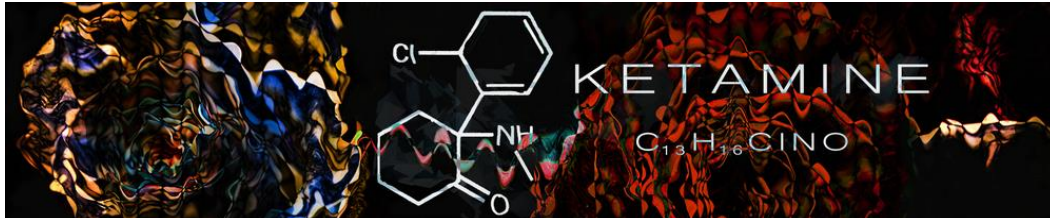


## Kétamine : informations à destination des consommateur·rice·s



Avant, la kétamine se consommait dans un cadre privé, à haute dose, dans le but de vivre des expériences psychédéliques. Depuis une dizaine d'années, elle est plutôt consommée à petite dose, dans un contexte festif, ce qui comporte également des risques.

### Qu'est-ce que la kétamine ?

Appelée « special K », « kéta », « két » ou « vitamine K », la kétamine fait partie des substances dissociatives. Elle déploie ses effets psychoactifs principalement par le biais du blocage de neurotransmetteurs excitateurs dans le cerveau (p. ex. dopamine, noradrénaline et sérotonine).

La kétamine pure est une poudre inodore, blanche et cristalline au goût métallique et légèrement amer. Elle est utilisée comme narcotique et analgésique en médecine humaine et vétérinaire et peut être prescrite en tant qu'antidépresseur à action rapide en cas de dépression résistante aux traitements.

Les effets de la kétamine dépendent de la quantité consommée et sont plutôt courts. Il existe deux formes chimiques de kétamine : la kétamine R et la kétamine S. La substance vendue sur le marché noir est souvent un mélange de ces deux formes. La kétamine S étant deux fois plus puissante que la kétamine R, son dosage devrait être deux fois inférieur à celui de l'autre forme.

### Quels sont les effets de la kétamine ?

À petite dose, la kétamine a le même effet que l'alcool. Elle désinhibe et détend, tout en étant légèrement euphorisante. La perception du corps est altérée : les gestes deviennent lourds (sensation de marcher sur de la guimauve), de légères difficultés d'articulation peuvent apparaître et la coordination corporelle est perturbée.

À dose moyenne ou haute, la kétamine provoque une dissociation croissante entre l'esprit et le corps ou une impression de fondre dans l'environnement. Une dissolution fragmentaire de l'environnement et des sensations corporelles sont possibles, tout comme une altération de la perception sensorielle ainsi que du temps et de l'espace. La kétamine peut être à l'origine de forts états dissociatifs et d'expériences hors du corps, c'est-à-dire du découplage de processus mentaux comme la perception, la conscience et la mémoire, et de « pseudo-hallucinations ». Le sentiment de se séparer de son corps ou de se trouver dans un trou profond est appelé « K-hole ». Lorsqu'une personne semble avoir perdu connaissance, on ne peut pas savoir si elle se trouve dans un « K-hole », dort, a perdu connaissance temporairement ou est en danger de mort. Les effets et leur durée dépendent à la fois du dosage, de la fréquence de consommation, du « set » (personne) et du « setting » (environnement). Les effets psychoactifs de la kétamine peuvent être très lourds sur le plan psychique. Beaucoup de consommateur·rice·s rapportent des expériences de mort imminente, des

hallucinations cauchemardesques, une perte de la vision périphérique, des blackouts et de courtes périodes d'amnésie. En cas de consommations rapprochées, une accoutumance se développe et les effets, pour un même dosage, diminuent. L'accoutumance ne disparaît ensuite que très lentement. Par ailleurs, la consommation à long terme entraîne une forte envie de consommer la substance (« craving »).

Lorsque la kétamine est sniffée, ses effets apparaissent entre 5 à 15 min après la consommation et durent 60 min. Ses effets secondaires (sensation de faiblesse, amnésies) peuvent durer plusieurs heures. Lorsqu'elle est avalée, ses effets peuvent survenir jusqu'à 20 min après la prise et durer 90 min.

## Comment la kétamine est-elle consommée ?

Dans le cadre d'anesthésies ou de la médecine d'urgence (en tant qu'analgésique), la kétamine est injectée par voie intramusculaire ou intraveineuse. Elle est également utilisée par spray nasal pour traiter les dépressions (p. ex. Spravato® à base d'eskétamine). Lorsqu'elle est consommée pour « planer », la kétamine peut être sniffée (sous la forme d'une poudre blanche cristalline), avalée, bue diluée dans de l'eau ou injectée liquide par voie intramusculaire ou intraveineuse. Dans un contexte festif, la kétamine est aussi consommée à l'aide de [sprays nasaux artisanaux](#).

## La consommation de kétamine comporte des risques !

La consommation de kétamine comporte des risques immédiats : désensibilisation partielle ou totale à la douleur, troubles de la coordination, réduction de la mobilité, sensation de faiblesse, perte d'appétit, nausées et vomissements, mouvements musculaires incontrôlés, vertiges, troubles de la communication et difficultés de prononciation, tachycardie et tension, troubles du rythme cardiaque et accroissement de la salivation. De même, le système cardiovasculaire est très sollicité par la kétamine. À forte dose, sa consommation peut provoquer

raideur musculaire, paralysie et anesthésie, et entraîner des crises d'épilepsie ou un coma. Une dépendance psychique peut également apparaître.

Sa consommation chronique endommage le foie, les reins et la vessie : c'est ce qu'on appelle, en anglais, le « Ketamin bladder syndrome ». Ce syndrome très douloureux s'accompagne de difficultés, voire impossibilité, pour uriner et d'hématurie (sang dans l'urine).

Si la consommation de kétamine à haute dose se poursuit, des dommages importants surviennent de manière irréversible. Si le syndrome se trouve à un stade avancé, un traitement médicamenteux peut n'être que partiellement efficace. Pour certain·e·s patient·e·s, le seul traitement possible est la chirurgie reconstructive (p. ex. reconstruction ou ablation chirurgicale de la vessie). Étant donné que nombre de professionnel·le·s ignorent le lien entre ces symptômes et la consommation de kétamine, les patient·e·s ne sont pas immédiatement envoyé·e·s vers des services d'urologie. En cas de problèmes urinaires, il faut donc absolument en informer le personnel de santé.

La consommation de kétamine cause aussi des crampes abdominales, appelées « K-cramps ». En outre, certain·e·s consommateur·rice·s de kétamine admis·e·s aux urgences font état de symptômes comme des palpitations, de la tachycardie, de douleurs thoraciques et d'hypertension.

Par ailleurs, la kétamine peut perturber le fonctionnement de certaines parties du cerveau responsables de la mémoire, de l'apprentissage et de la perception, même à petite dose. La consommation de kétamine à long terme entraîne une réduction du volume de la matière grise (l'épaisseur du cortex cérébral) et dégrade la connectivité entre les régions du cerveau. Les troubles sont plus prononcés en cas de consommation à répétition et de doses élevées. Les personnes qui consomment fréquemment de la kétamine connaissent des troubles, p. ex. dissociatifs, dépressifs ou proches de la schizophrénie, qui disparaissent la plupart du temps en cas d'abstinence. Les ancien·ne·s consommateur·rice·s sont souvent sujet·te·s aux délires.

## Réduire les risques

La consommation de substances psychoactives comporte toujours des risques pour la santé. Si tu décides tout de même d'en consommer, informe-toi sur les effets et les risques, respecte les règles de *safer use* et, en cas de besoin, demande conseil à un·e professionnel·le.

### Safer use

- Utilise si possible une offre de drug checking.
- La kétamine n'est pas une « drogue de la fête ». Si tu en consommes dans un contexte festif, prends une dose faible.
- Il est fortement déconseillé de consommer de la kétamine seul·e.
- Consomme dans un environnement calme et de confiance.
- Consomme en position assise ou allongée pour éviter toute chute.
- Ne mange et ne bois pas. Tu risques d'avaler de travers ou de subir un spasme du larynx, qui peut provoquer un étouffement ou un arrêt respiratoire ou cardiaque.
- Ne consomme pas de kétamine dans un laps de temps rapproché avec de l'alcool, de la codéine, du GHB/de la GBL, de l'héroïne, des opioïdes (analgésiques) ou des benzodiazépines.
- Appelle immédiatement l'ambulance en cas d'urgence (p. ex. coma ou perte de conscience profonde).
- En cas de consommation par voie intraveineuse, injecte la kétamine lentement (60 sec). Une injection trop rapide ou une dose trop élevée est susceptible de causer une paralysie ou un arrêt respiratoire.
- En cas de consommation de kétamine, le risque de blessures et d'accidents est plus élevé en raison de l'insensibilité à la douleur.
- Il est fortement déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiovasculaires, d'hypertension ou de problèmes urinaires de consommer de la kétamine.
- Consulte immédiatement un·e médecin en cas de problèmes urinaires ou rénaux.

Pour plus d'informations sur la kétamine :  
<https://fr.know-drugs.ch/substances/ketamin/10>

Urgences médicales – ambulance : **144**

Numéro d'urgence en cas d'intoxication ou de soupçons d'intoxication – Tox Info Suisse : **145**

### Des questions ? Besoin d'aide ?

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

→ Consultation en ligne dans le domaine des addictions

[www.indexaddictions.ch](http://www.indexaddictions.ch)

→ Adresses des institutions du domaine des addictions

[www.nuit-blanche.ch](http://www.nuit-blanche.ch)

→ Informations et conseils de réduction des risques

[www.ontecoute.ch](http://www.ontecoute.ch)

→ Plateforme web à l'attention des jeunes de 18-25 ans