

Le dico des drogues

## Kétamine

---

A l'origine, la kétamine est un médicament utilisé en anesthésie. Détournée de son usage médical, la kétamine est utilisée pour ses effets stimulants à faible dose, hallucinogènes et dissociatifs à dose plus élevée.

La kétamine se présente sous forme de poudre cristalline blanche ou de liquide (ampoules, flacons).

**Appellations :** spécial K, K, kéta, ké, kéké, Kate, drogue à poney, cheval...

Interdit

## Statut légal

La kétamine est une drogue classée parmi les stupéfiants.

L'usage hors prescription médicale est interdit : l'article L3421-1 du Code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 3 750€) et des peines de prison (jusqu'à 1 an).

L'incitation à l'usage et au trafic et la présentation du produit sous un jour favorable sont interdites : l'article L3421-4 du Code de la Santé Publique prévoit des amendes (jusqu'à 75 000€) et des peines de prison (jusqu'à 5 ans).

Les actes de trafic sont interdits : les articles 222-34 à 222-43 du Code Pénal prévoient des amendes (jusqu'à 7 500 000 €) s'accompagnant de peines de prison (jusqu'à 30 ans de réclusion criminelle).

Pour en savoir plus, lire notre dossier sur "["La loi et les drogues"](#).

## Dépistage

- dans les urines : 2 à 3 jours

- dans le sang : 1 jour

- dans la salive : la kétamine n'est pas dépistée dans le cadre des contrôles routiers réalisés par les forces de l'ordre. (Un test salivaire existe dans le commerce, mais nous ne connaissons pas la durée de positivité dans la salive avec ce test).

## Mode de consommation

La kétamine est le plus souvent **sniffée sous forme de poudre**.

Elle peut également être injectée ou inhalée (inhalation des vapeurs) mais ces pratiques restent marginales.

## Effets recherchés

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la qualité du produit consommé. La kétamine est connue pour avoir des effets de nature et d'intensité difficilement prévisibles.

> **A faible dose**, la kétamine a des **effets stimulants** recherchés plutôt en contexte festif. Le produit a également un **effet analgésique (qui atténue la perception de la douleur)** qui augmente en fonction de la dose.

> **A dose plus élevée**, la kétamine entraîne des effets dissociatifs (**visions déformées des personnes et des objets, sentiment que le temps s'arrête, perte de la sensation physique de son corps**). A ce stade, l'usager peut ressentir une **perte d'équilibre**.

> **En augmentant encore la dose : la déorporation** est nettement ressentie, **l'usager a l'impression de quitter son corps**. Il arrive que le corps de l'usager soit anesthésié, ce qui l'empêche de bouger et de parler.

**Durée des effets** : La durée totale des effets se situe **entre 40 minutes et 4 heures**. Celle-ci demeure toutefois difficile à préciser car la kétamine entraîne une perte de la notion du temps. Les usagers ont une grande difficulté à évaluer la durée de l'expérience.

## USAGES THÉRAPEUTIQUES

\* **Antidépresseur**

**Le Spravato® est un médicament antidépresseur d'action rapide à base d'eskétamine** (issu de la kétamine). Il se présente sous forme de **spray nasal**.

Il est utilisé :

> pour le traitement des **épisodes dépressifs résistants aux autres traitements**

> pour le traitement à court terme des **épisodes dépressifs dans les situations d'urgence psychiatrique**.

Il agit en **moins de 24h** (contre 2 à 3 semaines pour les autres antidépresseurs).

La posologie est de **2 pulvérisations par semaine pendant 4 semaines** minimum, puis il est recommandé de **maintenir le traitement pendant au moins 6 mois** pour diminuer le risque de rechute.

L'administration du Spravato® se fait **uniquement à l'hôpital**, car une surveillance médicale est nécessaire à cause des **effets indésirables dans l'heure qui suit la prise (élévation de la pression artérielle, effets psychoactifs)**.

#### \* Anesthésiant

La kétamine est utilisé pour les **anesthésies** (humaines et vétérinaires) depuis les années 60.

## Effets secondaires

- Nausées, vomissements
- Elévation de la fréquence cardiaque (tachycardie)
- Elévation de la pression artérielle (hypertension)
- Troubles de la vision notamment lors de la phase de montée du produit
- Risques d'accidents (chutes, blessures...) liés aux effets anesthésiants et dissociatifs
- Maux de tête
- Hallucinations
- Anesthésie du corps qui entraîne une difficulté à se mouvoir, se déplacer, parler...
- Perte de la coordination motrice
- Rigidité musculaire
- Paralysies temporaires

## Risques et complications

#### \* BAD TRIP

La kétamine peut provoquer un « bad trip » qui se manifeste par :

- **De l'anxiété**
- **Des hallucinations angoissantes**
- **Des bouffées délirantes, voire des attaques de panique**

Il peut survenir :

- **à chaque prise, même la première fois**
- **à tout moment, au début comme au milieu du « trip ».**

**L'intensité et la durée d'un bad trip sont variables, et dépendent de trois facteurs de risque :**

- L'état psychologique de l'usager au moment de la prise : Les personnes anxieuses ou à tendance dépressive sont plus à risque de faire un bad trip.
- L'usage de fortes doses de kétamine
- L'environnement dans lequel le produit est consommé (cadre peu rassurant, en présence de personnes inconnues...)

## \* K-HOLE

Un « K-hole » ou « trou noir » peut survenir avec une dose élevée de kétamine, et/ou en cas d'association avec l'alcool.

L'expérience est très angoissante et traumatisante. Les effets apparaissent de façon rapide, massive et incontrôlée. Le « K-hole » se manifeste par :

- une perte totale de repères
- une impossibilité de bouger, de parler
- une sensation angoissante de dissociation du corps et de l'esprit
- des hallucinations intenses et effrayantes

Le « K-hole » peut également être vécu comme une **expérience de mort imminente** (ou « near death experience ») par certains usagers.

A court terme, le k-hole entraîne :

- des troubles cognitifs
- des troubles de la mémoire
- des troubles de l'humeur et du comportement
- des délires hallucinatoires
- des cauchemars
- une perte d'identité et de contact avec la réalité

Ces symptômes disparaissent après quelques heures ou quelques jours.

## \* FLASH BACK

- Les flash-backs sont des **expériences émotionnelles ou sensorielles proches des effets de la kétamine, alors même que le produit ne fait plus effet**. Après plusieurs jours, les molécules actives de la kétamine ont été complètement éliminées de l'organisme.
- Les flashbacks durent en général **quelques secondes ou minutes**, et peuvent **se répéter à plusieurs reprises, plusieurs jours ou semaines après la prise**.
- Il n'y a pas encore d'explication scientifique à ces flashbacks.

## \* RISQUES POUR LE COEUR

Augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, qui augmentent le **risque d'AVC ou de crise cardiaque**.

## \* RISQUES LIES A UN USAGE CHRONIQUE

L'usage chronique de kétamine (usage répété sur une période de plusieurs mois, voire années) entraîne :

> **Des maladies urinaires sévères** (cystite ulcéreuse, incontinence urinaire, maladies de la vessie et des voies urinaires...) qui peuvent être irréversibles si elles ne sont pas précocement soignées.

> **Des douleurs abdominales intenses, aussi appelées « K-pain », « K-cramps » ou crampes abdominales**  
Elles peuvent aller de la simple douleur abdominale à d'intenses coliques (spasmes abdominaux très douloureux). Ces symptômes disparaissent avec l'arrêt de la kétamine.

> **Une insuffisance rénale parfois irréversible** (usage chronique et à hautes doses)

> **Des maladies du foie, pouvant mener à des atteintes hépatiques graves.**

> **Des troubles de la mémoire à court terme et à long terme**, qui peuvent être réversibles avec l'arrêt de la kétamine.

## \* SURDOSAGE

Les surdoses mortelles sont très rares.

Seule la prise de très hautes doses de kétamine peut entraîner une **défaillance cardiaque**.

## Dépendance

> **Une tolérance** peut apparaître rapidement (besoin d'augmenter les prises pour ressentir les effets).

> **Les usagers réguliers de kétamine peuvent développer une dépendance.**

Les symptômes de sevrage les plus courants sont le **craving** (envie très forte de consommer), l'anxiété, les **troubles du sommeil, et les troubles dépressifs**.

Ils peuvent également être accompagnés par **des tremblements, une transpiration excessive et des palpitations (accélérations du rythme cardiaque)**.

Ces symptômes peuvent apparaître dans les **24 à 72 heures après l'arrêt et durent environ 3 jours**, parfois plusieurs semaines.

## Grossesse

**En l'absence de données sur les risques de l'usage de kétamine durant la grossesse, il est fortement déconseillé d'en consommer durant la grossesse.**

Si vous êtes enceinte et en difficulté avec votre consommation de drogue, n'hésitez pas à prendre contact avec une équipe spécialisée. Lire notre article [Je suis enceinte et je ne parviens pas à arrêter de consommer](#).

## Conseils de réduction des risques

- **L'usage de kétamine nécessite des conditions sécurisantes** dans un lieu rassurant avec des personnes de confiance. Idéalement, une personne au moins devrait ne pas consommer afin de sécuriser l'usager.

- **Faire très attention au dosage** : commencer par de toutes petites quantités. Il y a une différence importante entre la dose que peut consommer un usager habitué avec celle d'un usager débutant (il y a une forte tolérance d'où les doses importantes consommées par les usagers expérimentés).
- Eviter de manger juste avant de consommer, cela accroît les risques de vomissements.
- Une consommation de kétamine est totalement incompatible avec la conduite de véhicules ou l'utilisation de machines.
- **Dans le cas du sniff, ne pas partager sa paille** entre usagers afin de réduire le risque de contraction de certains virus (VHC).
- Pour les mêmes raisons (éviter la contamination par le VIH ou le VHC), **ne pas partager sa seringue, si la kétamine est injectée**.
- **Eviter de trop bouger afin de limiter les blessures et accidents qui ne seraient pas ressentis sous l'effet anesthésique**. Sous kétamine on ne ressent pas la douleur ; attention aux blessures, brûlures...
- Il est le plus souvent impossible de se lever après une prise de kétamine à dose élevée. Veiller à être bien installé au moment de la prise.