

# L'ESSENTIEL

## Champignons magiques

### Le saviez-vous?

- Les champignons magiques, appelés aussi « *shrooms* », contiennent de la psilocine (4-Hydroxy-N, N-diméthyltryptamine) et de la psilocybine (4-phosphoryloxy-N, N-diméthyltryptamine). Ils sont hallucinogènes (ce sont des drogues qui changent la manière dont vous pensez, voyez et entendez).
- Seules quelques espèces des 2500 sortes de champignon existantes contiennent de la psilocine et de la psilocybine. Ces espèces peuvent être trouvées dans la nature et récoltées ou elles peuvent être cultivées à l'intérieur par des personnes qui ont monté une exploitation de champignons magiques.
- Les champignons peuvent se consommer frais ou desséchés et être mangés seuls ou mélangés à de la nourriture. Ils peuvent aussi être bus en infusions. La psilocybine existe aussi sous forme de poudre blanche et peut être consommée en capsules ou mélangée avec du jus de fruit.
- La dose typique varie entre 4 et 10 mg (de 2 à 4 champignons pour certaines variétés, de 10 à 40 pour d'autres). La concentration d'hallucinogène varie d'un champignon à l'autre et il est donc difficile de savoir exactement quelle quantité de drogue vous ingérez.
- Les effets se font généralement sentir entre 30 à 60 minutes après avoir pris la drogue et ils peuvent durer de 2 à 6 heures.

### Un danger particulier

Les champignons magiques ressemblent beaucoup à certains champignons vénéneux et il est possible de s'empoisonner sans le vouloir si le champignon consommé n'est pas le bon. Les champignons vénéneux peuvent provoquer des dommages au foie et aux reins et peuvent même causer la mort.

### Effets à court terme

Après avoir consommé des champignons magiques, une personne peut :

- se sentir détendue ou fatiguée;
- avoir des changements d'humeur (se sentir très heureuse à un moment donné et triste quelques minutes plus tard);
- ressentir une altération
  - de sa perception de l'espace (se sentir désorientée ou déconnectée de ce qui l'entoure);
  - de sa perception du temps (le temps semble aller trop vite ou trop lentement);
  - de sa conscience (avoir des pensées inhabituelles);
- se sentir très légère ou très lourde;
- faire l'expérience d'une altération de ses sens notamment de la vue, de l'odorat, de l'ouïe, du goût et du toucher (avoir l'impression de « voir » la musique ou d'« entendre » les couleurs);
- avoir des hallucinations (voir ou entendre des choses qui ne sont pas véritablement là);
- se sentir confuse ou paranoïaque (se sentir effrayée ou suspicieuse sans raison);
- connaître une légère augmentation de sa pression artérielle, de son rythme cardiaque et de sa respiration;
- avoir des étourdissements, des vertiges, des douleurs abdominales, des nausées, des frissons ou des sueurs;
- ressentir un engourdissement de la langue, des lèvres ou de la bouche;
- avoir des pupilles dilatées (grosses pupilles).

### Effets à long terme

On ne sait que peu de choses sur les effets à long terme des champignons magiques car peu de recherches ont été faites à ce sujet.

Suite au verso...

## Tolérance et dépendance

- Les champignons magiques peuvent créer une dépendance psychologique (les consommateurs ont le sentiment qu'ils en ont besoin).
- Ils ne sont toutefois pas réputés entraîner une dépendance physique (le corps ne développe pas un besoin pour cette drogue).
- La tolérance (le besoin de plus de drogue pour obtenir l'effet désiré) aux champignons magiques s'accroît après une période de consommation journalière au point où aucune quantité de drogue ne permettra à la personne qui en consomme d'atteindre un « *high* » (de se geler). Après quelques jours d'abstinence, l'utilisateur pourrait de nouveau ressentir les effets de la drogue.

## Symptômes de sevrage

- Certaines personnes pourraient ressentir un besoin de drogue ou se sentir en état de manque.

## Autres risques

- Les champignons magiques moisis ou qui se sont abimés (marron foncé ou noir) peuvent contenir des bactéries nocives qui peuvent provoquer des maladies.
- Les champignons magiques peuvent être associés à d'autres drogues dangereuses comme le LSD et la PCP.
- En de rares occasions, une psychose peut se produire chez les personnes qui souffrent déjà de troubles mentaux ou qui ont des antécédents familiaux de maladie mentale. Un épisode psychotique peut aussi se produire chez une personne sans antécédents familiaux de maladie mentale. (La psychose est une condition dans laquelle une personne ne sait pas ce qui est réel et ce qui ne l'est pas.)
- Parfois, la personne qui consomme des champignons magique fait un « mauvais voyage » (*bad trip*), c'est-à-dire qu'elle éprouve de l'angoisse ou une peur intense de ce qui lui arrive.
- Certaines personnes se mettent dans des situations dangereuses lorsqu'elles consomment cette drogue (conduire avec facultés affaiblies, avoir des relations sexuelles non protégées, agir de manière imprudente pouvant causer des blessures).

## Santé mentale

- Les problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et de santé mentale peuvent souvent survenir simultanément.
- La consommation d'alcool ou de drogues peut augmenter le risque de problèmes de santé mentale.
- Les personnes ayant des problèmes de santé mentale ont un risque plus élevé d'avoir des problèmes de drogues ou d'alcool.
  - Parfois, ces personnes ont recours à l'alcool ou à d'autres drogues pour ne plus ressentir les symptômes liés à leur trouble mental.
  - Pour la plupart des gens cependant, l'alcool et les autres drogues ne font que masquer les symptômes ressentis et peuvent même les aggraver.

**N'OUBLIEZ PAS :** Les effets de la consommation d'une drogue peuvent varier d'une personne à une autre. Voici quelques-uns des nombreux facteurs qui peuvent affecter l'expérience : la quantité et la concentration de la drogue consommée, les conditions dans lesquelles elle est consommée, l'humeur de la personne et ses attentes avant de consommer la drogue, le sexe de la personne, son état de santé général, ses expériences antérieures avec la drogue en question et si la drogue est utilisée seule ou si elle est combinée avec d'autres. Il peut être dangereux de consommer de l'alcool et d'autres drogues en même temps.

### Sources et renseignements supplémentaires

*ABCs of Magic Mushrooms* (feuille d'information), Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, 2003.

*A Primer of Drug Action*, Robert Julien, Henry Holt and Company, 2001.

*Buzzed*, Duke University Medical Centre, 1998.

Site Web du Réseau canadien de la santé : [www.canadian-health-network.ca](http://www.canadian-health-network.ca)

*Regard sur l'alcool*, Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 2002.

Site Web du National Institute on Drug Abuse : [www.nida.nih.gov](http://www.nida.nih.gov).

*Psilocybin Mushroom Information* (brochure), Vancouver Island Health Authority.

*Les drogues : faits et méfaits*, Santé Canada, 2000.

*Street Drugs: A Drug Identification Guide*, Publishers Group, LLC, Plymouth, MN, 2005.

Pour obtenir des renseignements ou de l'aide concernant un problème lié à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, communiquez avec le bureau de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) de votre région ou consultez le site Web de l'AFM à l'adresse : [www.afm.mb.ca](http://www.afm.mb.ca). La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) offre une vaste gamme de services de prévention et de réhabilitation, y compris des programmes de réduction des méfaits et des programmes axés sur l'abstinence pour des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et pour des problèmes de jeu.

Clause de non-responsabilité de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) : ces renseignements ne remplacent pas l'opinion d'un professionnel. Tous les efforts ont été déployés pour s'assurer que l'information présentée était exacte au moment de la publication.

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) autorise la reproduction de ce document. Si vous désirez commander plusieurs exemplaires de ce document ou d'autres documents tirés de la série L'ESSENTIEL, veuillez communiquer avec la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) au 1-866-638-2568 ou à l'adresse électronique suivante : [library@afm.mb.ca](mailto:library@afm.mb.ca).