



L'ecstasy, drogue de synthèse née dans les laboratoires du début du XX^e siècle, s'est imposée dans les années 90 aux yeux du grand public comme la drogue des fêtes et des soirées de danse du mouvement techno. Elle fait aujourd'hui partie du mode de vie de certains adolescents et jeunes adultes. Comment agissent l'«XTC» et ses analogues chimiques? Quels risques immédiats et à long terme sont-ils liés à sa consommation? Que peut faire la prévention?



Ecstasy

D'un coupe-faim à une drogue festive

L'ecstasy (MDMA) et ses dérivés (MMDA, MDA, MDEA et MBDM) forment une panoplie de substances psychotropes qui se présentent sous la forme de pilules multicolores vendues sur le marché noir sous différentes dénominations (ecsta, XTC, Adam, E, EX) et marques commerciales. Initialement, l'industrie pharmaceutique du début du XX^e siècle l'a destinée à être utilisée comme coupe-faim. L'ecstasy a été ensuite testée comme «sérum de vérité» par les services secrets américains dans les années 60. Le mouvement hippie californien l'a plus tard vénérée comme «drogue de l'amour» et elle fut propagée comme «substance libératrice» par les adeptes du

mouvement psychothérapeutique psycholytique. Elle s'est enfin solidement implantée dans différents mouvements de jeunes du monde occidental (techno, hip-hop) dans les années 80, pour finir par être récemment décriée comme une drogue dangereuse et un toxique «tueur de neurones».

En 1985, l'ecstasy et ses analogues chimiques ont été placés sous le coup de la convention de l'ONU sur les substances psychotropes de 1971 et ont été interdits par la loi dans des pays, notamment aux États-Unis et en République fédérale d'Allemagne. En Suisse, l'ecstasy et ses dérivés tombent sous le coup de

la loi sur les stupéfiants (LStup) dès 1986; la possession, l'achat et le commerce d'ecstasy sont donc punissables. En 2008, environ 912 personnes ont été dénoncées en Suisse pour consommation d'ecstasy.



Pharmacologie

L'ecstasy, dont l'appellation chimique est 3,4 méthylènedioxyamphétamine (MDMA), ainsi que les substances à structure analogue (MMDA, MDA, MDEA et MBDM) font partie des drogues de synthèse.

Sur le plan neurobiologique, la MDMA et ses analogues induisent un accroissement de la production de sérotonine (médiateur chimique) et – très probablement, dans une moindre mesure – de dopamine et de noradrénaline (neurotransmetteurs) dans les zones cérébrales réputées être les centres des sentiments de plaisir et de récompense (effets entactogène et empathogène de la drogue). Mais comme l'ecstasy bloque du même coup le retour des médiateurs dans les cellules nerveuses, on pense qu'une consommation chronique peut entraîner une baisse des concentrations de sérotonine ainsi que des modifications morphologiques dans le cerveau.

L'ecstasy et ses dérivés sont classés dans les drogues de synthèse (ou «designer drugs»),

car ces substances ont été créées de toutes pièces dans des laboratoires et elles peuvent être transformées par une modification chimique mineure, ce qui permet notamment de contourner les interdictions légales.

Un grand nombre d'idées fausses sont véhiculées sur les drogues de synthèse. Par exemple, le GHB, qui est 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.

La classification pharmacologique de l'ecstasy dans les entactogènes tient à ce que la substance facilite le contact avec le «moi profond», le psychisme et plus encore le monde émotionnel intérieur. L'ecstasy augmenterait également l'empathie émotionnelle et la communication avec les autres. Les consommateurs attendent de plus un état de relaxation, d'euphorie et de satisfaction, ainsi qu'un sentiment d'amour universel et même un engouement pour des

idéaux, comme la promotion de la protection de nature et de la paix dans le monde. C'est pourquoi on appelle aussi parfois ces drogues «empathogènes». Les différents effets de type amphétamines associés à la consommation d'ecstasy augmentent la vigilance et le niveau de performance; les effets hallucinogènes modifient la perception de l'espace et du temps.

Selon la drogue de synthèse et la dose absorbée, ce sont les effets stimulants ou hallucinogènes ou encore l'aspect introspectif et sensitif qui prennent le dessus. Les effets des drogues pures sont étroitement liés au dosage, les doses usuelles pesant entre 50 et 100 mg. L'ecstasy commence à agir après 20 à 60 minutes; les effets durent entre 2 et 6 heures. L'ecstasy et ses métabolites peuvent être décelés pendant 24 heures dans le sérum sanguin, trois jours dans l'urine et plusieurs mois dans les cheveux.

Ecstasy en Suisse

Les consommateurs d'ecstasy sont essentiellement des personnes socialement intégrées et sans signe particulier. Elles en consomment uniquement le week-end à titre récréatif pour être plus performantes, souvent en association avec d'autres substances.

Selon les résultats de l'Enquête suisse sur la santé de 2007, 1,8% des personnes âgées de 15 ans et plus ont touché à l'ecstasy au moins une fois dans leur vie. Dans l'enquête de 2002, ce pourcentage était de 1,1%. Parmi les écoliers, 1,4% des 15 ans déclarent avoir essayé l'ecstasy (HBSC 2006). Dans l'étude complémentaire portant sur les 16 à 20 ans (Narring et al., 2003), 5,5% des filles et 10,5% des garçons ont déclaré avoir déjà pris de

l'«ecstasy et speed» une fois dans leur vie. 1,7% des filles et 3,9% des garçons d'entre eux ont dit consommer ce genre de substances au moment de l'enquête.

Ces résultats tirés d'enquêtes faites par questionnaires auprès de la population générale ne doivent pas nous faire oublier que, dans certains groupes, la consommation est nettement plus élevée. Une enquête menée en milieux festifs en Suisse romande a révélé que 23 pour cent des personnes interrogées avaient consommé de l'ecstasy au cours des 30 derniers jours (Chinet et al., 2006). Les travailleurs de rue observent lors de leurs interventions dans les soirées un nombre considérable d'adolescents et de jeunes adultes consommant régulièrement de

l'ecstasy, souvent associée à de l'alcool, du cannabis, des amphétamines, de la cocaïne. Bon nombre de ces consommateurs qui se stimulent ainsi pour les fêtes du week-end utilisent ensuite des substances sédatives (alcool, cannabis, somnifères, voire héroïne) pour être aptes au travail.

Mode 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, ou encore injectée après avoir été dissoute dans un liquide.

Les pilules peuvent être de différentes couleurs et porter les motifs les plus variés. Leurs lieux de consommation et de vente privilégiés sont les clubs, les discothèques et les bars. Les pilules vendues dans ces endroits contiennent souvent des amphétamines ou d'autres mélanges. Les comprimés de MDMA pure peuvent aussi avoir été additionnés de drogues comme la caféine, la cocaïne, le LSD, la PCP, la kétamine et diverses substances de coupage.

Aujourd'hui, la popularité de l'ecstasy dépasse le cercle des adolescents et des jeunes adultes amateurs de culture techno: la «drogue de l'amour» se propage sur d'autres scènes de la jeunesse (house, hip-hop). Le mode de

consommation dominant des pilules d'ecstasy dans les discothèques, les clubs et les fêtes ou autres raves est cyclique: la consommation se concentre surtout le week-end. Le consommateur recherche un moyen de briser la routine quotidienne à travers une expérience extatique 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 danse) fait partie d'un rituel récréatif. L'ecstasy n'est pas une drogue qui s'utilise en solitaire: dopant récréatif, elle donne à son utilisateur l'illusion de pouvoir se mettre exactement dans le bon état d'esprit au bon moment.

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» en cas de diminution de l'effet. Il en résulte un risque d'épuisement et d'intoxication aiguë, en particulier dans les salles surchauffées et en cas de déshydratation insuffisante en boissons sans alcool.

Les conséquences à long terme de la consommation d'ecstasy

Des maladies préexistantes comme l'hypertension, des affections cardiovasculaires, hépatiques et rénales, le diabète, le glaucome et l'épilepsie peuvent être influencées négativement par la consommation d'ecstasy.

Différents résultats de recherche laissent supposer que la consommation d'ecstasy à long terme induit des effets neurotoxiques. Concrètement, cela signifie que la MDMA et les molécules similaires provoquent des perturbations au sein du système sérotoninergique (la sérotonine est un neurotransmetteur). Ces effets associés à l'ecstasy sont probablement renforcés par les conditions environnementales (pièces surchauffées, longues heures passées à danser, déshydratation). Certaines études indiquent que les effets sur le système sérotoninergique sont plus marqués chez les femmes que chez les hommes. Les modifications cérébrales peuvent entraîner différentes conséquences car la sérotonine joue un rôle important dans de nombreux processus neuronaux.

Plusieurs études ont montré que l'ecstasy pouvait exercer de légers effets négatifs sur les performances cognitives, tout particulièrement sur la mémoire et la capacité d'apprentissage ainsi que sur les fonctions psychomotrices. Lorsque la consommation commence précocement, le risque d'apparition de ces effets est augmenté.

Il existe une relation entre la consommation d'ecstasy et certaines maladies psychiques telles que la dépression ou l'angoisse. Cette relation semble exister tout particulièrement chez les personnes prédisposées à ce genre de troubles. La question de la causalité n'est cependant pas encore élucidée. Des problèmes psychiques peuvent précéder la consommation ou alors celle-ci peut conduire à des troubles psychiques. La consommation d'autres drogues peut également jouer un rôle important.

Effets secondaires et risques

L'ecstasy a longtemps eu la réputation d'être une «drogue sûre». Mais plusieurs cas de décès impliquant l'ecstasy sur la scène techno, ainsi que les travaux scientifiques indiquant la neurotoxicité de cette drogue appellent une estimation plus élevée des risques.

Les effets secondaires et les risques liés à la consommation d'ecstasy et de ses analogues dépendent fortement de la dose absorbée; mais l'âge, le sexe, la masse corporelle, l'état de santé (fonctions rénale et hépatique), les prédispositions psychiques et l'état mental de la personne, sans oublier l'environnement au moment de la consommation, influent sur les réactions de l'utilisateur à la prise de la drogue.

Effets secondaires immédiats fréquents en cas d'absorption d'ecstasy:

dilatation des pupilles et vue troublée
sécheresse de la bouche
crampes musculaires
maux de tête, vertiges et nausée
agitation psychomotrice
défaut de vigilance
troubles moteurs
baisse 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
angoisses

Potentiel de dépendance

L'arrêt de la consommation d'ecstasy peut entraîner des manifestations psychiques de manque, comme les sautes d'humeur, les états dépressifs et une forte volonté 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.

Prévention

L'ecstasy est surtout consommée sur la scène techno et les scènes nocturnes, même si toutes les personnes qui fréquentent ces soirées n'en consomment pas forcément. Les personnes qui s'abstiennent d'en consommer 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 chercher à réduire les risques.

Une étude montre que les consommateurs d'ecstasy ne s'adressent que rarement à un centre de conseil en matière de drogue. Pour atteindre le groupe-cible, la prévention doit être active sur le terrain. Ce genre de prévention pragmatique doit s'adapter sans cesse à la scène des soirées de danse, qui évolue très vite. Différentes expériences montrent que ces milieux ont un grand besoin d'informations étayées 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. Le premier message préventif demeure : il n'y a pas de consommation de drogue sans risques! Celui qui veut « assurer » ne doit pas consommer de drogue.

Outre la promotion des compétences psychosociales, la mise en place de modes de vie favorables à la santé et l'information sur les substances psychoactives, la prévention doit inclure des systèmes de détection précoce et des mesures de réduction des dommages.

Une mesure de prévention secondaire parfois appliquée en Suisse, réalisée directement sur les lieux de consommation et propre à réduire les dommages causés par l'ecstasy, est le test de pilules d'ecstasy et d'autres drogues synthétiques dans un laboratoire mobile, pour connaître leur composition effective. Mais le laboratoire mobile ne doit pas être compris comme un feu vert à la consommation: ces tests doivent obligatoirement se faire avec le concours d'un professionnel et s'accompagner d'un dialogue avec le consommateur, d'une interprétation de l'analyse et de messages préventifs clairs. Avant d'instaurer ces laboratoires à une plus grande échelle, il faut que leur efficacité fasse l'objet d'une évaluation scientifique.

Enfin, les efforts de prévention doivent aussi s'inscrire à un niveau structurel. Citons à titre d'exemple: la formation du personnel des soirées, 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 en prévention, se mettent en réseau et instaurent une collaboration, une prévention efficace pourra alors se mettre en place.

Risques d'intoxication

Les cas d'intoxication aiguë après une surdose d'ecstasy ou une consommation mixte (p. ex. avec de l'alcool) peuvent mettre la vie de la personne en danger. On peut les déceler à travers les symptômes suivants:

crampes
déshydratation et surchauffe du corps (hypersudation)
chute de la pression sanguine
troubles cardio-vasculaires
oedème pulmonaire
dysfonction du foie et des reins

La surchauffe du corps est l'un des risques majeurs. Des heures de danse dans des locaux surchauffés et mal aérés, sans apport suffisant de liquide, aggravent le risque neurotoxique lié à ces substances.

La MDMA fait augmenter le taux de sérotonine dans le cerveau. Absorbée de pair avec d'autres substances agissant sur la sérotonine (par ex. antidépresseurs, lithium) l'ecstasy risque de déclencher un syndrome d'intoxication aiguë à la sérotonine, qui se manifeste par les symptômes corporels et psychiques suivants: excès de transpiration, diarrhée, surchauffe, nausée, vomissements, troubles du sommeil, tachycardie, ataxie (problèmes moteurs), angoisse, confusion, voire coma. La substance ritonavir augmente également la toxicité de la MDMA.