires marqués. Mais l'âge, le sexe, la masse corporelle, l'état de santé (fonctions rénale et hépatique), les prédispositions psychiques et l'état mental, sans oublier l'environnement au moment de la consommation, influencent les réactions de l'utilisateur à la prise de la drogue. Le désir de tenir la distance lors des marathons de danse organisés dans les discothèques ou les raves conduit le consommateur à adopter une stratégie de «recharge» lorsque l'effet diminue. Il en résulte un risque d'intoxication aiguë et d'épuisement, en particulier dans les locaux surchauffés et en cas d'apport insuffisant en boissons sans alcool. A hautes doses, la MDMA peut en outre dérégler le système de thermorégulation et entraîner une surchauffe de l'organisme, laquelle peut à son tour provoquer des défaillances rénales, hépatiques et cardiovasculaires potentiellement mortelles. Une surdose de MDMA peut entraîner un syndrome sérotoninergique; celui-ci se traduit notamment par des symptômes tels que confusion, agitation, transpiration, tachycardie et tremblements. A l'inverse, la consommation de MDMA peut, dans certaines circonstances, entraîner une baisse de moral ou des états dépressifs. Ce phénomène est dû à une chute du taux de sérotonine. Les symptômes disparaissent dès que les stocks de sérotonine se sont reconstitués.

Effets secondaires immédiats fréquents lors de la consommation d'ecstasy:

– dilatation des pupilles et vision trouble
– sécheresse buccale
– crampes musculaires, grincements de dents
– maux de tête, vertiges et nausées
– agitation psychomotrice
– défaut de vigilance
– troubles moteurs
– altération de la capacité de jugement

Les effets secondaires suivants peuvent perdurer quelques heures, voire plusieurs jours après la consommation d'ecstasy:

– insomnie
– apathie
– état dépressif
– anxiété

Potentiel de dépendance

L'arrêt de la consommation d'ecstasy peut entraîner des manifestations psychiques de manque, comme des sautes d'humeur, des états dépressifs et une forte envie de reprendre de la drogue. Une consommation fréquente d'ecstasy et de ses analogues induit une réaction de tolérance qui peut conduire à une augmentation des doses et de la fréquence des prises. On parle aussi souvent d'un retournement des effets: en cas de consommation fréquente, les effets positifs recherchés diminuent, tandis que les effets négatifs augmentent.

Risques d'intoxication

Les épisodes d'intoxication aiguë après une surdose d'ecstasy ou une consommation mixte (avec de l'alcool, p.ex.) peuvent mettre la vie de la personne en danger. Ils se traduisent par les symptômes suivants:

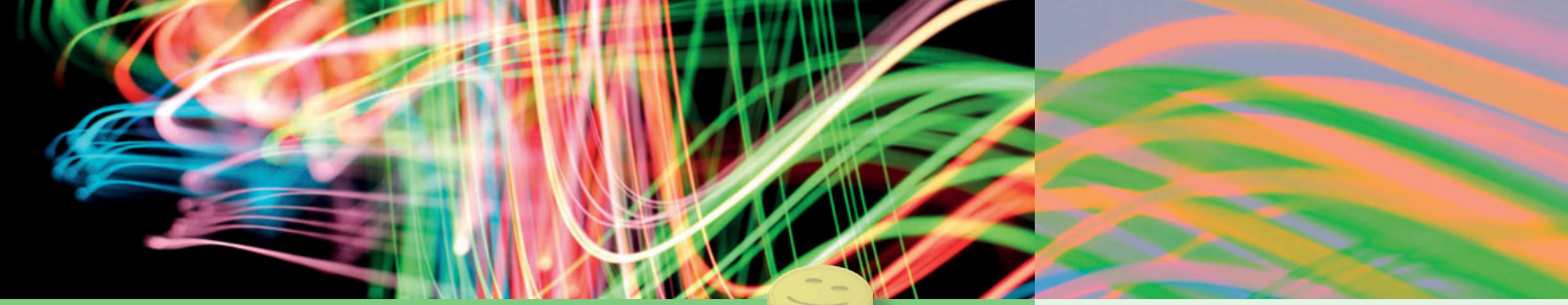
– crampes
– déshydratation et surchauffe corporelle
– chute de la tension artérielle
– troubles cardiovasculaires
– œdème pulmonaire
– défaillance rénale et hépatique

La MDMA entraîne une augmentation du taux de sérotonine dans le cerveau. Absorbée de pair avec d'autres substances agissant sur la sérotonine (antidépresseurs, lithium, p. ex.), l'ecstasy risque de déclencher un syndrome sérotoninergique aigu, qui se manifeste par les symptômes physiques et psychiques suivants: transpiration abondante, diarrhée, surchauffe, nausées, vomissements, troubles du sommeil, tachycardie, ataxie (troubles moteurs), angoisse, confusion, voire coma. La substance ritonavir augmente également la toxicité de la MDMA.

Les risques à long terme de la consommation d'ecstasy

La consommation d'ecstasy peut aggraver des maladies préexistantes comme l'hypertension, les affections cardiovasculaires, hépatiques et rénales, le diabète, le glaucome et l'épilepsie. Les résultats de diverses études indiquent par ailleurs qu'à long terme, la consommation d'ecstasy a des effets neurotoxiques sur les cellules nerveuses qui utilisent la sérotonine comme neurotransmetteur. Elles endommagent les synapses, de sorte que la communication entre les cellules nerveuses est réduite, voire supprimée, ce qui peut provoquer des déficits cognitifs au niveau de la mémoire et de l'apprentissage, ainsi que des troubles psychomoteurs. Lorsque la consommation commence précocement, le risque de voir ces effets apparaître est augmenté. A l'heure actuelle, on ne dispose pas de données fiables permettant de se prononcer quant au caractère permanent de ces dommages. Certains éléments laissent penser que les dégâts subis sont réversibles; d'un autre côté toutefois, on a constaté des déficits cognitifs chez d'anciens consommateurs d'ecstasy même après une abstinence d'une certaine durée. De manière générale, on ne peut donc pas exclure une altération permanente de la capacité d'apprentissage à long terme.

Il existe une relation entre la consommation d'ecstasy et certaines maladies psychiques telles que la dépression ou l'anxiété, en particulier chez les personnes prédisposées à ce type de troubles. La question de la causalité n'est cependant pas encore élucidée. Il est possible que des problèmes psychiques précèdent la consommation, tout comme il est possible que celle-ci conduise à des troubles psychiques. La consommation d'autres drogues peut également jouer un rôle important.



Prévention

L'ecstasy est consommée avant tout dans les milieux festifs et techno, même si toutes les personnes qui fréquentent ces soirées n'en prennent pas forcément. Les personnes qui n'en consomment pas doivent être confortées dans leur refus de la drogue. Pour les personnes qui ont décidé de consommer de l'ecstasy, le but de la prévention sera avant tout de réduire les risques.

Pour atteindre le groupe cible des consommateurs, la prévention doit être active sur le terrain. Ce type de prévention proche des milieux concernés doit s'adapter sans cesse au contexte des soirées festives, qui évolue très vite. Différentes expériences montrent que ces milieux ont un grand besoin d'informations solides sur les substances psychoactives, leurs effets et leurs risques. Pour que les messages de prévention atteignent leur public, il faut les adapter en fonction des destinataires.

Une mesure parfois appliquée en Suisse en vue de réduire les risques et réalisée directement sur les lieux de consommation est le test de pilules d'ecstasy et d'autres drogues de synthèse dans un laboratoire mobile (drug checking) pour connaître leur composition effective. Ces tests doivent s'accompagner d'un dialogue avec le consommateur, d'explications concernant l'analyse des substances et de messages préventifs clairs.

Les efforts de prévention doivent aussi s'inscrire à un niveau structurel. Citons à titre d'exemple la formation du personnel de soirée, la remise de matériel d'information et l'adaptation des infrastructures (air frais, eau potable, endroits pour s'asseoir, salle de récupération, etc.). Si tous les acteurs de la scène nocturne et des raves, les organisateurs, la police et les spécialistes de la prévention se mettent en réseau et collaborent, une prévention et une réduction des dommages efficaces reposant sur un large consensus peuvent alors être mises en place.

Informations complémentaires

Autres publications dans la série «Focus»:
- Alcool et grossesse
- Alcool, drogues illégales, médicaments et circulation routière
- Alcool
- Tabac
- Amphétamines et métamphétamines
- Hallucinogènes
- Produits à inhaler
- Cocaïne
- Héroïne
- Addiction aux jeux de hasard
- Cyberaddiction
- Somnifères et tranquillisants
- Nouvelles substances psychoactives

Addiction Suisse propose de nombreuses autres brochures, des dépliants et du matériel d'information sur la dépendance ainsi que sur des thèmes connexes. Les documents peuvent être commandés ou téléchargés sur le site internet.

Commandes:
- sur internet: http://shop.addictionsuisse.ch/fr/
- par téléphone: 021 321 29 35

atelier barbara.kranz | thun

20.0052 | Focus – Ecstasy | Lausanne, 2016

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch