

## CHAMPIGNONS HALLUCINOGENES



Les champignons hallucinogènes constituent une famille de plantes comportant de nombreuses variétés dont la plus commune est le psilocybe. On trouve différentes variétés en France à l'état sauvage, mais les champignons sont le plus souvent importés de l'étranger. La psilocybine et la psilocyne sont les principales molécules actives de ces champignons, mais il en existe de nombreuses autres (dont celles de l'amanite tue-mouche, les plus puissantes).

Les champignons hallucinogènes se présentent sous forme entière ou en morceaux, frais ou séchés. A l'état pur, ils sont sous forme de poudre cristalline blanche.

Appellations : champignon magique, champi, psilo, magic mushrooms, shrooms, mush...

INTERDIT

### STATUT LEGAL

Les champignons hallucinogènes sont une drogue classée parmi les stupéfiants.

L'usage est interdit : l'article L3421-1 du Code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 3 750€) et des peines de prison (jusqu'à 1 an).

L'incitation à l'usage et au trafic et la présentation du produit sous un jour favorable sont interdites : l'article L3421-4 du Code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 75 000€) et des peines de prison (jusqu'à 5 ans).

Les actes de trafic sont interdits : les articles 222-34 à 222-43 du Code Pénal prévoient des amendes (jusqu'à 7 500 000 €) s'accompagnant de peines de prison (jusqu'à 30 ans de réclusion criminelle).

Pour en savoir plus, lire notre dossier sur "La loi et les drogues".

### DÉPISTAGE

Il n'y a pas d'information disponible sur la durée de détection des champignons hallucinogènes dans l'organisme.

Les tests de dépistage classiques ne permettent pas de dépister cette substance.

### MODES DE CONSOMMATION

Les champignons hallucinogènes sont le plus souvent ingérés crus, mélangés avec d'autres aliments, infusés ou cuisinés ; ils sont parfois sniffés ou fumés, après séchage et réduction en poudre.

### EFFETS RECHERCHES

Les effets varient selon les variétés de champignons, les modes de préparation et les quantités consommées.

Les champignons hallucinogènes sont consommés pour leur capacité à provoquer des hallucinations visuelles (intensification des couleurs, visions kaléidoscopiques, modification des formes environnantes), auditives (augmentation de l'acuité auditive ou bourdonnement, sifflement), tactiles (augmentation de la sensibilité du toucher) et synesthésiques (les sons sont vus, les images sont entendues ou ressenties) avec parfois une recherche d'expérience introspective ou mystique. Ils peuvent aussi provoquer une altération de la perception du temps et de l'espace (impression de ralentissement du temps).

Ces manifestations peuvent être accompagnées de réactions euphoriques (rires incongrus, flot de paroles continu et incohérent) ou au contraire d'un état de malaise avec agitation et anxiété intense.

**Durée des effets :** Ils apparaissent après 30 minutes à 1 heure et durent entre 3 et 6 heures. Cependant, des évolutions peuvent se manifester pendant 12 heures.

### EFFETS SECONDAIRES

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la qualité de produit consommé.

- vertiges, étourdissements,
- troubles digestifs (nausées, douleurs abdominales),
- engourdissement des membres,
- perte d'équilibre, mauvaise coordination des mouvements,
- augmentation de la température corporelle,
- transpiration abondante,
- accélération du rythme cardiaque,

- élévation de la tension artérielle,
- dilatation des pupilles.

## RISQUES ET COMPLICATIONS

Les risques liés à la consommation de champignons hallucinogènes sont essentiellement le surdosage et les complications psychiques et psychiatriques.

Une ingestion massive de champignons peut entraîner de graves complications (convulsions) évoluant jusqu'au décès, mais cela reste très rare. L'usage de l'amanite tue-mouche est particulièrement problématique (la frontière entre doses hallucinogènes et toxiques étant très étroite), et peut causer délire, convulsions, coma, décès par arrêt cardiaque.

La consommation de champignons peut être vécue comme une expérience très traumatique appelée « bad trip ». Il se caractérise par une anxiété, une désorientation, des crises de panique, une incapacité à distinguer illusions et réalité, une peur de ne plus retrouver son état normal, une impression de ne plus rien contrôler.

Des complications psychiatriques plus sévères peuvent survenir, en particulier chez les consommateurs d'amanite tue-mouche. Elles se traduisent par un délire paranoïde (idées délirantes, perte de contact avec la réalité) pouvant être accompagné de comportements violents (actes d'automutilation, tentatives de suicide...) pouvant nécessiter une hospitalisation et/ou un traitement médicamenteux.

Par ailleurs, pendant quelques semaines, voire quelques mois, l'usager peut, de manière involontaire et imprévisible, retrouver certains effets ressentis lors de la consommation, dans des moments de fatigue, de stress ou d'autres usages de drogues. Ce phénomène est appelé le « flash-back ».

## DEPENDANCE

La consommation de champignons hallucinogènes n'entraîne pas de dépendance. Mais la consommation régulière peut entraîner l'usager à augmenter les doses pour ressentir les effets des premières prises (tolérance).

## GROSSESSE

En l'absence de données sur les risques de l'usage de champignons hallucinogènes durant la grossesse, il est fortement déconseillé d'en consommer durant la grossesse.

## CONSEILS DE REDUCTION DES RISQUES

Toute consommation expose à des risques. Il est toujours préférable de s'abstenir, en tout cas de reporter la consommation quand on se sent fatigué, stressé, mal ou qu'on éprouve de l'appréhension.

- Plus que pour toute autre drogue, la consommation d'un hallucinogène ne doit jamais être envisagée quand on est seul, il est important d'être entouré de personnes de confiance, averties et n'ayant pas consommé.
- Prendre les champignons par petites doses et attendre au moins une heure, pour éviter les surdosages et limiter les effets indésirables.
- Eviter de manger dans les 6 à 8 heures qui précèdent (les effets sont différés après la prise d'un bon repas et cela permet de prévenir les nausées et d'autres effets secondaires désagréables).
- Ne pas mélanger plusieurs produits ensemble.
- Limiter la fréquence de la consommation.
- Eviter de conduire un véhicule ou d'entreprendre une activité « à risques ».
- Se vêtir légèrement.
- En cas de « bad trip », proposer à l'usager un lieu calme et propice à la détente, lui rappeler qu'il se trouve sous les effets de la drogue et qu'ils vont se dissiper.
- Après avoir consommé, s'accorder une période de calme et de tranquillité d'au moins 24 heures.