© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Ma fréquence de consommation de MDMA est-elle dangereuse ?

Par prendresoindemoncerveau Postée le 16/06/2022 11:02

> Bonjour, J’aimerais installer un espace de deux mois entre chacune de mes prises de MDMA, qui se tient entre 100 et 200mg à chaque fois. Je voulais savoir si à cette fréquence, il y aurai toujours des dangers d’états dépressifs, si mon cerveau aurait le temps de se restocker en sérotonine. Je suis une personne très positive et optimiste, et je veux protéger mon cerveau heureux à tout prix.

Mise en ligne le 22/06/2022

Bonjour,

Vous nous dites avoir l’intention de consommer entre 100 à 200 mg de MDMA à intervalle régulier, en faisant une pause de deux mois entre chaque prise.

Vous nous demandez si ces pauses vous permettront de restocker naturellement de la sérotonine pour limiter les états dépressifs liés aux effets secondaires.

Les doses que vous comptez prendre à hauteur de 200 mg nous paraissent très excessives et comportent de réels risques pour la santé.

Le dosage maximum pour les hommes est de 1.5 mg par kilo (poids corporel). Pour les femmes c’est 1.3 mg par kilo.

A ces dosages 80% de la sérotonine disponible est vidée, ce qui impacte l'état psychique difficile faisant suite à la consommation.

D’autre part, on ne peut jamais être certain des dosages et compositions du produit (à condition de faire tester son produit). Le degré de pureté, tant de la poudre de MDMA que des pilules, peut varier considérablement. Il arrive que des pilules qui contiennent d’autres principes actifs soient vendues comme de l’ecstasy.

Chaque prise d’ecstasy/MDMA comporte en elle un risque pour la santé. Ainsi, il est important d’être attentif au contexte de la consommation, à l’état de santé, à l’état psychologique, à la prise de traitement, aux interactions avec d’autres produits, etc.

Certains traitements médicamenteux peuvent avoir une action sur la production sérotonine (IMAO, Antidépresseurs tricycliques, antiprotéase, etc.) avec un risque de syndrome sérotoninergique.

C’est pourquoi, il est important de prendre des précautions d’usage pour limiter les risques.

Vous trouverez en bas de page un lien vers notre fiche synthèse sur l’ecstasy/MDMA avec toutes ces informations et des conseils d’usage à moindre risque.

L’ecstasy et la MDMA ont une action stimulante sur les systèmes dopaminergiques et sur les systèmes sérotoninergiques.

En libérant de grandes quantités de sérotonine, le MDMA épuise l'approvisionnement du cerveau, d’où l’état de dépression ressenti après une prise d’ecstasy.

La question de l’intervalle est de ce fait très importante concernant le phénomène d’état dépressif. Des pauses n’annuleront pas le ressenti des effets secondaires. En revanche elles permettront à votre organisme et à votre cerveau de reconstituer les "stocks" et donc de récupérer. En ce sens votre décision d’espacer les prises est positive.

Sachez qu’il existe des Centres de Soin d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations anonymes et gratuites. Les équipes sont composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier et sont en mesure de répondre à toutes questions liées aux usages de produits licites et illicites. Si vous avez des questions en rapport avec un usage à moindre risque sachez que vous pouvez les solliciter de façon anonyme et gratuite.

Nous vous transmettons un lien en bas de page vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver un CSAPA près de chez vous. De même vous pourrez aussi trouver des services qui proposent de tester les produits, il vous suffira de cocher le critère « analyse de produit ».

Enfin, si vous avez d’autres interrogations, vous pouvez également joindre notre ligne d’écoute au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 14h à minuit.

Prenez soin de vous.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur l'ecstasy (MDMA)
- Adresses utiles du site Drogues info service