

## LE DICO DES DROGUES

# LSD



Le LSD est une drogue hallucinogène semi-synthétique produite par l'ergot de seigle, un champignon parasite des graminées.

L'abréviation LSD vient de son nom allemand : Lyserg Säure Diethylamid (acide lysergique diéthylamide).

Il se présente principalement sous forme de carrés de buvard imprégnés de LSD, mais aussi sous forme de liquide, de gélatine, ou de micropointe (forme de mine de crayon).

Appellations : N,N-diéthyllysergamide, lysergide, acide lysergique diéthylamide, trip, peutri, acide, acid, ace, carton, toncar, buvard, goutte, micropointe, gélat...

INTERDIT

## STATUT LEGAL

Le LSD est 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".

## DEPISTAGE

Le LSD ne peut pas être dépisté par les tests de dépistage classiques.

Il est dépistable **uniquement par des laboratoires spécialisés** :

- dans les urines : pendant 1 à 2 jours
- dans le sang : pendant quelques heures

Nous ne disposons pas encore d'informations précises sur les fourchettes de détection dans la salive.

**La détection du LSD est difficile car :**

- les doses ingérées sont souvent très faibles (en microgramme)
- les tests urinaires sont à l'origine de faux positifs avec certains médicaments (les antidépresseurs, les antipsychotiques, les anti-émétiques, certains médicaments cardiovasculaires, le fentanyl...)

Pour en savoir plus sur le dépistage, lire notre dossier sur "Le dépistage des drogues".

## MODES DE CONSOMMATION

Le mode d'usage le plus courant est l'ingestion. Les buvards et la gélatine sont :

- **avalés** seuls, ou enveloppés dans du papier à rouler pour cigarettes
- **déposés sur ou sous la langue**, ou entre la joue et la gencive
- **parfois mélangés à une boisson** pour fractionner la dose

Sous sa forme liquide (goutte), le LSD est le plus souvent :

- déposé sur un morceau de sucre et ingéré
- mélangé à une boisson

Les micro-pointes sont :

- sucées
- ou dissoutes dans un liquide

D'autres modes de consommation existent mais ils sont très rares :

- inhalé
- injecté
- goutte dans les yeux (vraiment très rare)

## EFFETS RECHERCHES

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

**Le LSD est principalement utilisé pour ses effets hallucinogènes. Il provoque des perturbations sensorielles intenses et puissantes :**

- **Euphorie**
- **Hallucinations (illusions d'optique, modification des couleurs, déformation des objets et des visages, perte des repères spatio-temporels...)**
- **Expérience d'introspection, de voyage intérieur (perception plus fine de soi, sensation de renaissance...)**
- **Expérience initiatique, voire mystique**
- **Communion avec la nature**

### Durée des effets :

La durée et l'intensité des effets dépendent de la dose consommée.

- **Les premiers effets apparaissent en 30 minutes environ**
- **Ils durent entre 6 et 12 heures, voire plus**

Les effets ne s'intensifient pas de manière constante. Ils peuvent monter progressivement, puis s'accélérer subitement. Ces accélérations peuvent se répéter plusieurs fois de suite et provoquer une forte anxiété.

### \* Le cas particulier du microdosage de LSD :

Le microdosage (aussi appelé « microdosing ») de LSD est une pratique qui consiste à consommer tous les deux ou trois jours environ 1 dixième d'une dose « classique » (environ 15 microgrammes en moyenne).

**A très petites doses, le LSD a des effets stimulants et aucun effet hallucinogène : il n'y a pas donc pas de trip, et pas de déconnexion avec la réalité.**

Les usagers de LSD microdosé l'utilisent pour :

- améliorer leur l'humeur, réduire le stress, l'anxiété
- améliorer leur concentration
- augmenter leur énergie, leur motivation
- avoir une meilleure productivité, être plus créatif
- avoir plus de facilités dans leurs rapports avec les autres
- mieux vivre l'instant présent, être plus connectés au monde, à la nature

Pour microdoser le LSD, les usagers découpent les buvards en petits morceaux, ou diluent des gouttes de LSD dans une boisson.

### Durée des effets du LSD microdosé :

- Les premiers effets apparaissent en 30 minutes environ.
- Ils sont à leur maximum environ 3 heures après l'ingestion puis diminuent progressivement
- Ils durent environ 6 heures

## EFFETS SECONDAIRES

Plus la dose est élevée, plus les effets secondaires sont nombreux et intenses.

Ils apparaissent **une demi-heure à une heure après la prise.**

### Le LSD peut provoquer:

- un sentiment de confusion intense
- une importante perturbation des sens (hallucinations visuelles et auditives, perte des repères spatio-temporels...) qui peut entraîner de l'anxiété
- de la paranoïa
- des boucles de pensées (pensées, actions ou émotions qui se répètent encore et encore, avec la sensation de ne jamais pouvoir en sortir)
- des vomissements, des troubles digestifs, une difficulté à uriner
- une augmentation du rythme cardiaque
- une augmentation de la température corporelle, et une déshydratation
- des contractions et spasmes
- une dilatation des pupilles
- une baisse de l'appétit

## RISQUES ET COMPLICATIONS

### \* BAD TRIP

**Le risque principal est le bad trip.**

**Il peut survenir :**

- à chaque prise, même la première fois
- à tout moment, au début comme au milieu du « trip »

Il se manifeste par :

- de l'angoisse, des bouffées délirantes qui disparaissent généralement en quelques heures.
- ou des hallucinations terrifiantes, des attaques de panique, qui peuvent durer jusqu'à 48 heures (sensation d'un cauchemar effrayant qu'on ne peut arrêter). Dans ce cas, le bad trip entraîne un véritable traumatisme psychique qui nécessite une prise en charge médicale.

**L'intensité et la durée d'un bad trip sont variables. Ils dépendent de trois facteurs de risque :**

- L'état psychologique de l'utilisateur au moment de la prise de LSD : Les personnes anxieuses ou à tendance dépressive sont plus à risque de faire un bad trip.
- L'usage de fortes doses de LSD.
- L'environnement dans lequel le LSD est consommé : Le risque de bad trip étant particulièrement élevé avec le LSD, il est très important de consommer dans un cadre rassurant, et entouré de personnes de confiance, afin de diminuer toute source d'anxiété pendant le « trip ».

#### \* ETAT PSYCHOTIQUE (« RESTER PERCHÉ »)

**Il se caractérise par des angoisses et phobies persistantes, et un état confusionnel qui peuvent durer 3 à 4 jours.**

Il existe alors un risque d'installation dans un délire chronique, et un risque de crise de schizophrénie (chez les personnes prédisposées, avec antécédents de troubles psychiatriques ou de schizophrénie).

#### \* TROUBLES PSYCHIATRIQUES

**Des troubles psychiatriques durables peuvent survenir. Ils nécessitent une prise en charge médicale.**

- Bouffées délirantes : propos incohérents, comportement irrationnel
- Dépersonnalisation : sensation de détachement de son propre corps, d'être un observateur extérieur de sa propre vie
- Déréalisation : sentiment d'étrangeté ou d'irréalité par rapport au monde extérieur, qui se caractérise par la modification de la perception de la réalité
- Décompensation de troubles psychiatriques : rupture brutale de l'équilibre psychologique d'une personne, marquée par un état confusionnel, une anxiété sévère, des hallucinations...
- Syndrome post-hallucinoïde persistant (aussi appelé « HPPD » en anglais). Il s'agit de la présence continue de troubles sensoriels, le plus souvent visuels, alors que le produit ne fait plus effet. Par exemple : halos entourant les objets, illusion de mouvement, traînée lumineuse derrière les objets en mouvements... Ce syndrome est rare. Il n'existe pas de traitement.

#### \* FLASHBACK (« RETOUR D'ACIDE »)

**Les flashbacks sont des troubles sensoriels imprévisibles et involontaires qui se produisent plusieurs jours ou mois après la prise de LSD.**

La personne revit des expériences émotionnelles ou sensorielles proches de celles ressenties sous LSD, **alors même que le produit ne fait plus effet**. En effet, après plusieurs jours, les molécules actives du LSD ont été complètement éliminées de l'organisme.

Les flashbacks durent en général quelques secondes ou minutes, peuvent se répéter à plusieurs reprises, et peuvent donc être source d'anxiété.

Il n'y a pas encore d'explication scientifique à ces flashbacks.

- Il pourrait s'agir d'une modification neurologique provoquée par l'usage d'hallucinogènes.
- Il peut également s'agir du souvenir d'une expérience sous LSD qui ressurgit lorsque l'utilisateur traverse un état anxieux par exemple.
- Les usagers réguliers de LSD semblent y être plus vulnérables que les autres usagers d'hallucinogènes.
- Les flashbacks peuvent être déclenchés par le fait de fumer du cannabis, de boire de l'alcool, par un stress émotionnel ou par la fatigue.

#### \* SURDOSE

Il n'existe pas de cas de décès dus à une overdose de LSD.

La surdose se manifeste par des troubles mineurs :

- dilatation des pupilles
- nausées, vomissements
- maux de tête
- tremblements, étourdissements, sensation de faiblesse
- sécheresse de la bouche
- somnolence
- engourdissements, fourmillements
- augmentation de la tension musculaire, nervosité
- troubles de l'équilibre et de la coordination des mouvements

#### \* INTERACTIONS

- **ALCOOL ET LSD**

A faible dose : atténuation des effets du LSD

A dose modérée ou élevée : crise d'épilepsie, augmentation du risque de bad trip

- **ANTIDEPRESSEURS IMAO (Moclamine, Marsilid...) ET LSD**

Diminution des effets du LSD en cas de prise régulière du traitement.

- **ANTIDEPRESSEURS IRS (Prozac, Deroxat, Zoloft...) ET LSD**

Favorise les flash-back.

Avec Prozac : augmentation du risque de convulsions, diminution des effets du LSD.

- **ANTIDEPRESSEURS TRICYCLIQUES (Tofranil, Elavil, Laroxyl...) ET LSD**

Augmentation des effets du LSD en cas de prise régulière du traitement.

- **CANNABIS ET LSD**

Le cannabis est souvent utilisé pour relancer ou intensifier les effets du LSD qui deviennent alors très imprévisibles.

Cette association augmente l'anxiété, la confusion, le risque d'apparition de troubles psychiatriques et de flash-back.

- **COCAÏNE (ET STIMULANTS EN GENERAL) ET LSD**

Augmentation du risque de bad trip.

- **HALLUCINOGENES ET LSD**

Les effets de chaque substance s'intensifient fortement et deviennent imprévisibles.

Augmentation du risque de troubles psychotiques.

- **ECSTASY/MDMA ET LSD**

Augmentation du risque de bad trip et de dépersonnalisation.

- **TRAMADOL ET LSD**

Risque de convulsions

## DEPENDANCE

**Les effets du LSD sont très intenses, imprévisibles, et longs (entre 6 et 12 heures). Puis la descente est marquée par une fatigue importante et une sensation de malaise, voire de profond mal-être, qui peut persister plusieurs jours après l'expérience.**

**C'est pourquoi l'usage de LSD reste ponctuel, et les usagers ne développent pas de dépendance.**

Toutefois les usagers qui **prennent du LSD de manière répétée (plus d'une fois par un mois) peuvent développer une tolérance** (besoin d'augmenter les quantités consommées pour ressentir les effets).

### \* Microdosage de LSD

- Lorsque le microdosage est ponctuel, les usagers ne développent pas de dépendance.
- On ne connaît pas encore les effets à long terme d'un usage chronique du LSD microdosé.

## GROSSESSE

Il y a peu d'informations sur les effets du LSD durant la grossesse et les études disponibles sont anciennes.

**En l'absence de données récentes, il est déconseillé de consommer du LSD, quel que soit le moment de la grossesse.**

Si vous êtes enceinte et en difficulté avec votre consommation de drogue, n'hésitez pas à prendre contact avec une équipe spécialisée.

Lire notre article Je suis enceinte et je ne parviens pas à arrêter de consommer.

## 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 mal, fatigué, stressé ou qu'on éprouve de l'appréhension. Il est également préférable de consommer avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.**

- Ne pas consommer si vous êtes fatigué, triste, déprimé.
- Ne pas consommer si vous avez des antécédents de troubles psychiatriques ou de schizophrénie.
- Toujours fractionner les prises et commencer par un quart de dose, car le LSD n'est pas réparti uniformément sur les buvards ou les gélatines.
- Attendre minimum 45 minutes avant de reprendre du produit. C'est le temps minimum nécessaire pour évaluer l'intensité des effets.
- Vous ne pouvez pas prévoir si le « voyage » sera agréable ou pénible (voire très angoissant).

- Et une fois commencé, il n'est pas possible de l'arrêter. Il est donc important de consommer dans un endroit familier, au calme, et si possible en présence d'une personne de confiance qui ne consomme pas.
- Consommer uniquement dans des endroits sûrs, loin des sources de danger (piscines, balcons, routes, mers, etc.) à cause des hallucinations qui peuvent amener à avoir des comportements dangereux.
- Ne pas consommer avec de l'alcool et des antidépresseurs.
- Ne pas conduire de véhicule ni même envisager des activités nécessitant une certaine coordination, vigilance ou réflexes pendant toute la durée des effets.

**En cas de bad trip :**

- Trouver un lieu calme permettant à l'utilisateur de se détendre.
- Rassurer l'utilisateur quant à l'évolution de son état : lui rappeler qu'il subit temporairement les effets d'une substance.
- Si le bad trip est trop intense, contacter les secours (15 ou 18). Ils pourront atténuer le bad trip par l'administration d'un calmant et placer l'utilisateur sous surveillance médicale.