

Vos questions / nos réponses

# Inquiétude après consommation

Par [Profil supprimé](#) Postée le 01/08/2020 11:54

Bonjour, vendredi dernier j'ai consommé 1 comprimé d'extase et les jours qui se sont suivies étaient plutôt tranquilles jusqu'au mercredi où j'ai commencé à avoir la tête qui tourne des bouffées de chaleur. Le jeudi a été dur mais le vendredi j'étais mieux jusqu'en fin d'après-midi où les problèmes à la tête sont revenus. Depuis je suis assez anxieux et stressé puisque cela fait maintenant même une semaine. J'aimerais savoir si je dois m'inquiéter ou aller consulter ou attendre que ça passe.

---

**Mise en ligne le 03/08/2020**

Bonjour,

Les effets de l'extase agissent sur le corps jusqu'à 6h après la prise.

La descente, elle, peut avoir des effets en différé. C'est à dire qu'elle peut commencer 3 à 4 jours après la consommation, et durer quelques jours.

Ce que vous avez ressenti est tout à fait normal et caractéristique d'une consommation d'extase.

Nous vous invitons tout d'abord à vous relaxer et à tenter d'évacuer le stress persistant. Pour cela, vous pouvez pratiquer des exercices de respiration, de méditation, de la marche, éventuellement de la course, etc..

Aussi, n'oubliez pas de vous hydrater à hauteur de 1,5 L d'eau par jour. Une déshydratation liée aux températures actuelles pourrait aussi expliquer la récurrence de vos maux de tête.

Bon courage à vous,

---