VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE PENSE AVOIR CONSOMMÉ TROP DE DROGUES LES 6 DERNIERS MOIS

Par Profil supprimé Postée le 16/07/2018 23:11

Bonjour,

J'ai découvert les Ecstasy il y a un an environ. J'ai beaucoup apprécié et j'ai renouvelé l'expérience avec modération. Jusqu'à mars-avril où j'ai commencé à consommer tous les 10 jours. J'ai senti mi juin que c'était trop, j'avais l'impression de me faire du mal je psychotais sur la possibilité de devenir dépressif chronique. J'ai ralenti en juin et j'ai repris de manière imprévue un taz en juillet. Puis vin un événement, il y a trois jours j'ai consommé une grosse quantité de LSD en une prise (1 tonc et demi) pensant que ça n'allait pas monté assez car j'en avais déjà pris 1 fois mais ce n'était pas monté. J'ai eu énormément d'hallucination, j'ai eu des paranoïa j'avais l'impression que c'était un complo enfin bref j'ai pas eu le trip espéré.

Aujourd'hui, j'ai très peur d'avoir détraquer mon cerveau, de devenir paranoïaque ou dépressif chronique ou ne pas être à 100% de mes capacités. en ce moment je me sens mou, lent et dépressif. Cela m'inquiète énormément je suis en 3ème année de médecine ce sont des études difficiles et très compétitives j'ai besoin de mes capacités au max et je nage totalement dans le flou, j'aimerais avoir plus de contrôle. Actuellement je ne compte rien prendre avant très longtemps, je fais du sport je mange des légumes, je prends même de la griffonna (pour refaire les stock de sérotonine, je sais pas si c'est vraiment efficace), je prends soins de moi j'ai prévu des vacances au Soleil, etc..

J'ai peur pour ma santé, je regrette de ne pas avoir eu plus de contrôle sur moi même. Pouvez-vous m'éclairer sur les séquelles à long terme qu'entraînent l'exctasy (MD/amph), le LSD et aussi le cannabis car j'en fume depuis longtemps et je n'ai observé que peu de conséquences graves et irréversibles sur moi

Vous pouvez évidemment utiliser du jargon scientifique si nécessaire pour les explications, je serais ravi d'en apprendre beaucoup sur les mécanismes d'actions de ces drogues ou encore connaître leurs données statistiques.

Cordialement,
Lolo

Mise en ligne le 18/07/2018

Bonjour,

Votre consommation d'ecstasy s'est accélérée ces derniers mois et est associée à une consommation de cannabis et une prise isolée de LSD. Vous vous interrogez sur les conséquences de des consommations et vous craignez des effets sur votre cerveau, sur la survenue d'éventuelles pathologies psychiques (dépression ou paranoïa). Actuellement vous prenez conscience que les effets obtenus par ces différentes consommations ne vous conviennent plus et vous faites attention à votre équilibre et vous prenez plus soin de vous. Vous souhaitez néanmoins avoir des informations sur les éventuelles sequelles de ces consommations.

Etant donné vos études, vous savez probablement déjà que la prise de ces différents stupéfiants peut avoir des éffets perturbateurs sur l'organisme. Nous allons essayer de vous donner des informations précises pour répondre à votre question.

Pour l'ecstasy, les sequelles à moyen ou long terme peuvent être des troubles légers de la mémoire (jusqu'à quatre semaine après la prise) et des troubles de la concentration (jusqu'à une semaine après la prise) peuvent apparaitre. La MDMA (principe actif de l'ecstasy) est par ailleurs toxique pour le foie. En effet, plusieurs cas d'hépatites aiguës ont été rapportés. Elles peuvent survenir immédiatement après la prise ou être plus tardives (15 jours après la consommation). Par ailleurs, des troubles psychiatriques peuvent se manifester soit dans les jours, soit dans les mois qui suivent la prise. Les troubles les plus fréquents sont : les attaques de panique, les flash back (remontée des effets longtemps après la prise) ou de la paranoïa. Enfin, la prise sur le long terme de fortes doses de MDMA est soupçonnée de provoquer un vieillissement accru du système nerveux central. Cela pourrait occasionner l'apparition de maladies neuro-dégénératives telle que la maladie d'Alzheimer. Toutefois les études sont encore insuffisantes pour pouvoir confirmer cette thèse.

Pour le LSD les sequelles à moyen ou long terme l'usage de LSD peut également occasionner un flash back (ou retour d'acide) Le flash-back se caractérise le plus souvent par une réminiscence d'hallucinations sensorielles. Il survient sans aucun signe annonciateur. Il peut se produire quelques jours, quelques semaines voire plus tard après la consommation de LSD. Les études démontrent que s'il peut survenir après une expérience unique, le flash-back apparaît plus fréquemment chez les sujets qui ont consommé plusieurs fois du LSD ou d'autres hallucinogènes. Il peut être déclenché par un état de fatigue ou de stress ou être occasionné par l'usage d'autres drogues. A fortes doses ou chez les sujets prédisposés, on rapporte des illusions délirantes dangereuses s'accompagnant d'un sentiment de toute puissance ou d'invulnérabilité (notamment lorsque l'usager imagine qu'il peut voler…), des tentatives de suicide. Ainsi, il existe un risque de passage à l'acte auto ou hétéro agressif. L'usage de LSD peut générer des accidents psychiatriques graves et durables dès la première prise : angoisses, phobies, états confusionnels, bouffées délirantes aiguës.

Enfin, concernant le cannabis, les données relatives aux répercussions sur la santé de sa consommation répétée et régulière sont encore fragmentaires. Nous évoquerons le risque pour le système respiratoire (toux, bronchites chroniques). A long terme, la consommation chronique de cannabis pourrait exposer, comme le tabac, au risque d'athérosclérose (épaississement et perte d'élasticité des parois internes des artères). Ensuite, sont évoqués les risques cardiovasculaires (risques de complications cardiovasculaires graves, risque d'accident vasculaire cérébral, risques d'infarctus du myocarde même chez des consommateurs jeunes. De même existent des

risques pour le systéme endocrinien. Les effets sur le système endocrinien se manifestent par une réduction des concentrations sanguines de testostérone et d'hormones hypophysaires, dont les conséquences cliniques restent discutées. Dans différentes études, une consommation chronique importante de cannabis a été associée à une diminution de la production des spermatozoïdes, sans preuve clinique actuelle d'hypofertilité, et à la présence de cycles sans ovulation chez la femme, ces troubles étant réversibles à l'arrêt de la consommation.

Les risques les plus évoqués pour la consommation du cannabis sont ceux qui impactent la mémoire et la concentration. Le cannabis altère la mémoire immédiate et peut donc diminuer les capacités d'apprentissage. Sous l'effet du cannabis, la personne n'éprouve pas de difficulté à se souvenir des choses apprises dans le passé, mais elle peut connaître une forte diminution de sa capacité à apprendre les choses nouvelles et à s'en souvenir. Ce trouble de la mémoire dure le temps que durent les effets du cannabis, c'est-à-dire quelques heures. En l'état actuel des connaissances, la mémoire ne semble pas affectée au-delà de cette période. Les effets du cannabis, notamment la sensation de « planer » souvent décrite par les usagers, limitent la capacité et l'intérêt à réaliser des tâches d'apprentissage ou des tâches qui demandent une certaine concentration (scolaires, professionnelles, etc.).Des études ont montré que plus la consommation de cannabis est précoce, plus le développement cérébral est freiné. Cela peut entraîner une altération à long terme des performances intellectuelles. Chez l'adolescent, les troubles cognitifs observés concernent l'attention, le temps de réaction, la mémoire de travail, et les fonctions exécutives (prise de décision). Ils sont corrélés à la dose, à la fréquence, à la durée d'exposition et à l'âge de la première consommation de cannabis. Certains de ces troubles peuvent persister, y compris après sevrage, en particulier si la consommation a débuté avant l'âge de 15 ans. La consommation précoce de cannabis peut également accroître le risque de dépendance.

Quant aux troubles psychiatriques, les dangers du cannabis sont l'objet de controverses scientifiques notamment en ce qui concerne le risque de développement de maladies mentales. Des troubles passagers comme l'anxiété, les crises de paniques, des épisodes dépressifs ou délirants peuvent être déclenchés par un usage de cannabis, même occasionnel. Quant aux maladies mentales qui affectent durablement les personnes, il est seulement établi que l'usage de cannabis peut déclencher les troubles chez les personnes qui présentent des facteurs de risque de développer une maladie. Il peut également aggraver les troubles des personnes déjà atteintes. En revanche, en l'état actuel des connaissances, l'usage de cannabis n'apparaît pas causer de maladie mentale. Chez les personnes particulièrement fragiles au niveau psychique (souffrants de troubles de l'humeur, troubles anxieux), la consommation de cannabis serait un des nombreux facteurs (ni nécessaire, ni suffisant) qui favorisent la survenue d'une schizophrénie.

Pour encore plus d'informations, nous vous mettons quelques liens en bas de page.

Ces données et informations sont néanmoins très générales, chaque individu réagit différement en fonction de nombreux critères (état général, humeur du moment, contexte de vie et même contexte de la prise du produit). Il toujours important d'être à l'écoute de ses ressentis et de ses réactions. Ce sont autant de signaux d'alerte qu'il faut pouvoir prendre en considération. Votre écrit témoigne que c'est ce que vous avez su faire. Le fait de prendre soin de vous suite à ces multilples consommations est un bon reflexe. Votre organisme a probalement été fatigué par les conséquences des prises de ces produits. Nous ne pouvons que vous encouragez à poursuivre vos efforts dont vous percevrez prochainement les effets positifs.

Une question subsidiaire persiste peut-être et nous vous la proposons comme piste de réflexion. Vous exprimez votre regret de ne pas avoir su garder le contrôle de vos consommations mais vous donnez peu d'informations sur le contexte dans lequel vous étiez à ce moment là. Comme vous précisez que vous êtes étudiant en médecine, nous pouvons supposer que vous etiez dans un contexte de travail intense avec beaucoup de pression. Ces consommations sont peut-être apparues comme des occasions de se détendre, de s'apaiser, et si tel est le cas il est peut-être intéressant pour vous de réfléchir aux autres moyens que vous avez pour y parvenir sans passer par ces produits. Si vous souhaitiez prendre un temps pour y réfléchir avec un professionnel, vous pouvez contacter un des écoutants de la ligne Drogues Info Service au 0 800 23 13 13 (7jours/7, de 8 h à 2 h, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

En vous souhaitant beaucoup de réussites dans la suite de vos études,

Cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- Fiche sur le LSD
- OFDT (Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies)