© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Le dico des drogues

4-MEC

La 4-MEC (4-methylethcathinone) est une drogue de synthèse de la famille des cathinones. C’est un stimulant dont les effets sont proches de ceux de la MDMA/ecstasy.

La 4-MEC est principalement vendue sur internet.

Elle se présente sous forme d’une poudre blanche cristalline. Elle peut être vendue seule, ou en association à d’autres cathinones dans des mélanges appelés NRG-1 et NRG-2.

Appellations : 4-MEC, ecstasy légale, 4-methylethcathinone, 4-methyl-N-ethylcathinone, p-methyl-N-ethcathinone, 2-(ethylamino)-1-(p-tolyl)propan-1-one, Energy-1, Energy-2, Energy-3, NRG-1, NRG-2, NRG-3, Nutrition Rapid Growth...

Interdit

Statut légal

En France, la 4-MEC (comme toute molécule dérivée de la cathinone, ses sels et ses stéréoisomères) est classée sur la liste des stupéfiants (arrêté publié au Journal Officiel du 2 août 2012).

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

- Aucun test salivaire ne dépiste la 4-MEC et les cathinones en général (que ce soit lors d'un contrôle routier au bord de la route, ou avec les tests achetés dans le commerce).

- La 4-MEC est dépistable par des tests urinaires vendus dans le commerce. Ils ne sont pas utilisés dans le cadre du dépistage routier, mais ils peuvent par exemple être utilisés dans le cadre familial, ou par un service de santé au travail.

- Les cathinones, dont la 4-MEC, peuvent être dépistées par une analyse toxicologique en laboratoire, aussi bien sur des prélèvements de salive, d'urine, de sang ou de cheveux.

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

Modes de consommation

- ingérée : le plus souvent sous forme de parachute (dans une boulette de papier à cigarette) ou diluée dans une boisson.
- sniffée
- injectée (notamment en contexte sexuel, une pratique de chemsex* appelée "slam")
- pluggée (insérée dans l'anus avec une seringue sans aiguille)

* Le chemsex désigne la consommation de produits psychoactifs (essentiellement des stimulants) dans un cadre sexuel chez certains hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes (HSH), le plus souvent lors de sessions de sexe en groupe organisées et planifiées. L'injection de cathinones dans le cadre sexuel est une pratique appelée « slam ».

La 4-MEC fait partie des cathinones les plus utilisées pour le chemsex.

Effets recherchés

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

La 4-MEC est utilisée pour **ses effets stimulants, entactogènes (elle favorise le contact) et empathogènes (elle augmente l'empathie).**

- Elle procure un sentiment d'euphorie : sensation d'énergie, atténuation de la sensation de fatigue, besoin incontrôlable de parler, sensation d'être plus proche des autres.
- Elle augmente la faculté de concentration et la capacité de travail (augmentation de la vigilance et de l'endurance).
- Elle augmente la confiance en soi et procure une sensation de puissance.
- Elle entraîne une intensification des sensations (ex : meilleure perception de la musique)

- En contexte sexuel, elle augmente le désir sexuel et l’endurance (recherche de performance sexuelle)

Durée des effets :

- Sniffée : les effets apparaissent en 5 à 10 minutes, et durent entre 2 et 3 heures
- Injectée : les effets sont immédiats. Nous n’avons pas d’information précise sur la durée des effets.
- Ingérée : les effets apparaissent en 15 à 45 minutes, et durent entre 2 et 5 heures

Effets secondaires

- transpiration excessive
- dilatation des pupilles
- vertiges, étourdissement
- nausées, vomissements
- tremblements, contractures musculaires
- mouvements saccadés et involontaires de l’œil
- contraction involontaire de la mâchoire
- grincement des dents
- migraine
- anxiété, agitation, insomnie
- perte d'appétit
- accélération du rythme cardiaque et hypertension
- perturbation de la mémoire à court-terme
- perte temporaire de la vue

Liés au sniff :

- nez qui brûle, qui coule

Descente :

La descente est rapide, mais elle est marquée par un état dépressif important qui se traduit par :

- un état d’épuisement dû aux insomnies,
- une grande nervosité, une anxiété importante, voire de la paranoïa,
- un manque d’appétit,
- des fourmillements,
- une accélération du rythme cardiaque,
- une transpiration excessive.

Risques et complications

Les risques de la 4-MEC, comme pour toutes les cathinones, sont **principalement d’ordre neurologique, psychiatrique et cardiaque. La surdose de 4-MEC peut conduire au décès.**

En l’absence d’étude spécifique sur la 4-MEC, ses risques à moyen et long termes sont mal connus. A titre d’information, voici les principaux risques liés à l’usage répété de cathinones :

Troubles neurologiques (ils peuvent se produire à chaque prise, quelle que soit la fréquence de consommation)

Le symptôme le plus fréquent est un état de grande agitation qui peut durer plusieurs heures à plusieurs jours. Il se manifeste par :

- de l’insomnie
- un état confusionnel, une désorientation
- des contractions musculaires (ex : serrement des mâchoires…), des tremblements, des convulsions

Troubles psychiatriques (pour un usage régulier ou à fortes doses)

L’usage de cathinones peut entraîner une psychose sévère, qui peut persister plusieurs jours après l’arrêt de la consommation, même après l’administration d’un traitement. Elle se caractérise par une attaque de panique prolongée, un état délirant, des hallucinations, de la paranoïa et de l’agressivité envers les autres ou soi-même.

Troubles cardiaques (pour un usage occasionnel ou régulier)

- Fortes douleurs dans la poitrine
- Troubles du rythme cardiaque : battements irréguliers ou très rapides
- Infarctus du myocarde (crise cardiaque) pouvant mener au décès

Augmentation de la température corporelle - déshydratation (à chaque prise, quelle que soit la fréquence de consommation)

Les cathinones peuvent provoquer une forte élévation de la température du corps (hyperthermie) accompagnée de déshydratation. Lié à une activité intense, le coup de chaleur peut entraîner une perte de connaissance, un coma, un accident cardiaque qui peuvent être mortels.

Pathologies musculaires graves (pour un usage régulier)

- Développement d’un syndrome des loges : gonflement excessif d'un muscle qui provoque des douleurs intenses. Il s’agit d’une pathologie grave qui nécessite de consulter en urgence.
- Destruction des muscles (rhabdomyolyse)

Défaillance des reins et du foie (pour un usage régulier ou à fortes doses)

- Insuffisance rénale

- Hépatites aigües

Œdème cérébral

L'œdème cérébral (accumulation inhabituelle de liquide dans les tissus du cerveau) est une complication uniquement associée à une consommation excessive d'eau, le plus souvent pour éviter les coups de chaleur.

Risques liés à l'injection

L'injection augmente considérablement le risque de dépendance.

Les cathinones sont des substances particulièrement corrosives pour les veines. Les injections répétées entraînent des abcès et plaies, des risques bactériens, et une détérioration des veines qui favorise l'apparition de nécroses (destruction des tissus).

Risque de surdosage :

Le risque de surdose est très important avec les cathinones et peut survenir dès la première prise.

Deux facteurs augmentent le risque de surdose :

- Certaines cathinones sont très puissantes et se dosent au milligramme près (ex : MDPV, alpha-PVP…).
- L'envie irrépressible de consommer à nouveau (« craving ») est très forte et incite à prendre des doses répétées et rapprochées dans le temps.

La surdose est une urgence médicale qui peut conduire au décès.

Interactions :

- Associer les cathinones à d'autres stimulants (médicaments érectiles, cocaïne, MDMA/ecstasy…) augmente le risque d'accident cardiaque.

- L'association cathinones et Antiprotéases (médicaments inclus dans les traitements de l'infection au VIH, par exemple le Ritonavir®) présente un risque de surdosage mortel. En effet, la concentration des deux substances est multipliée par deux ou trois.

- La prise d'antidépresseurs de la classe des IMAO (Moclamine®, Marsilid®), et tricycliques (Anafranil®, Laroxyl®) entraîne un risque d'hypertension artérielle ou de syndrome sérotoninergique (excès de sérotonine dans le système nerveux central qui se caractérise notamment par une hyperactivité, des contractions musculaires, des sueurs et tremblements, une désorientation…). Ces complications sont potentiellement mortelles.

- Le mélange alcool-cathinones masque les effets de l'alcool et peut provoquer une ivresse brutale une fois les effets des cathinones estompés. Il peut également ralentir la perception de chaleur, ce qui accélère la déshydratation et favorise l'apparition du coup de chaleur.

Dépendance

Il est possible de développer une forte dépendance à la 4-MEC. La faible durée des effets et la forte anxiété qui suit les prises provoquent un fort craving (envie irrépressible de consommer à nouveau), qui favorise une consommation compulsive.

La consommation régulière de 4-MEC entraîne l'usager à augmenter les doses consommées pour obtenir les mêmes effets (tolérance).

A l'arrêt, l'usager ressent des troubles dépressifs importants qui peuvent durer plusieurs semaines. Ces effets constituent des obstacles à l'arrêt. Dans ce cas une aide extérieure peut être nécessaire.

Grossesse

En l'absence de données sur les risques spécifiques de l'usage de 4-MEC durant la grossesse, il est fortement déconseillé d'en consommer pendant cette période.

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 réduction 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. Il est également préférable de consommer avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.

Attention aux dosages en produit actif très aléatoires d'un lot à l'autre :

- Ne pas se fier à la composition indiquée par les sites internet ou sur les sachets, que ce soit en termes de substances présentes ou de quantité.
- Pour chaque nouveau lot de produit : consommer d'abord une très petite quantité et attendre de connaître les effets sur soi avant de consommer à nouveau.
- Utiliser une balance électronique qui pèse au milligramme près. Le risque de surdose est important car la dose qui produit l'effet attendu est proche de la dose potentiellement mortelle. Penser à bien nettoyer la balance après chaque utilisation pour éviter de mélanger des molécules.

Conseils de réduction des risques liés au mode d'usage :

- Privilégier la consommation en parachute (ingestion du produit emballé dans du papier à cigarette). Les cathinones sont très corrosives pour les muqueuses et le réseau veineux et l'injection augmente considérablement le risque de dépendance.

- En cas de sniff, il est impératif de diviser la dose utilisée par trois par rapport au parachute. Les effets sont beaucoup plus rapides et intenses avec ce mode de consommation. Ne pas partager sa "paille" pour éviter la transmission de l’hépatite C.
- En cas d’injection, utiliser sa propre seringue pour éviter la transmission de l’hépatite C et du SIDA.
- Ne pas consommer avec d’autres stimulants, de l’alcool, des traitements de l’infection au VIH, des antidépresseurs de la classe des IMAO (voir la partie Risques/interactions)
- Ne pas consommer si vous avez des antécédents de troubles cardiaques, de troubles psychiques ou psychiatriques, de problèmes au foie ou aux reins.
- Boire de l’eau régulièrement en petite quantité pour éviter la déshydratation.
- Ne pas conduire de véhicule ou entreprendre une activité qui nécessite de la vigilance.
- Si vous vous sentez mal (sensation de "tomber dans les pommes ") : Appelez les secours (18 ou 112), allongez-vous jambes relevées, mangez quelque chose de sucré, buvez de l’eau, reposez-vous.
- Si vous êtes témoin d’une situation où une personne perd conscience : Appelez les secours (18 ou 112). Si la personne respire, allongez-la sur le côté, et enlevez tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...)
- Si la personne ne respire pas faites un massage cardiaque et pratiquez le bouche-à-bouche en attendant les secours.