

Je consomme de la kétamine : que devrais-je savoir ?

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Infectiologie

La kétamine, appelée parfois kétalar, K, kéta, spécial K, etc., est le plus souvent vendue sous forme de poudre, pour être sniffée. Les effets varient d'un consommateur à l'autre, mais s'avèrent toujours particulièrement violents et potentiellement dangereux.

Qu'est-ce que la kétamine ?

La kétamine, ou plutôt le chlorhydrate de kétamine, est à l'origine un anesthésique utilisé en médecine humaine et vétérinaire.

Quels sont les risques d'une consommation, même occasionnelle ?

La kétamine est souvent consommée lors d'expériences ponctuelles : elle n'en reste pas moins dangereuse. Les effets néfastes, très variables d'un individu à l'autre, sont nombreux :

- Très souvent, les premières manifestations sont des troubles de la vision et de l'élocution, une réduction du rythme respiratoire, des nausées et des vomissements.
- Ces effets sont parfois accompagnés d'une élévation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle. Vous pouvez également perdre le contrôle de vos membres et risquer alors chutes et blessures.
- La nature anesthésiante de la kétamine induit une insensibilité à la douleur. Sous l'emprise de la kétamine, vous serez plus vulnérable aux accidents, chutes ou brûlures accidentelles.

- Le risque de mauvaise expérience spécifique à la kétamine, appelé K-hole et proche du « bad-trip » causé par d'autres drogues, est toujours élevé, surtout pour les premières consommations et les fortes doses.

Quels sont les risques d'une mauvaise expérience ?

Lors d'un K-hole (mauvaise expérience liée à la kétamine), vous perdez contact avec la réalité. Les hallucinations cauchemardesques, la sensation de mort imminente et de dissociation entre le corps et l'esprit sont souvent très dures psychiquement, voir traumatisantes. Ces épisodes peuvent entraîner de graves troubles psychiatriques. Si vous assistez à ce type d'effets, appelez rapidement le SAMU (15 ou 112) : ces troubles peuvent nécessiter une hospitalisation. En attendant l'arrivée des secours, ne laissez pas la personne seule : restez avec elle dans un endroit calme et rassurez-la. Après un K-hole, il est également possible que vous ne gardiez que peu ou pas des souvenirs de votre expérience.

Quels sont les risques si je consomme régulièrement ?

Si la dépendance physique à la kétamine n'est pas avérée, la dépendance psychique est bien réelle : les usages occasionnels et « récréatifs » deviennent alors compulsifs.

La consommation régulière de kétamine entraîne une tolérance et donc une augmentation des doses prises, ce qui accentue les risques.

Certaines études ont montré un lien entre usage chronique de kétamine et dysfonctionnement des voies urinaires et de la vessie (incontinence, inflammation de la vessie, etc.).

Puis-je faire une overdose ?

On parle d'overdose ou de surdose lorsque la quantité d'un produit dépasse la limite tolérée par l'organisme. Dans le cas de la kétamine, cette limite dépend fortement du consommateur. Les cas de surdose de cette drogue sont très rares, mais entraînent des effets particulièrement graves pouvant mener à la mort : dépression respiratoire, défaillance cardiaque, accident vasculaire cérébral ou coma.

Comment puis-je réduire mes risques ?

Il est préférable de vous abstenir car toute consommation vous expose à des risques. Si vous consommez, vous pouvez néanmoins tenter de réduire ces risques en prenant quelques précautions :

- Ne consommez jamais seul : les hallucinations peuvent conduire à des comportements dangereux. Le risque d'effondrement ou de perte de connaissance est également important.

- Evitez les mélanges, notamment avec de l'alcool ou d'autres hallucinogènes, qui aggravent les effets psychiques et neurologiques. Le mélange kétamine et cocaïne, souvent pratiqué, est particulièrement déconseillé, provoquant une élévation de la tension artérielle et du rythme cardiaque.
- Que la kétamine soit sniffée ou injectée, procurez-vous du matériel stérile dans les centres spécialisés, les unités mobiles, les pharmacies ou les automates.

[Cliquez ici pour connaître les dispositifs de réduction des risques mis à votre disposition.](#)

- Après avoir consommé, ne pratiquez pas d'activité à responsabilité ou à risque, notamment ne conduisez pas.
- Il est particulièrement dangereux de consommer de la kétamine si vous souffrez de problèmes cardiaques, de tension artérielle, ou de troubles psychologiques. D'une façon générale, parlez de votre consommation à votre médecin si vous suivez un traitement ou souffrez d'une maladie chronique, physique ou psychique.

J'ai envie de me faire aider

De nombreuses aides sont à votre disposition :

- Des sites internet qui vous informent et répertorient les structures d'accueil par départements.
- Des structures d'accueil où vous pourrez rencontrer des professionnels spécialisés dans la réduction des risques et la prise en charge des dépendances.
- Des numéros de téléphone gratuits qui vous offrent une écoute 7 jours sur 7.

[Cliquez ici pour connaître les aides mises à votre disposition.](#)

Vous pouvez aussi en parler à votre médecin généraliste qui saura vous orienter vers une structure adaptée.

Bien que la kétamine soit utilisée en milieu hospitalier ou vétérinaire, elle n'en reste pas moins classée comme stupéfiant. En dehors des pratiques médicales reconnues, la production, l'achat et la vente sont passibles de lourdes peines de prison et d'amendes. En consommant de la kétamine, vous risquez une peine de prison et une amende. Une injonction thérapeutique, un stage de sensibilisation ou d'autres mesures alternatives aux poursuites pénales peuvent être prononcées.