© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Le dico des drogues

Khat

Le khat est un arbuste cultivé en Afrique de l’Est et au sud de la péninsule arabique (au Yémen principalement). Les feuilles ont un goût astringent et une odeur aromatique. La mastication des feuilles colore les dents en brun et la langue en vert.

Les feuilles de khat contiennent trois principes actifs dont le plus puissant est la cathinone. La structure chimique de la cathinone ressemble beaucoup à celle des amphétamines.

Appellations : Kat, Gat, Qat

Interdit

STATUT LEGAL

Le Khat est classé parmi les stupéfiants.
L’usage 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 "La loi et les drogues".

Dépistage

Le khat n’est pas dépisté par les tests de dépistage classiques.

Modes de consommation

Les feuilles se consomment fraîches, moins de 5 jours après avoir été cueillies car les feuilles sèches n’ont pas d’effet. Elles sont mâchées pendant une durée variable, entre 10 minutes et plusieurs heures. Au fur et à mesure, des feuilles sont rajoutées et forment une boule de plus en plus grosse dans le creux de la joue. Une fois la mastication terminée, la boule est recrachée.

Effets recherchés

L’intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la qualité du produit consommé.

Le khat est un stimulant qui soulage la fatigue et la faim. Il procure une sensation de bien-être (euphorie), il renforce la vigilance, l’énergie et l’estime de soi. Il facilite la communication.

Ces effets peuvent durer jusqu’à 24 heures.

Effets secondaires

- regard fixe et dilatation de la pupille,
- sécheresse de la bouche,
- sensation de soif,
- augmentation de la fréquence respiratoire,
- augmentation de la température corporelle (hyperthermie),
- perte d’appétit,
- tachycardie et hypertension artérielle,
- constipation.

Risques et complications

Les signes d’un surdosage sont :

- paranoïa
- idées suicidaires
- accès de violence
- hémorragies cérébrales
- infarctus
- œdème pulmonaire

A long terme :

- insomnie,
- troubles de la sexualité,
- Dénutrition,
- augmentation des risques de cancer de la bouche et de la gorge.

Dépendance

- La consommation régulière de khat entraîne une tolérance et une dépendance. La tolérance correspond à une perte d'efficacité du khat qui conduit l'usager à augmenter les doses ou la fréquence de consommation pour obtenir l'effet désiré.
- En cas de consommation régulière, l'arrêt de cette drogue entraîne des symptômes de léthargie, de dépression mineure, des cauchemars et des tremblements et peuvent représenter un véritable obstacle vers l'arrêt. Dans ce cas, une aide extérieure peut être nécessaire pour y parvenir. Consulter la rubrique Adresses utiles

Grossesse

En l'absence de données sur les risques de l'usage de Khat 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

Toute consommation expose à des risques. Il est toujours préférable de s'abstenir, en tout cas de reporter la consommation, quand on se sent fatigué, stressé, mal ou qu'on éprouve de l'appréhension. Il est également préférable de consommer avec des gens de confiance, dans un contexte rassurant.

- Ne pas mélanger plusieurs produits ensemble
- Limiter la fréquence de la consommation

Les effets hypertenseurs et de trouble du rythme cardiaque de cette drogue doivent dissuader toute personne souffrant de problèmes cardio-vasculaires ou ayant des antécédents familiaux pour ce type de maladie d'en consommer.