

12 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit.
- Les premières fois sois encore plus prudent sur la dose : **ne prend qu'une très petite quantité.**
- Si tu as décidé de prendre de la kéta, fais-le avec des **personnes de confiance**, dans un **contexte rassurant.**
- 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 et les tranquillisants (produits déprimeurs)
- Évite d'avoir l'estomac plein lorsque tu sniffes, **risque de vomissement.**
- Soit vigilant** sur le fait que tu ne ressentent plus la douleur.
- Soit prudent sur le dosage**, sniffer une trop forte dose ou des doses trop rapprochées de kéta dans une même soirée peut provoquer un k-hole.
- Bois de l'eau régulièrement** (mais pas de trop grande quantités d'un coup).
- Nourris toi** avant et après la fête. **Récupère** les jours qui suivent.
- Utilise ta **paille personnelle** (gaffe aux hépatites).
- Ne prend pas le volant, **l'usage de kétamine est totalement incompatible avec la conduite automobile.**
- N'oublie pas le **gel et les capotes !**

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Prévient les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée :

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, 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.

20 ans de Techno+ c'est 20 ans de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information. 20 ans que ça dure, et c'est pas fini ! L'action et le soutien se poursuivront sans jugement, ni répression, ni morale !

Document réalisé par Techno+
modifié par Ithaque

CONTACTS RÉGION EST

Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr
Drogues alcool tabac info service 0800 231 313
Hépatites info service 0800 845 800
Sida info service 0800 840 800

Ithaque (Strasbourg)

03 88 52 04 04
06 86 96 10 55
festif@ithaque-asso.fr
Facebook : Ithaque Festif
ithaque-asso.fr

Prev'En'Teuf 68 (Mulhouse)

06 70 18 41 78
flouchart@argile.fr
Facebook : Prev'En'Teuf 68

Collectif Ensemble Limitons les Risques (Besançon)

06 27 29 31 16
collectifrdresac@wanadoo.fr
www.collectif-bisontin-elr.org
Facebook : Ensemble limitons les risques

ALTAU Entr'actes

03 81 31 29 41 - CAARUD Montbéliard
03 84 26 12 20 - CAARUD Belfort
06 85 11 08 91 - K-Mobile
contact@altau.org

Les Wads (Metz)

03 87 75 15 28
sea@leswadscmsea.fr
Facebook : Jean Louis RDR Metz

Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/fr>

20 ANS

Forum d'entraide, auto support et infos :

Psychoactif

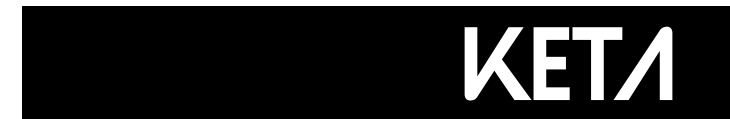
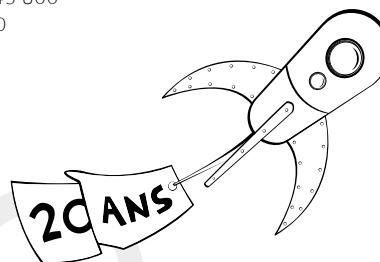
www.psychoactif.org
Facebook : psychoactif

ASUD

(Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

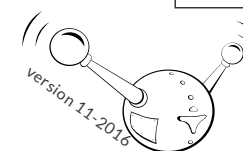
Freeform

Freeform.fr
Facebook : assofreeform



S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMMATION DE DROGUES EST SANCTIONNEE PAR LA LOI

L'INFORMATION OBJECTIVE SUR LES RISQUES LIES AUX PRATIQUES FESTIVES ET LES MOYENS DE REDUIRE CES RISQUES PERMET A CHACUN D'ADOPTER UNE ATTITUDE RESPONSABLE DANS SES CHOIX DE VIE.



KÉ-CE DONC ?

La kétamine est un produit dissociatif, ayant des effets à la fois **anesthésiant** et **hallucinogènes**.

La kétamine est légalement réservée à un usage exclusivement médical et vétérinaire. A 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 à l'homme ou aux animaux, 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 deux 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 deux 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 kétá 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 kétá 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. Par ailleurs, bue ou ingérée de la kétá perd de 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 kétá 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.

La Cuisine

Il s'agit de mettre la kétá 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 kétá 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 kétá 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.

LES EFFETS C'EST QUOI ?

Avec la kétamine, il est très important de faire attention à la quantité que tu prends car, selon la dose, 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, tu as l'impression de flotter, tu sens moins ton corps ou la douleur (perte de la sensibilité, la kétá 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 irréel, 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. Au réveil, tu souffriras peut-être d'amnésie et de troubles cognitifs.

Les effets de la kétamine prise 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 quant à l'environnement : être assis, dans un endroit propre et sécurisé, entouré de personne 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 (voire même des pointes) notamment par rapport à d'autres personnes qui consomment de la kétá 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. A la fin d'un festoche ou d'un tekos, tu peux être amené 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, l'effet sédatif et anesthésiant du produit est décuplé.

LES RISQUES

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 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. Le mélange avec le LSD peut également entraîner une sensation de bad trip et tu peux avoir du mal à gérer l'incidence d'un des deux produits sur l'autre; les hallucinations, par exemple, pouvant être très puissantes.

Les blessures, car l'effet anesthésiant de la kétá t'empêche d'en prendre conscience, d'autant plus si la kétá 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, benzodiazépines, 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 et 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 kétá.

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 !!**