

Vos questions / nos réponses

## Cathy one 3 mmc

Par [Profil supprimé](#) Postée le 15/06/2021 11:37

Bonjour combien de temps pour récupérer niveau sérotonine entre “deux journées avec” homme 64 ans ,1m81 , 83 kg ,consomme régulièrement depuis trois mois, pas de craving (quand c’est parti c est parti ) rien ne sert de remettre le couvert, pas de descente , deux repas par jour, 2km marche afghane par jour,pas de tristesse le lendemain,et sommeil convenable . Merci de prendre en compte ma demande,bonne journée

---

**Mise en ligne le 15/06/2021**

Bonjour,

Il n'existe pas, à notre connaissance, de modalités de calcul permettant d'estimer la durée que mettra un organisme à retrouver un taux « adapté » de sérotonine. La production de ce neurotransmetteur dépend de très nombreux facteurs individuels.

L'usage de cathinones, comme la 3-MMC, peut conduire à un excès de sérotonine dans le système nerveux central. On parle alors de syndrome sérotoninergique, c'est probablement ce qui vous inquiète. Les signes de ce syndrome sont de divers ordres :

- Psychique (agitation, confusion, hypomanie)
- Végétatif (hypo ou hypertension, tachycardie, frissons, hyperthermie, sudation)
- Moteurs (tremblements, contractions musculaires rapides, rigidité) ou digestif (diarrhée)

Ces manifestations peuvent apparaître de manière brutale, de façon simultanée ou pas, et peuvent être une urgence médicale puisque pouvant conduire au décès. Cela en fait une complication à prendre très au sérieux.

Dans le cas où vous souhaitiez rencontrer un professionnel de l'addictologie, notamment en vue de bénéficier de conseils de réduction des risques en lien avec vos consommations actuelles, nous vous joignons ci-dessous

les coordonnées d'un CAARUD (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des Risques pour Usagers de Drogues). Vous y serez reçu de manière individuelle, confidentielle et non payante.

Avec tous nos encouragements à mesurer les risques pour prendre soin de vous.

Cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---