

12 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit.
2. Les premières fois sois encore plus prudent sur la dose : **ne prends pas plus de la moitié de ce que prend un habitué.**
3. Si tu as décidé de prendre de la kéta, fais-le avec des **personnes de confiance**, dans un **contexte rassurant.**
4. **Evite de consommer plusieurs produits en même temps.** Le mélange de substances différentes multiplie les risques et est dans certains cas très dangereux. Evite particulièrement les mélanges avec alcool, tranquillisants, speed, opiacées, etc.
5. Evite d'avoir l'estomac plein lorsque tu sniffes, **risque de vomissements.**
6. Sois **vigilant** sur le fait que tu ne ressentent plus la douleur.
7. Sois **prudent sur le dosage**, sniffer une trop forte dose ou des **doses trop rapprochées** de kéta dans une même soirée peut provoquer une overdose : dépression respiratoire, coma, arrêt cardiaque.
8. Bois de l'eau **régulièrement** (mais pas de trop grandes quantités d'un coup : moins d'un demi litre).
9. **Nourris ton corps** avant et après la fête. **Récupère** les jours qui suivent.
10. Utilise ta **paille personnelle** (gaffe aux hépatites).
11. Ne prends 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

Allonge la personne sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...), **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. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS

URGENCES-SECOURS TEL: 112
HÉPATITES INFO SERVICE TEL: 0800 845 800
SIDA INFO SERVICE TEL: 0800 840 800
DROGUES ALCOOL TABAG INFO SERVICE TEL: 0800 23 13 13
www.drogues-info-service.fr

Act Up Toulouse
05 61 141 856
actuptoulouse@wanadoo.fr
Autrement (Bordeaux)
06 84 231 364
autrement.rdr@no-log.org
Bamboo Tribe (Tours)
06 76 22 85 05
okolakolanoir@hotmail.fr
Bus 31/32 (Marseille)
06 98 24 31 32
festif.bus3132@orange.fr
Keep Smiling (Lyon)
06 63 137 706
info@keep-smiling.com
Korzéame (Toulouse)
06 81 334 373

Le Tipi (Marseille)
04 91 945 123
tipi@letipi.org
Préventek (Rabastens)
06 47 09 04 32
lefarfatek81@yahoo.fr
PrévenTeuf (Rouen)
preventeuf@hotmail.com
Ravé'Mieux (Besançon)
03 81 96 38 04
yoann25@hotmail.fr
Spiritek (Lille)
03 28 362 840
spiritek-adsl@nordnet.fr
ASUD
(Auto Support des Usagers de Drogues)
http://www.asud.org

Ce document a été
réalisé par TECHNO+
en collaboration avec
MEDECINS
du MONDE

PARIS-NANTES-DIJON
WEB: www.technoplus.org
MAIL: tplus@technoplus.org
TEL: 06 03 829 719

TECHNO+ EST MEMBRE DU BASICS NETWORK (RESEAU EUROPEEN
SUR LES RISQUES LIÉS AUX PRATIQUES FESTIVES) ET DE
L'AFR (ASSOCIATION FRANÇAISE POUR LA RÉDUCTION
DES RISQUES LIÉS À L'USAGE DE DROGUES)

basics-network.org

a-f-r.org

15 ans que Techno+ réduit les risques dans les soirées techno. 15 ans de teufs, de rencontres, de fous rires mais aussi 15 ans d'activisme et des centaines de milliers de flyers distribués. Réduire les risques et épanouir la culture techno fut notre premier crédo. Et dès 1995 nous avons distribué nos flyers visant à informer objectivement des risques liés aux pratiques festives. En 2004, cela nous a conduit devant les tribunaux pour un procès que nous avons gagné et depuis nos dépliants entrent dans le cadre de la politique de santé publique dite de Réduction des Risques (loi du 09/082004 du Code de la Santé Publique et son référentiel du 14/04/2005)

BONNE TEUF A TOUS. ET... N'OUBLIEZ PAS LE GEL ET LES CAPOTES !!
document édité en 2010

EDITION DES 15 ANS

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/>



KETA

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.



INFORMER NE NUIT PAS À LA SANTÉ

L'USAGE DE DROGUES EST SANCTIONNÉ PAR LA LOI

TECHNO+ PLUS

QU'EST-CE DONC ?

La kétamine est un produit **anesthésiant** humain et vétérinaire proche du PCP (mais attention le PCP est plus dangereux).

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.

La kétamine est souvent qualifiée par sa provenance (anglaise, indienne...) ou son usage de destination (humaine ou animale) mais ces appellations ne désignent en général que des **différences de concentration** auxquelles les dealers ajoutent une touche marketing.

Appelée également kéta, ké, ket', spécial K, kit kat, la kétamine se présente :

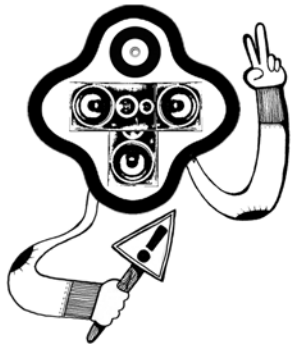
*soit sous forme de **poudre cristalline blanche**, pour être **sniffée**.

*soit **diluée dans un liquide**, elle peut être **bue** ou **injectée en intramusculaire ou intraveineuse**. Elle peut aussi être chauffée pour retrouver sa forme solide.

*soit sous forme de **comprimé, gélule**, elle peut donc être aussi **gobée** (on n'en a pas encore vu sous cette forme sur le terrain en France). Des analyses indiquent que dans des gélules vendues pour de l'ecstasy, on a dépisté de la kéta associée à des amphétamines. Des ampoules de kéta venant d'Europe de l'Est ont été analysées et comportaient près de 50% d'amphétamines.

La prise de kétamine par **injection** (risques d'overdose, coma) et par **voie orale** étant des pratiques très marginales, nous n'avons aucun renseignement sérieux sur ce sujet, tant sur les doses, les effets que les risques et les moyens de les réduire.

Nous parlerons donc du sniff...



LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Avec la Kétamine, il est très important de faire attention à la quantité que tu prends car le voyage peut être radicalement différent.

En petite quantité, une forte montée dès les dix premières minutes apparaît. Selon le produit, et la réaction personnelle au produit, les effets peuvent être différents et durer de une à deux heures.

Dès les premières minutes, tu ressens un **changement de perception de ton corps** : tu te sens cotonneux, tu as l'impression de flotter, tu ne sens plus ni ton corps ni la douleur (perte de la sensibilité). Également perte d'équilibre et distorsion des sons.

Ce qui t'entoure peut te paraître irréel, déformé et tu peux avoir l'impression de regarder le monde comme on regarde un film. Tu peux aussi être pris d'une euphorie pouvant aller jusqu'à une crise de fou rire.

Tu perds la mémoire et la notion du temps.

En quantité plus importante, le trip est beaucoup plus intérieur. **Ton corps peut se dissocier de ton esprit** : tu peux par exemple te sentir flotter à trois mètres du sol et voir ton propre corps allongé en bas. Tes idées tournent alors autour de **questions existentielles** auxquelles le produit te demande de faire face.

Les déformations font place aux **grosses hallucinations** : bref tu vois, entends, perçois des choses qui n'existent pas !

A ce stade, la kétamine n'est pas spécialement une drogue de communication.

Le dosage

Il faut faire très **attention au dosage**, si tu es habitué à faire des lignes de speed, sache que pour la kétamine il en faut trois fois moins lors des premières prises.

Mais la tolérance au produit est très rapide, ce qui oblige très vite à augmenter les doses pour retrouver les mêmes effets.

En surdose, c'est la perte de conscience totale, le coma, avec tous les risques que cela signifie.



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 ou aux hallucinations.

En cas de dissociation du corps et de l'esprit par exemple, malgré ta volonté, tu peux avoir un mal fou à réintégrer ton corps et être persuadé que tu n'y arriveras plus.

Un bad trip est une expérience généralement très traumatisante pouvant déboucher sur des problèmes psychologiques durables.

*Les **blessures**, car l'effet anesthésique de la kéta t'empêche d'en prendre conscience. La douleur est avant tout un signal d'alarme pour le corps. De plus, la perte d'équilibre, due au produit, augmente ces risques de blessures.

*La **dépression respiratoire** est liée à l'absorption d'une dose trop importante, à des prises trop rapprochées, mais le plus souvent au mélange avec l'alcool ou l'héroïne.

Mais plus rarement, il peut aussi arriver :

*Des **troubles du rythme cardiaque** (ralentissement ou accélération suivant les cas) pouvant en cas extrême aller jusqu'à l'arrêt des pulsations. Ce risque est d'autant plus important que tu peux avoir des antécédents ou une fragilité cardiaque préexistante (et ne pas le savoir), et dans ce cas les troubles cardiaques peuvent être graves (d'autant plus s'il y a association avec du speed et de l'ecstasy).

*Des centres de consultation pour usagers de drogues nous ont rapporté plusieurs cas de personnes "parfaitement intégrées socialement" pour qui la rencontre avec la kétamine avait provoqué une "**crise existentielle**". Celle-ci se manifeste par une angoisse due au doute. Un suivi psychologique sur plusieurs mois peut s'avérer utile.

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

Si quelqu'un a un malaise, il faut demander des secours immédiatement (SAMU 15 ou 112), le coucher sur le côté, en position latérale de sécurité, s'assurer qu'il n'avale pas sa langue et veiller à ce qu'il ait de l'air frais.