

Réduction des risques :

- Informe toi un maximum sur le produit et sur sa composition
- Commence par une dose réduite afin de tester la composition du produit (le logo n'est pas un gage de qualité ou quantité de MDMA)
- Entoure-toi de personnes de confiance et/ou d'une personne sobre et bienveillante
- Bois de l'eau régulièrement en petite quantité
- Porte des vêtements légers et confortables, et pense à te couvrir à l'extérieur en hiver il ne fait pas si chaud que ça...
- Ne consomme pas si tu as des problèmes cardiaques, psychiatriques, rénaux, épileptiques, de l'asthme ou du diabète.
- Evite de conduire ou d'entreprendre une activité à responsabilité.
- Repose-toi bien les jours suivants la prise car l'extrême fatigue physique peut amorcer un état dépressif
- Evite de re-consommer pendant quelques semaines afin de récupérer au mieux (des prises rapprochées favorisent une descente « raide »)
- Mange des aliments vitaminés et énergétiques (légumes, fruits, sucreries...) avant et après la consommation
- Evite de consommer pendant la grossesse et l'allaitement
- Protège-toi lors des rapports sexuels. La MDMA n'a pas d'effet direct sur la sexualité, mais l'effet entactogène, empathogène nous font parler de « sensualité globale » qui peut favoriser ou non les rapports.

Évite les mélanges :

- **MDMA + alcool** accentuation des risques de déshydratation, sensation d'ivresse masquée survenant ensuite brutalement lorsque l'effet des stimulants diminue, augmentation des risques de surdose d'alcool.
- **MDMA + autres stimulants** (redbull, cocaïne, speed) augmentation des risques de surchauffe et de déshydratation, augmentation des risques cardiaques
- **MDMA + hallucinogènes** (LSD, cannabis) augmentation des risques de bad trip et de paranoïa
- **MDMA + dépresseurs** (opiacés, kétamine, alcool) opposition des effets, l'effet des dépresseurs est masqué par l'effet stimulant, augmentation possible des doses = risques augmentés de surdose, voire d'overdose.



Édité par :
Association Spiritek
49, rue du Molinel
59000 Lille - France

Tél : +33 (0)3 28 36 28 40
spiritek-ads@nordnet.fr
f spiritek.asso

S
P
I
R
I
T
E
K
A
S
S
O

MDMA ECSTASY

La MDMA et l'ecstasy sont des substances classées comme stupéfiants. Leur usage est interdit par la loi et peut entraîner des sanctions allant jusque 1 an de prison et 3750€ d'amende.

Ce document a pour objectif d'apporter une information sur la MDMA : il vise à informer, responsabiliser et, dans le cas d'usage, à en limiter les risques.

L'ecstasy est une drogue de synthèse qui se présente généralement sous forme de comprimés.

On peut aussi trouver la MDMA, son principe actif, sous forme de poudre, de cristaux (cailloux) ou de gélules.

La MDMA ou 3-4 méthylène - dioxyméthylamphétamine appartient à la famille des amphétamines. Elle a un effet principalement stimulant et légèrement psychédélique.

Sa durée d'action est d'environ 6 heures pour une dose moyenne.

DES EFFETS RESENTIS...

**MODIFICATION
DES PERCEPTIONS**
Images et musiques sublimes

LOQUACITE

**BLA
BLA
BLA..**

**EMPATHIE
(Effet LOVE)**

TRISMUS
Contraction des
machoires

COUPE-FAIM

**SENSATION
D'ENERGIE**
et d'envie de bouger

**AUGMENTATION
DU RYTHME
CARDIAQUE**

**CONTRACTIONS
MUSCULAIRES**

... AUX RISQUES

HYPERTHERMIE

ETAT DEPRESSIF,
voire dépression durable

DESHYDRATATION
Augmentation de la
température corporelle

HEPATITES
suite au coup de chaleur
Cirrhose dans le cas
de conso chronique

FATIGUE PHYSIQUE,
épuisement

**DOULEURS DANS
LES MACHOIRES**

**TROUBLES
CARDIO-
VASCULAIRES**

**DOULEURS
MUSCULAIRES,**
crampes, courbatures

ASSOCIATION SPIRITEK