

Kétamine



Réalisée en collaboration avec des usagers de kétamine, cette brochure s'adresse aux consommateurs et à leurs proches.

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ni de décourager la consommation mais de donner une information correcte et détaillée pour un usage à moindre risque.

RAPPEL

La possession, l'achat, la vente, la production, le transport, l'exportation, l'importation, etc. de kétamine à usage privé sont des comportements interdits par la loi de 1921 (révisée en 1975 et 2003) et donc

passibles de sanctions pénales. L'usage médical est soumis à une réglementation très stricte.

Être détecté positif à la présence de produits psychotropes au volant d'un véhicule fait également l'objet de poursuites judiciaires.



p. 4 | QU'EST-CE QUE C'EST ?

p. 8 | QUELS SONT LES MODES
D'ACTION ET LES EFFETS ?

p. 17 | QUELS SONT LES RISQUES ?

**Si vous ne devez lire qu'une seule
chose dans cette brochure :**

p. 22 | COMMENT RÉDUIRE
LES RISQUES

p. 26 | QUE FAIRE
EN CAS D'URGENCE ?



QU'EST-CE QUE C'EST ?

La kétamine est un produit psychotrope de synthèse – c'est-à-dire composé de molécules chimiques produites en laboratoire - assez récent.

Les premières recherches sur la kétamine débutent dans les années cinquante dans les laboratoires *Parke-Davis* de Détroit aux États-Unis.

Synthétisée par Calvin Stevens en 1962, la kétamine est utilisée comme anesthésique général en médecine humaine et vétérinaire.

Elle est également utilisée comme antidouleur et sédatif et est aussi administrée au cas par cas en pédiatrie, lors de l'accouchement et en gériatrie.



USAGE MÉDICAL

L'anesthésie représente l'usage principal de la kétamine. Chez l'être humain, elle provoque peu de risque d'arrêt respiratoire et cardiaque. Ce qui la rend intéressante par rapport à d'autres anesthésiques.

La kétamine provoque une anesthésie dite « **dissociative** », qui se traduit par une séparation du corps et de l'esprit. Elle est responsable de rêves, et de possibles hallucinations lors de la période de réveil.



Ces hallucinations sont diminuées par l'administration combinée d'autres drogues, en particulier les benzodiazépines. Les hallucinations sont également moins fréquentes chez les petits enfants et les personnes âgées. Elle peut également avoir un intérêt dans le traitement de certaines douleurs chroniques.

La kétamine à usage médical se présente sous forme **liquide**.

La kétamine est aujourd'hui utilisée dans le domaine de la dépression résistante aux traitements et a été proposée comme antidépresseur à action rapide chez les patients à haut

risque suicidaire. Un spray nasal à la kétamine est commercialisé depuis mars 2019 aux Etats-Unis pour le traitement des dépressions sévères.

Des recherches sont également menées sur son utilité pour traiter l'alcoolisme et la dépendance à l'héroïne. Elle peut être aussi utilisée dans certains cas de fibromyalgie.

Médecine vétérinaire

Elle est utilisée lors d'opérations chirurgicales en vue d'anesthésier tant de grands animaux, comme les chevaux, que de plus petits comme les chiens ou les chats.

USAGE DÉTOURNÉ

Noms : Kéta, K, Kellogg's, Kelly, Poney, Spécial K, Ket, Ketty, Kevin, Durum Kefta

Arrivée dans le milieu festif dans les années 2000, la kétamine est consommée pour ses propriétés dissociatives, analgésiques et psychédéliques.

La kétamine vendue illégalement provient soit de stocks de magasins détournés, soit de laboratoires clandestins. La personne qui consomme de la kétamine vendue sur le marché noir ne peut jamais être certaine de

ce qu'elle consomme réellement. Une dose de kétamine peut contenir : de la kétamine à l'état pur, de la kétamine mélangée à un autre produit ou une autre substance que la kétamine.

Quand l'usage est non médical, la kétamine se présente le plus souvent sous forme liquide ou de **poudre cristalline** blanche / transparente soluble dans l'eau ou dans l'alcool.

Bien que plus rare, on peut également la retrouver sous forme de **pilule** ou de **capsule**, auxquels cas elle est souvent mélangée avec d'autres substances psychoactives comme l'ecstasy.



QUELS SONT LES MODES D'ACTION ET LES EFFETS ?

Au niveau du cerveau, la kétamine agit principalement en bloquant certains récepteurs NMDA, qui jouent un rôle importants dans la perception sensorielle, l'apprentissage et la mémoire. Elle agit également en bloquant certains récepteurs non-opiïdes impliqués dans la perception de la douleur. Son action dans le cerveau impacte également d'autres systèmes de neurotransmission (les systèmes opiïdes, sérotoninergiques, dopami-

nergiques et noradrénergiques), ce qui est en fait une substance au profil pharmacologique et aux effets complexes. La kétamine induit notamment une libération accrue de dopamine dans différentes régions du cerveau impliquées dans le circuit de la récompense, ce qui explique ses propriétés euphorisantes et son potentiel addictif.

MODES DE CONSOMMATION ET DURÉE D'ACTION

Le mode d'usage le plus répandu de la kétamine est l'**inhalation** communément appelée « sniff ». Elle peut également être **injectée** (en intraveineuse,

intramusculaire ou sous-cutanée), **ingérée**, après dilution dans un liquide, comme de l'eau ou de l'alcool, ou consommée en **plug** (rectal).

Comme pour toute substance psychoactive, les effets de la kétamine dépendent en partie de la quantité consommée et du mode de consommation. Lorsqu'elle est sniffée, les effets apparaissent après quelques minutes et durent généralement moins d'une heure. Par voie orale, les effets s'installent plus lentement mais peuvent durer plusieurs heures. Enfin, en injection, les effets sont instantanés mais brefs (une dizaine de minutes).

COMME TOUTES LES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES, LES EFFETS DE LA KÉTAMINE DÉPENDENT FORTEMENT :

- de la quantité consommée
- de la qualité du produit
- de la fréquence et du mode de consommation
- des mélanges éventuels avec d'autres produits psychotropes
- du contexte de consommation
- de la sensibilité individuelle (la personnalité, l'humeur et l'état d'esprit)

Il est dès lors fortement conseillé de commencer par une petite quantité lors d'une première expérimentation.

EFFETS RECHERCHÉS

A FAIBLE DOSE : La kétamine induit principalement un sentiment de stimulation, d'euphorie et de bien-être (sensation de flottement), ainsi qu'une désinhibition. Elle entraîne également des distorsions sensorielles, que ce soit au niveau de la vision (couleur, espace), de l'ouïe, du temps et du mouvement.

La sensibilité visuelle (notamment à la lumière) et aux sons peut fortement augmenter. La kétamine a également des effets hallucinogènes.

Les usagers rapportent également

qu'une faible dose de kétamine induit une réduction des capacités motrices, un effet anxiolytique, une hypersensibilité à l'environnement physique et social, un sentiment de compréhension intensifiée ou encore un détachement émotionnel.

A PLUS FORTE DOSE : La kétamine induit sur le corps un effet sédatif et anesthésiant, associé à une indifférence par rapport aux sensations corporelles, notamment la douleur. Par contre, des effets psychédéliques se manifestent intensément

(sensation de rêve éveillé, hallucinations visuelles et auditives, déréalisation). On parle alors d'effet dissociatif (séparation corps et esprit).





EN SURDOSE : La kétamine peut provoquer une perte totale des repères spatio-temporels et du contact avec la réalité ainsi que des hallucinations intenses, une décorporation (impression de sortir de son corps) et une dépersonnalisation (perte du sens de soi-même) : c'est le **K-Hole**.

Le K-Hole

Un état de dissociation corps-esprit oscillant entre une perte d'identité et un blackout. L'impossibilité à se déplacer voire à rester debout, une perte de contact avec la réalité, avec des visions peu agréables. Cet état peut se caractériser par de l'euphorie ou de la peur, l'incapacité à percevoir le temps et une sensation de flottement. Cet état peut être extrêmement traumatisant ou, au contraire, vécu comme une expérience spirituelle intense. Certains usagers rapportent une impression de vivre une expérience de mort imminente.

AUTRES EFFETS

L'usage de kétamine peut également induire une série d'effets indésirables :

LORS DE LA PRISE :

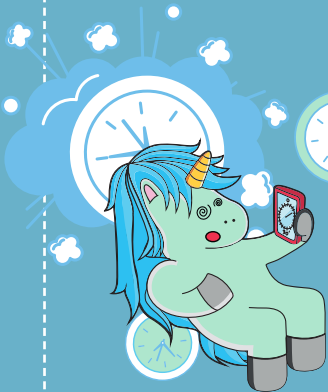
- Perte de repères spatio-temporels
- Troubles de la mémoire
- Difficultés d'élocution (voire incapacité à parler)
- Troubles de la vision
- Nausées, vomissements
- Somnolence
- Troubles psychomoteurs, paralysie temporaire (risque de chute)
- Tachycardie, palpitations, douleurs thoraciques
- Insensibilité à la douleur avec risque de négliger une blessure voire de l'aggraver
- Insomnie



EN CAS D'USAGE RÉGULIER :



- Troubles persistants de la mémoire (oublis fréquents, amnésie)
- Troubles persistants de l'attention (difficultés de concentration,...)
- Confusion, agitation, anxiété, paranoïa
- Tachycardie, palpitations, douleurs thoraciques
- Troubles urinaires/rénaux (sang dans les urines, douleurs, infections,...)
- Crampes abdominales
- Forte tolérance (nécessité d'augmenter les doses)
- Dépendance psychologique



La kétamine ayant un délai et une durée d'action courts, l'utilisateur a tendance à s'administrer des doses répétées dans le but de maintenir l'effet psychoactif désiré. Du fait des pertes de mémoire qui résultent typiquement de l'usage de kétamine, l'utilisateur peut avoir des difficultés à se rappeler le nombre de doses déjà consommées, ce qui augmente la probabilité d'un K-hole (voir p.12). Cet effet sur la mémoire à court terme est aussi appelé « effet Dory », en référence au poisson amnésique dans un dessin animé.

KÉTAMINE ET SEXUALITÉ :

Au vu de ses effets psychomoteurs, la kétamine est rarement utilisée lors de relations sexuelles. Toutefois, celles-ci restent possibles avec de probables soucis d'érection. Certains couples rapportent avoir vécu l'expérience sexuelle sous kétamine comme une fusion à caractère spirituel. En raison des effets du produit, il convient de rester vigilant au consentement et à l'effet antidouleur.



QUELS SONT LES RISQUES?

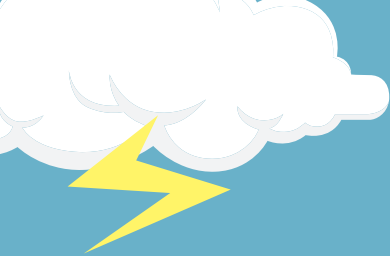
RISQUES SPÉCIFIQUES AUX MODES DE CONSOMMATION:

EN SNIFF

- Risque d'infection de la paroi nasale, de sinusite chronique, de saignements du nez, voire à la longue de perforation de la cloison nasale et perte d'odorat.
- Risque de transmission des hépatites B ou C par le partage des pailles, billets ou clés.

EN INJECTION

- Risque de transmission du VIH et des hépatites par le partage des aiguilles, coton, filtres, cuillères et eau.
- Risque d'abcès, septicémie (infection du sang), nécrose, endocardite (infection du cœur par bactérie).



DÉTÉRIORATION DU STYLE DE VIE :

En cas de forte dépendance à la kétamine, lorsque celle-ci commence à prendre une place centrale dans la vie de l'utilisateur, cela peut entraîner des problèmes relationnels et sociaux.

MÉLANGES ET INTERACTIONS

KÉTAMINE + DÉPRESSEURS

(alcool, opiacés/opioides tels que héroïne, méthadone, codéine, benzodiazépines, barbituriques, GHB...) :

La kétamine, lorsqu'elle est prise en association avec un dépresseur, a tendance à renforcer l'effet de ce dernier. Il existe un risque important de dépression respiratoire (voire de décès) lors de leur association. Ce risque est amplifié par l'altération du fonctionnement de la mémoire induite par la kétamine (oubli de ce que l'on vient de consommer).

KÉTAMINE + HALLUCINOGENÈS

La kétamine et les hallucinogènes peuvent provoquer chez l'utilisateur une sensation de perte de contact avec la réalité. La consommation simultanée de ces produits peut dès lors renforcer cet état. Or, cette expérience peut être ressentie par l'utilisateur comme très anxiogène, et peut ainsi favoriser l'émergence de bad trips.

KÉTAMINE + STIMULANTS

(cocaïne, amphétamine, ecstasy / MDMA) :

Tant la kétamine que les stimulants induisent une augmentation de la pression artérielle. De ce fait, l'association de ces produits accroît d'avantage le risque d'incidents cardiovasculaires.

Le mélange kétamine et cocaïne est souvent appelé Calvin Klein.

DÉPENDANCE ET TOLÉRANCE

Lorsque la kétamine est consommée de manière répétée, une tolérance s'installe rapidement, obligeant l'utilisateur à s'administrer des doses de plus en plus importantes pour obtenir l'effet recherché. Il existe un risque de dépendance psychologique en cas d'usage répété. En revanche, la kétamine ne semble pas induire de dépendance physique.

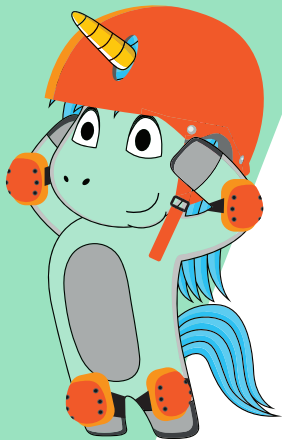
INFLAMMATION DES VOIES URINAIRES, DE LA VESSIE ET DU FOIE

Consommée régulièrement pendant une longue période de temps, la kétamine peut provoquer une inflammation des voies urinaires et de la vessie, entraînant une difficulté à uriner ou des douleurs au moment d'uriner, le besoin d'uriner souvent, ou encore une incapacité à retenir l'urine (incontinence). Cette inflammation peut causer des lésions irréversibles. Dans les cas extrêmes, des lésions au niveau des reins peuvent également sur-

venir, pouvant entraîner une insuffisance rénale aigüe (pathologie mortelle lorsqu'elle n'est pas traitée à temps). Des lésions hépatiques (du foie) sont aussi parfois observées en cas d'usage chronique de kétamine.



RÉDUIRE LES RISQUES



- **Renseignez-vous autant que possible sur la qualité du produit.** Lorsque vous achetez de la kétamine au marché noir ou sur Internet, vous ne savez pas ce qu'il y a dedans. Nous vous conseillons de faire analyser votre produit lors de la permanence de Modus Fiesta, tous les vendredis de 18h30 à 21h30 (130, Rue Van Artevelde, 1000 Bruxelles).
- **Les premières fois, il est important de commencer par une petite dose,** une petite ligne très fine. Même si l'aspect visuel des substances est similaire, évitez de

faire les mêmes traces qu'avec le speed ou la coke : veillez à en faire des très petites pour commencer.

- **Veillez à ne jamais consommer seul** : faites-le avec des personnes de confiance dans un contexte rassurant. Il est préférable d'être accompagné d'une personne (*sitter*) qui reste sobre.
- **Il est fortement déconseillé de consommer de la kétamine si vous souffrez d'épilepsie, de troubles cardiovasculaires** (hypertension, insuffisance cardiaque...), **rénaux**, ou **hépatiques**.
- **La kétamine peut provoquer des**

vomissements. Manger ou boire juste avant de consommer de la kétamine augmente le risque de s'étouffer dans son vomi. Ne mangez pas dans les deux heures avant de consommer.

- **Évitez autant que possible les mélanges de produits car ceux-ci multiplient les risques et peuvent s'avérer très dangereux** : en association avec des opiacés (héroïne, méthadone, médicaments antidouleurs...), des sédatifs/tranquillisants (benzodiazépines, somnifères...), ou même avec de l'alcool, cela augmente le risque de dépression respiratoire.

- **Vu les effets de la kétamine sur l'équilibre et la motricité, le risque de chute est élevé** : il est donc conseillé de la consommer assis ou couché afin de ne pas vous blesser.
- **Restez vigilant quant au fait que vous ne ressentirez plus la douleur.**
- **Si vous consommez par injection intraveineuse ou par plug, vous perdrez sûrement le contrôle moteur** de votre corps avant de terminer l'injection. Ne soyez pas seul.
- **Pour l'injection, il est préférable d'utiliser de la kétamine liquide/ pharmaceutique et éviter la**

poudre achetée au marché noir ou sur Internet, car il y a de grands risques d'abcès ou d'infections.

- **Chacun son matériel.** Utilisez une paille personnelle et ne la partagez pas, et évitez de consommer avec des clés. Vous éviterez ainsi autant les hépatites que la perte de vos clés.
- **La kétamine se présente** parfois **sous forme de cristaux** relativement gros, qui peuvent **entraîner des blessures nasales** (avec saignements) lorsqu'ils sont sniffés. Ecrasez soigneusement les cristaux en poudre avant de sniffer.

- **Sécurisez votre environnement**, n'oubliez pas que vos capacités motrices sont réduites, et qu'en cas de chute, noyade,... vous ne serez peut-être pas capable de réagir.
- **Ne prenez pas la route**, l'usage de kétamine est totalement contre-indiqué avec la conduite.
- Même si la kétamine n'augmente pas la libido, **sa consommation peut toutefois s'accompagner de comportements sexuels à risques** (relations sexuelles non protégées et/ou non consenties) en raison de l'altération de l'état de conscience. Ne sortez pas

sans préservatifs ni lubrifiant, et ne consommez pas ce produit seul(e) avec des personnes que vous ne connaissez pas.

- Il est **déconseillé de consommer de la kétamine en cas de grossesse ou d'allaitement.**
- Il est **conseillé de ne pas consommer de la kétamine de manière trop régulière en raison du risque de dépendance**, de troubles urinaires/rénaux/hépatiques et de troubles de la mémoire. Veillez à espacer les prises.



QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

Les personnes fortement intoxiquées à la kétamine ne doivent pas rester seules afin de limiter le risque d'accidents.

En cas de malaise suite à une prise de kétamine ou à un mélange :

Si la personne est **consciente**, amenez-la au calme, rassurez-la.

Si la personne est **inconsciente**,
appelez le service médical
d'urgence **112** (appel gratuit)

- Décrivez la personne :
 - > Est-elle consciente ou non ?
 - > Respire-t-elle ou non ?
 - > Donnez l'adresse exacte (rue, n°, étage, accès, ...).
- En intervenant rapidement, vous pouvez lui éviter des problèmes graves, peut-être même lui sauver la vie. Pensez-y !

- L'état de la personne et le lieu de l'accident sont les deux seules informations nécessaires.

- Une fois le personnel médical sur place, signalez-lui les produits consommés ; **il est tenu au secret professionnel.**
- La police n'accompagne le service d'urgence que si la personne est inconsciente (et n'intervient que pour sécuriser l'espace et constater un éventuel décès).

Ne perdez pas de temps, une vie est en jeu. Après 3 minutes sans oxygène, les séquelles sont irréversibles.



Cette brochure été réalisée par Eurotox, Modus Vivendi, Liaison Antiprohibitionniste, Infor-Drogues sous la coordination de Modus Vivendi.

Ed. resp. : C. Van Huyck, Modus Vivendi asbl, rue Jourdan 151, 1060 Bruxelles.
Conception et design : LN www.ln-graphics.be
Dépôt légal : 2019/8826/2

Avec le soutien de la Wallonie
et de la COCOF



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

 Familles  Santé  Handicap

