

12 CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi du mieux possible** sur la qualité et l'effet du produit.
2. **Les premières fois**, sois encore plus prudent.e sur la dose : **ne prends qu'une très petite quantité.**
3. Si tu as décidé de prendre de la kéta, fais-le avec des **personnes de confiance**, dans un **contexte rassurant.**
4. **Évite de consommer plusieurs produits en même temps.** Le mélange de substances différentes multiplie les risques et est dans certains cas très dangereux. Évite particulièrement les mélanges avec les opiacés l'alcool et les tranquillisants (produits dépresseurs).
5. **Évite d'avoir l'estomac plein** lorsque tu sniffes, risque de vomissement.
6. **Sois vigilant.e** aux effets anesthésiants de la kétamine, aux chutes et au fait que tu ne ressentent plus la douleur.
7. **Sois prudent.e sur le dosage**, sniffer une trop forte dose ou des doses trop rapprochées de kéta dans une même soirée peut provoquer un k-hole.
8. **Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grandes quantités d'un coup : Moins d'un demi litre).
9. **Nourris toi** avant et après la fête. **Récupère** les jours qui suivent.
10. **Utilise ta paille personnelle** (gaffe aux hépatites). et rince toi le nez après chaque session de consommation.
11. **Ne prend pas le volant**, l'usage de kétamine est totalement incompatible avec la conduite automobile.
12. **Pense aux capotes et au gel.**

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :

En cas de nausée : Ne pas rester seul.e, s'aérer, se réhydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) : Si la personne respire, allonge la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture) puis dans tous les cas, alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant, appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

N'hésite pas à prévenir les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

CONTACTS

RENSEIGNEMENTS / ORIENTATIONS :

polefestif-bfc.org
 coordination@polefestif-bfc.org / 06 23 66 47 99



OÙ TROUVER DU MATÉRIEL ?

Les CAARUD : Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues

CAARUD 25 AIDES
 Besançon
 03 81 81 80 00

CAARUD LE SPOT (21)
 Dijon
 03 80 30 46 16 / 06 88 22 39 18

CAARUD ENTR'ACTES
 Belfort (90) Montbéliard (25)
 03 81 31 29 41

CAARUD LE 16 KAY (71)
 Chalon-sur-Saône
 09 54 65 46 65 / 06 82 52 64 12

CAARUD 70 - AAF
 Vesoul
 03 84 76 75 75 / 06 74 26 62 36

CAARUD 89 - AAF
 Auxerre
 03 86 33 76 41 / 06 76 62 44 18

CAARUD OPPELIA
PASSERELLE 39
 Lons le Saunier
 03 84 24 66 83 / 06 79 38 82 11

CAARUD 58 AIDES
 Nevers
 03 86 59 09 48

Autres structures

CSAPA* Solea (25) Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA* BRIAND (39) Dole : 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : **07 64 61 48 68** // Bourgogne : **06 74 49 98 60**

Ensemble Limitons les Risques
 Besançon - 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68
 Mulhouse - 06 70 18 41 78

Ithaque festif
 Strasbourg - 06 86 96 10 55



L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

KETAMINE*

DEPRESSEUR

Un dépresseur a pour effet de déprimer le fonctionnement du système nerveux



*La kétamine est un produit à usage exclusivement médical dont le détournement, à des fins récréatives, est interdit. A ce titre, ce détournement expose au risque de poursuites judiciaires.



06 23 66 47 99 - coordination@polefestif-bfc.org

QU'EST CE DONC ?

La kétamine est un produit dissociatif ayant des effets **anesthésiants et hallucinogènes**. La kétamine est légalement réservée à un usage exclusivement médical et vétérinaire. À ce titre, son détournement à des fins récréatives est passible de poursuites judiciaires.

La kétamine est souvent qualifiée par sa provenance (anglaise, indienne, chinoise...) ou son usage de destination (humaine ou vétérinaire) mais ces appellations sont souvent utilisées comme une touche marketing ajoutée par les dealers, l'indienne ayant une réputation plus psychédélique et de meilleure qualité que la chinoise par exemple.

La kétamine vétérinaire est souvent mélangée à des benzodiazépines dans la préparation ce qui explique son effet plus sédatif et moins psychédélique que la kétamine médicale.

La kétamine qui circule dans les soirées peut donc provenir soit du détournement de produits pharmaceutiques destinés soit de laboratoires clandestins. Ceci explique en partie pourquoi à quantité égale, **la puissance de la kétamine peut varier d'un produit à l'autre**. En effet il existe en réalité 2 variantes de la molécule de kétamine. L'une, la kétamine S, est plus psychédélique et l'autre, la kétamine R, est plus anesthésiante. Dans la plupart des préparations industrielles humaines et vétérinaires ces 2 variantes sont en général présentes à peu près en proportions égales, ce qui n'est pas forcément le cas lors de la fabrication clandestine. La kétamine clandestine a par ailleurs de fortes chances de contenir divers produits de coupe.

Appelée également kéta ou ké, la kétamine peut se présenter :
- **sous forme de poudre cristalline** (blanche le plus souvent mais pouvant être de couleur différente)
- **sous forme liquide** qui doit être cuisinée pour retrouver sa forme poudre
- Et plus rarement, **sous forme de petits granulés réguliers** (billes ou bâtonnets) qu'il faut recuisiner (voir l'encadré)

La kéta peut être **sniffée** et, plus rarement, **bue ou injectée** (par voie intramusculaire avec une seringue spécifique ou par voie intraveineuse). Il est préférable d'utiliser le produit sous forme de poudre quel que soit le mode de consommation, ainsi, si tu l'as achetée sous forme liquide et que tu as l'intention de te l'injecter, tu devrais donc la cuisiner avant de la rediluer.

La « Cuisine » : Il s'agit de mettre la kéta sous forme de poudre en faisant **évaporer toute l'eau**. Cela ne veut pas dire qu'elle est pure car des **produits de coupe peuvent subsister**.

Il existe deux principales façons de la cuisiner : directement **dans une poêle** ou **au bain-marie** dans une assiette au dessus d'une casserole par exemple. Cette dernière est préférable car cela évite de faire cramer la ké et aussi parce qu'il vaut mieux gratter une assiette en céramique que le téflon d'une poêle.

Dans le cas où il faudrait remettre en liquide de la ké solide (poudre ou petits granulés), il vaut mieux **utiliser de l'eau déminéralisée** (on en trouve au supermarché) qui permet d'éviter le calcaire et autres minéraux dans la poudre après la cuisine.

Par ailleurs, bue ou ingérée, la Kéta perd ses effets psychotropes (à moins d'en absorber une quantité plus importante) mais ne perd pas sa nocivité. Dans le cas où tu mettrais de la ké liquide dans une bouteille en plastique, pense à bien spécifier ce qu'il y a dedans pour éviter que quelqu'un en boive par accident.

LES EFFETS C'EST QUOI ?

Avec la kétamine, il est très important de faire attention à la quantité que tu prends car les effets peuvent être radicalement différents.

En petite quantité, l'effet peut s'apparenter à une ivresse alcoolique. Tu ressens un changement de perception de ton corps : tu te sens cotonneux.se, tu as l'impression de flotter, tu sens moins ton corps ou la douleur (perte de la sensibilité, la ké est un anesthésiant). Tu peux ressentir également une perte d'équilibre et une distorsion des sons et de la vision avec des perceptions colorées et des perspectives changées, ainsi que, parfois, avoir des difficultés d'élocution et de vision.

En plus forte quantité, ce qui t'entoure peut te paraître irréal, déformé et tu peux avoir l'impression de regarder le monde comme on regarde un film. A ce stade la kétamine devient un hallucinogène purement introspectif où il est difficile pour la personne de communiquer. L'effet le plus extrême est le **k-hole**, une dissociation totale du corps et de l'esprit (voir ton corps du dessus par exemple). Vu de l'extérieur, tu donneras l'impression d'être inconscient.e. Au réveil, tu souffriras peut-être d'amnésie et de troubles cognitifs.

Les effets de la kétamine par **injection** sont très puissants et très rapides notamment par voie intraveineuse : il peut donc y avoir un risque de chute due à la montée très forte (avec parfois la pompe encore dans le bras). Il faut donc être prudent.e quant à l'environnement : être assis.e, dans un endroit propre et sécurisé, entouré.e de personnes de confiance. Pour les risques spécifiques liés à l'injection, tu peux consulter « le petit manuel du shoot à risques réduits » édité par ASUD. L'injection intramusculaire est préférable car la montée est plus progressive, et les risques moindres comparés à l'intraveineuse notamment pour le cœur (septicémie, endocardite)

LE DOSAGE

Il faut faire très **attention au dosage** : il est important de faire des très petites traces lors des premières prises (voir même des « pointes ») notamment par rapport à d'autres personnes qui consomment de la kéta depuis longtemps, car **la tolérance au produit est très rapide** et très forte, ce qui oblige très vite à augmenter drastiquement les doses pour retrouver les mêmes effets. À la fin d'un festoche ou d'un tekos, tu peux être amené.e à prendre de très grosses traces.

Inversement après quelques jours sans consommer, la tolérance diminue à nouveau, attention au surdosage (risque de vomissements, OD, dépression respiratoire).

Attention quand tu prends de la kétamine **quand tu es alcoolisé.e**, l'effet sédatif et anesthésiant du produit est décuplé, et le risque de détresse respiratoire est (beaucoup plus) important.

MAIS C'EST AUSSI...

Les problèmes les plus couramment observés sont :

• **Le bad trip** : si tu en prends une dose trop forte, que l'environnement est défavorable, ou si toi-même tu as des problèmes psychologiques ou émotionnels, tu peux vivre une **crise de panique** face à l'expérience de dissociation du corps et de l'esprit. Tu peux avoir un mal fou à réintégrer ton corps et être persuadé.e que tu n'y arriveras plus. Un k-hole peut aussi être ressenti comme une expérience de mort imminente.

Le mélange avec le LSD peut également entraîner une sensation de bad trip et tu peux avoir du mal à gérer les effets des deux produits mélangés. Les hallucinations par exemple peuvent être très puissantes, les effets psychédéliques des deux produits se potentialisant entre eux. **Un bad trip est une expérience généralement marquante voire traumatisante** pouvant déboucher sur des **problèmes psychologiques durables**.

• **Les blessures**, car l'effet anesthésiant de la kéta t'empêche d'en prendre conscience, d'autant plus si la ké est **accompagnée de stimulants** (coke, speed, etc..) qui favorisent l'activité motrice. La douleur est avant tout un signal d'alarme pour le corps. De plus, la perte d'équilibre, due au produit, augmente les risques de chute et donc de blessure.

• **La dépression respiratoire** (qui peut être mortelle), évite de consommer des dépresseurs tels que les opiacés et les médicaments tranquillisants (anxiolytiques, benzodiazépine, somnifères, etc..) ainsi que l'alcool si consommé à haute dose. Une personne qui tombe inconsciente suite à une absorption de kétamine doit être activement surveillée voire stimulée si sa respiration s'affaiblit.

• **Le mélange avec l'alcool** a tendance à potentialiser les effets des deux produits : tête qui tourne, risque de vomissement, de chute, de « black-out » associant K-Hole et état proche du coma éthylique.

• **Des problèmes rénaux** et donc du système **urinaire** (cystite, inflammation..) qui sont dus à l'ingestion du produit : c'est pourquoi il est conseillé de **cracher le produit au lieu de l'avaler** lorsque tu sens descendre la trace dans ta gorge après un sniff, et plus généralement d'éviter de boire ou d'ingérer la kéta.

• Enfin, **en cas de consommation répétée**, les effets de la kétamine diminuent fortement et il faut donc augmenter les doses pour retrouver les mêmes effets, ce qui peut conduire à un usage moins maîtrisé du produit.

Les pailles pour sniffer peuvent transmettre les hépatites, ne les échange pas !!