

Coup d'œil sur les substances : La psilocybine (champignons)

Les substances hallucinogènes, telles que la psilocybine, la MDMA (ecstasy) et le LSD sont les drogues illicites les plus consommées par les adolescents et les jeunes adultes au Canada.^{1, 2}



Qu'est-ce que la psilocybine ? La psilocybine est un hallucinogène que l'on retrouve dans certaines catégories de champignons, que l'on désigne souvent comme étant des « champignons magiques ». Leur utilisation par des humains remonte à des milliers d'années. Ils peuvent être vendus sous forme de champignons séchés ou de poudre brune. Les champignons peuvent être consommés crus ou cuits, trempés dans de l'eau bouillante pour en faire un « thé » aux champignons ou, moins fréquemment, ils peuvent être prisés (inhalés). L'ingrédient actif est souvent fabriqué dans des laboratoires clandestins et le produit est vendu dans la rue sous forme de poudre blanche, de comprimés ou de capsules.



La consommation de psilocybine parmi les jeunes : En 2024, 5,3 % des jeunes de la fin du primaire (7e année) au secondaire V avouaient avoir utilisé des hallucinogènes tels que des champignons magiques au cours des 12 derniers mois.¹ Au même moment, 8,4 % des jeunes d'âge post-secondaire déclaraient, en 2022, avoir consommé des hallucinogènes au cours de la dernière année.²



Pourquoi les jeunes consomment-ils de la psilocybine ? Certains peuvent consommer des champignons magiques pour se sentir mieux, étant donné qu'ils peuvent amener les gens à se sentir plus enjoués et créatifs. D'autres peuvent en consommer soit dans un contexte religieux ou spirituel. Enfin, il y a ceux qui consomment de la psilocybine à des fins récréatives, pour se détendre ou pour faire la fête. Par ailleurs, certains s'auto-médamentent avec de la psilocybine pour faire face à des problèmes de santé mentale ou encore pour surmonter des stress émotionnels ou des traumatismes.³



La psilocybine et la loi : La possession, la vente et la production de la psilocybine sont illégales au Canada, sauf si ces activités sont autorisées par Santé Canada avec un permis à cet effet, ou dans le cadre d'une exemption. La psilocybine fait présentement l'objet d'études, étant donné les possibilités qu'elle offre de traiter des problèmes de santé tels que l'anxiété, la dépression, les troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) et les troubles d'usage de substances. Pendant que ces études sont en cours, la psilocybine demeure illégale au Canada et les contrevenants peuvent encourir des peines de prison pouvant aller jusqu'à dix ans.⁴



Qu'est-ce qu'un « bad trip » ? Parfois, une personne qui consomme des hallucinogènes comme du LSD, de la MDMA ou de la psilocybine peut ressentir des effets négatifs qui peuvent devenir émotionnellement ou psychologiquement envahissants, c'est-à-dire faire l'expérience d'un « bad trip ». Ces effets peuvent comprendre des épisodes de paranoïa aiguë, des changements d'humeur brusques, des hallucinations terrifiantes et des interprétations négatives de la réalité. Ces substances peuvent provoquer des crises d'anxiété ou de panique, des épisodes psychotiques, ou même entraîner une personne à poser des gestes extrêmes, dangereux et imprévisibles.⁵



Coup d'œil sur les substances : La psilocybine (champignons)

Il existe plus de 200 espèces de champignons magiques; certaines espèces peuvent être confondues avec des champignons vénéneux et entraîner l'hospitalisation de ceux qui les consomment.



Les effets à court et à long terme : Les champignons magiques peuvent entraîner des sentiments de plaisir et d'euphorie ainsi que des hallucinations et des distorsions sensorielles. Ils peuvent provoquer aussi des étourdissements, de l'angoisse, de la paranoïa, une certaine rigidité faciale, un rythme cardiaque accéléré, une tension artérielle plus élevée, de grandes fluctuations de la température corporelle et une perte de contrôle de la vessie⁴



Quels sont les risques associés à la consommation de la psilocybine ? Les nouveaux comme les grands consommateurs peuvent faire l'expérience d'un « bad trip ». Ces effets négatifs peuvent aussi s'avérer dangereux pour des personnes aux prises avec des conditions préexistantes de schizophrénie ou de psychose. Combiner de la psilocybine avec d'autres drogues peut accroître les risques de surdose. La psilocybine peut contribuer à faire augmenter la tension artérielle et le rythme cardiaque, ce qui peut nuire à ceux qui ont des problèmes cardiaques.⁴



Les risques

Comment réduire les risques liés à la consommation de la psilocybine ? Les gens qui sont aux prises avec des problèmes cardiaques ou psychologiques préexistants devraient limiter leur consommation de champignons magiques ou s'en abstenir. Évitez de combiner la consommation de la psilocybine avec de l'alcool ou d'autres drogues. Veillez à vous retrouver dans un endroit sécuritaire avec des gens en qui vous avez confiance, désignez un conducteur sobre si vous devez vous déplacer et communiquez avec des services d'urgence si une personne que vous connaissez agit de façon risquée ou montre des symptômes de bad trip. On ne devrait jamais s'injecter des champignons magiques, étant donné qu'ils peuvent provoquer un choc septique et de multiples défaillances des organes.



Comment puis-je aider mes jeunes à comprendre les risques associés à la consommation de psilocybine ? La recherche sur la psilocybine évolue et les parents devraient continuer à s'informer sur le sujet. Si un jeune est curieux de savoir quels seraient les effets des champignons magiques sur sa propre santé mentale, encouragez-le à parler à votre médecin de famille ou à un professionnel de santé en vue d'envisager d'autres alternatives pour maintenir et protéger leur santé autant physique que mentale.



Est-ce que la consommation de psilocybine entraîne une dépendance ?

Il n'existe pas de données probantes démontrant qu'un usage continu de la psilocybine peut causer une dépendance physique ou psychologique. Cependant, les gens qui en consomment régulièrement peuvent acquérir une certaine tolérance alors qu'une tolérance totale peut se développer si, peu importe la quantité de psilocybine consommée pendant plusieurs jours, celle-ci ne produit pas les effets escomptés. Dans un cas semblable, une personne doit cesser d'en consommer pendant un certain temps pour retrouver une sensibilité normale à cet égard.

Liste des références

1. Santé Canada, 2025. Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2023-2024.
2. Santé Canada, 2024. Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements d'enseignement postsecondaire 2021/2022
3. CAMH, 2009. Hallucinogènes.
4. Gouvernement du Canada, 2023. Psilocybine et psilocine (champignons magiques).
5. The Recovery Village, 2022. Qu'est-ce qu'un bad trip ?/What is a Bad Trip ? (angl. seulement)