

## 3MMC / PRISE OCCASIONNELLE

---

Par Arouna Postée le 30/08/2022 21:56

Bonjour, J ai testé la 3mmc depuis peu, 4e prise. Uniquement lors de sessions sexe avec des hommes. En snif et plug uniquement. J ai arrete le cannabis depuis 1 semaine et je prend du poppers a chaque rapport depuis des annees. J ai un suivi psy ... Je me pose des questions sur la conso de 3mmc, a quelle frequence prendre chaque snif ? Chaque plug ? Pour eviter le surdosage. En plus j ai une thrithérapie. Je ne veux pas etre jugé par ma consommation. Merci pour la reponse.

---

### Mise en ligne le 31/08/2022

Bonjour,

Vous consommez de la 3-MMC dans un contexte sexuel et souhaiteriez obtenir des conseils de réduction de risque pour éviter le surdosage. Vous nous indiquez être sous trithérapie.

La 3-MMC est un produit de synthèse de la famille des cathinones. Selon la substance utilisée, les effets sont plus ou moins similaires à ceux de la cocaïne, de l'amphétamine ou de la MDMA.

Les cathinones sont utilisées pour leurs effets stimulants, entactogènes et empathogènes, c'est à dire qu'elles facilitent le contact et augmentent l'empathie. Elles sont des stimulants du système nerveux central.

Le risque de surdose est particulièrement important et il peut survenir à chaque prise peu importe le mode de consommation. C'est pourquoi il est toujours difficile d'indiquer une fréquence de prises sans risque. Néanmoins pour tout type de produit il est conseillé d'espacer le plus possible les prises entre elles pour laisser le temps à l'organisme et au cerveau de récupérer.

La 3-MMC agit principalement sur les systèmes dopaminergiques et sérotoninergiques. Ceci implique une grande libération des neurotransmetteurs ayant pour conséquence un appauvrissement des stocks. C'est ce qui explique le phénomène de descente qui peut être éprouvant psychologiquement et physiquement et s'étaler sur plusieurs jours.

Espacer les prises entre elles de plusieurs semaines est toujours plus prudent. En effet, il existe un risque de développer une dépendance car le phénomène d'accoutumance est rapide et implique l'augmentation des doses et de leurs fréquences.

En ce qui concerne les interactions avec la trithérapie, la consommation de cathinone associée à des antiprotéases peut conduire à une surdose potentiellement mortelle, car le taux dans le sang de cathinones peut alors être multiplié par deux ou trois.

Il existe également d'autres risques d'interactions médicamenteuses. Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre fiche produit pour que vous en preniez connaissance. Vous y trouverez des informations utiles et des conseils pour limiter les risques.

Si vous souhaitez parler de vos consommations avec des professionnels compétents cela est possible dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces services proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans lesquelles vous avez la possibilité d'être informé en fonction de votre pratique de consommation. L'accueil y est bienveillant et non-jugeant. Médecin addictologue, psychologue et infirmier conseillent et informent toutes personnes concernées par un usage de produit licite ou illicite.

Vous trouverez un lien en bas de page vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver un CSAPA près de chez vous.

D'autre part, il existe une ligne téléphonique mise en place par l'association Aides via whatsapp dédiée au Chemsex. Il s'agit de personnes militantes qui pratiquent elles-mêmes le chemsex et proposent une écoute entre pairs. Vous trouverez un dernier lien vers notre site internet pour en connaître les coordonnées.

Enfin, si vous avez d'autres questions, notre service d'écoute est joignable tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet du lundi au vendredi de 14h à minuit et les week-ends de 14h à 20h.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Fiche produit cathinone
- Association Aides et Chemsex