© Drogues Info Service - 13 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Mdma

Par Profil supprimé Postée le 01/10/2019 19:09

> Débutante dans la mdma j’aimerais savoir quel dose en gramme ou milligramme de poudre (parachute) ne pas dépasser pour passer une soirée entourée d’ami de confiance et rester raisonnable pour ne pas être en danger, il est rare que je consomme j’aimerais que sa se passe bien c’est pour cela que j’attend une réponse simple et sans jugement merci. (je suis majeur de taille et de poids « normal « pour préciser)

Mise en ligne le 08/10/2019

Bonjour,

Si nous ne pouvons vous indiquer de dosage à ne pas dépasser dans le cadre d'une prise de MDMA, nous pouvons cependant vous donner quelques recommandations d'usage ayant pour objectif une réduction des risques.

Il est toujours difficile de connaitre la composition ou le dosage du produit qui va être consommé, c'est pour cela qu'il est recommandé de ne prendre qu'une petite fraction du produit pour commencer et attendre de voir les effets ressentis durant « la montée ».

La MDMA pouvant élever la température corporelle, il est recommandé de consommer régulièrement des petites quantités d'eau pour éviter une hyperthermie.

Le fait de ne pas consommer seul comme vous projetez de le faire est positif, des personnes de confiance peuvent ainsi vous aider en cas de bad trip ou de malaise.

Il est important d'avoir en tête avant d'envisager la consommation que de nombreux utilisateurs de MDMA sont confrontés à « une descente » plus ou moins importante dans les jours qui suivent.

La baisse de production de sérotonine par le cerveau met un temps à se rééquilibrer et peut engendrer des effets indésirables pouvant faire penser à une sorte de "mini dépression".

Vous trouverez en fin de réponse un lien vers notre fiche produit sur la MDMA où ces éléments de réduction des risques sont repris et développés de manière plus détaillés.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- Je consomme à moindre risque