

# KETA

## CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la nature, la qualité et l'effet du produit.
2. **Les premières fois** ou après une période sans conso, sois prudente sur la dose : ne prend 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**. Particulièrement les mélanges avec l'alcool, le GHB/GBL, les opiacées et les tranquillisants (**produits déprimeurs**).
5. **Évite d'avoir l'estomac plein**, risque de vomissement.
6. **Soit vigilante** sur le fait que tu ne ressens plus la douleur.
7. **Soit prudente 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).
9. Si tu sens que tu pars en k-hole ne t'isoles pas et mets-toi sur le côté. Si tu vois une personne en k-hole, mets la sur le côté, dans un endroit sans danger et ne la laisse pas seule, ça ne va pas durer longtemps !
10. **Nourris-toi avant et après la fête**. Récupères les jours qui suivent.
11. **Attention à la dépendance**, espace tes prises !
12. Utilise ta **paille personnelle** (gaffe aux hépatites).
13. **Ne prend pas la route**, l'usage de kétamine est incompatible avec la conduite.
14. En cas de **problèmes urinaires et/ou d'aliens répétés**, consulte une professionnelle de santé.

TECHNOPLUS.ORG  
#WeTeKare #WeAreTek

## EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR :

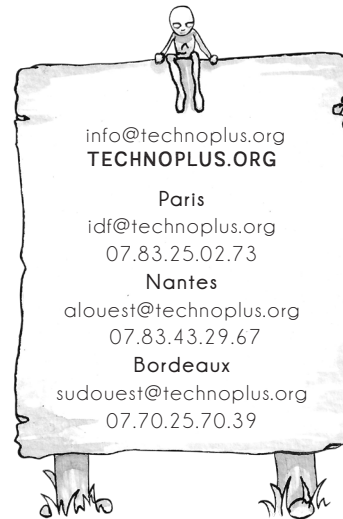
Prévient les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée :

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.

# CONTACTS



Urgences-Secours  
112

Drogues-info-service.fr  
0800 231 313

Sexualites-info-sante.fr  
0800 840 800

Act Up (Toulouse)  
05 61 14 18 56  
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)  
06 69 33 28 44  
festif@bus3132.org

Conscience Nocturne (Dijon)  
conscience.nocturne@gmail.com  
consciencenocturne.org

Ekinox (Poitiers)  
06 72 85 53 49  
collectif.ekinox86@gmail.com

Jusqu'à l'Aube (Metz)  
07 66 55 75 65  
preventionmetz@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)  
04 72 60 92 66  
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse)  
facebook.com/korzeame  
korzeamerdt@gmail.com

La Kabane (Valence)  
lakabane2607@gmail.com  
instagram.com/lakabane2607

Le Tipi (Marseille)  
04 91 94 51 23  
tipifestif@gmail.com

Spiritex (Lille)  
03 28 36 28 40  
contact@spiritex-asso.com

Plus de contacts  
ici



technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+,  
c'est 30 ans de teuf, de  
santé communautaire,  
d'écoute, de conseils,  
d'activisme et  
d'informations sans  
jugement, ni répression,  
ni morale.  
...et c'est pas fini !

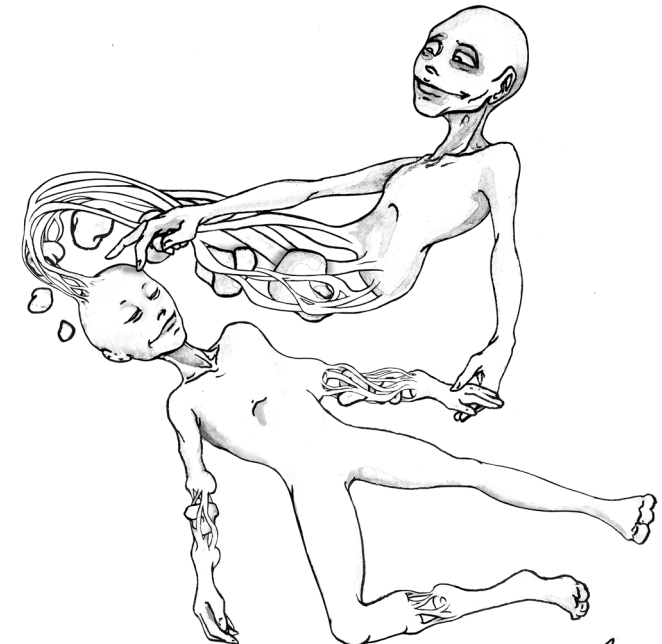


Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# KETA

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTÉ !  
#WeTeKare #WeAreTek

version 03-2026



L'information objective sur les risques et les plaisirs liés aux pratiques festives et sur les moyens de réduire ces risques permet à chacune de faire des choix de vie responsables.



TECHNO+

Document réalisé par Techno+

## KÉ-CE DONC ?

La kétamine est un produit dissociatif, ayant des effets à la fois **anesthésiant** et **hallucinogène**. Elle est classée comme produit stupéfiant depuis 2017. Elle est utilisée médecine humaine (douleur, dépression) et vétérinaire.

La kétamine qui circule dans les soirées peut provenir du détournement de produits pharmaceutiques (rare), elle est alors liquide et doit être cuisinée (voir plus bas). Quand elle provient de laboratoires clandestins, elle se présente généralement **sous forme de cristaux (paillettes)** qui peuvent avoir plusieurs formes : en aiguilles (*needle*), en petits cristaux (*sugar*) et en gros cristaux (*rock*). Pour réduire ces variétés cristallines en poudre il vaut mieux écraser avec quelque chose de vraiment dur (métal, céramique...) et non une carte plastique. Il est aussi possible de la diluer dans de l'eau et de la re-cuisiner pour obtenir une poudre plus fine.

Bien que beaucoup de consommateurices décrivent de grosses différences d'effets selon le type de kéta, les analyses montrent majoritairement des compositions très similaires : **taux de pureté important et produits de coupe inactifs**. Il existe tout de même des exceptions, notamment des **arnaques avec des NPS dissociatifs** (Méthoxetamine, 2-FDCK...) qui sont souvent plus puissants et leurs effets plus longs (gare au bad trip !).

La ké existe sous deux formes symétriques : la **R-kétamine** et la **S-kétamine**. Pendant longtemps on a supposé que la S était plus psychédélique et la R plus anesthésiante mais des recherches récentes laissent penser qu'il y a surtout une différence de puissance pas d'effet. En Hollande et en Espagne, des analyses ont montré que les deux formes étaient systématiquement présentes en quantités égales.

La kéta peut être **sniffée** et, plus rarement, **bue** ou **injectée** (par voie intramusculaire avec une seringue spécifique ou par voie intraveineuse).

Si tu as l'intention de te l'injecter, sache qu'une kétamine obtenue sous forme liquide, qui n'est pas dans une ampoule pharmaceutique, a peu de chance d'être stérile. Tu devrais la chauffer un peu, voire la cuisiner, avant l'injection.

Par ailleurs, **bue ou ingérée, la ké 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 ké liquide dans une bouteille en plastique, pense à bien spécifier ce qu'il y a dedans pour éviter que quelqu'un n'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, 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.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 irréel, déformé et tu peux avoir l'impression de regarder le monde comme on regarde un film. À 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. Vu de l'extérieur, tu donneras l'impression d'être inconsciente. Au réveil, tu souffriras peut-être d'amnésie et de troubles cognitifs. Lors de k-holes, des

décorporations sont parfois rapportées (voir ton corps du dessus par exemple). Il s'agit d'un effet de la dissociation : le corps et l'esprit sont dissociés pourtant le cerveau continue d'avoir accès à certaines informations sur son environnement (sons, ombres, températures...). Tu as donc l'impression d'être présent mais sans la sensation d'être dans ton corps, ce que le cerveau peut interpréter comme le fait d'être présent de façon diffuse, de flotter dans l'air etc...

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 prudente quant à l'environnement : être assise, dans un endroit propre et sécurisé, entourée 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. Pour la kétamine, on dit généralement que 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 de petites traces à chaque nouvelle session (voire 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. En quelques jours de consommation, à la fin d'un festoche ou d'un tekos par exemple, tu peux déjà avoir besoin de doubler, tripler, ou plus les quantités pour ressentir les mêmes effets.

Pour faire baisser ta tolérance, une seule solution : le "tolerance break" : quelques semaines sans consommer (ou en réduisant au maximum) devraient suffire car après quelques jours sans consommer, la tolérance diminue à nouveau. **Si tu consommes après une pause fais attention au surdosage !**

**Certains dissociatifs de synthèse vendus en ligne ont été vendus pour de la kétamine**. Bien que les effets soient proches, ils peuvent être plus forts et plus longs, de plus la montée étant parfois généralement plus longue (15/30 minutes), tu auras tendance à vouloir reprendre une trace alors qu'en réalité, les effets ne sont pas encore arrivés. Commence toujours par goûter un nouveau produit et laisse-lui le temps d'agir. Si les effets sont inhabituels, essaie de le faire analyser (voir flyer "Analyse").

## LES RISQUES

Les problèmes les plus couramment observés sont :

**Le bad trip** : selon la dose, l'environnement, ton état psychologique ou émotionnel, 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 persuadée que tu n'y arriveras plus. Un k-hole peut aussi être ressenti comme une expérience de mort imminente. Le **mélange avec le LSD ou un autre hallucinogène** 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 psychédélics des deux produits se potentialisant entre eux. Un bad trip est **une expérience généralement marquante voire traumatisante** pouvant déboucher sur des problèmes psychologiques durables.

La kétamine peut entraîner des **troubles psychologiques** (paranoïa, déréalisation, dépersonnalisation etc...). Si tu commences à avoir des impressions d'irréalité qui persistent après les effets du produit c'est qu'il est temps de lever le pied !

Les **blessures** : l'effet anesthésiant de la ké t'empêche d'en prendre conscience, tu risques donc de les empirer, **surtout accompagnée de stimulants** (cocaïne, speed, etc.) qui favorisent l'activité motrice. La douleur est avant tout un signal d'alarme pour le corps. La perte d'équilibre, due au produit, augmente les risques de chute.

Le Calvin-Klein (mélange de Coke-Kéta), Kite-Surf (mélange Speed-Kéta), peuvent induire des **risques cardio-vasculaires**. (Voir flyer Drug Mix)

La **dépression respiratoire** (qui peut être mortelle). Bien que la kétamine ne soit pas un déprimeur, évite de consommer la mélanger à produits déprimeurs tels que les opiacés, le GBL/GHB, les médicaments tranquillisants (antidépresseurs, anxiolytiques, benzodiazépine, somnifères, etc...) ainsi que l'alcool. Une personne qui tombe inconsciente suite à une absorption de kétamine doit être mise en PLS et 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.

Les **vomissements pendant un k-hole** peuvent être mortels si la personne est isolée et sur le dos : en k-hole la personne risque de s'étouffer. **Attention aux mélanges avec les opiacés et l'alcool qui font vomir et augmentent le risque de k-holes**. **Toute personne en k-hole doit être mise sur le côté**, dans une position qui permet aux régurgitations de s'écouler.

La **dépendance à la kétamine** peut être très puissante. Attention, elle peut s'installer plus facilement qu'il n'y paraît. Par exemple en instaurant la trace du soir pour se détendre, surtout si tu disposes d'un accès facilité au produit.

En cas de conso régulières, différents **problèmes urinaires** peuvent apparaître (infection urinaire remontant jusqu'au reins, sang dans l'urine, incontinence, inflammation, réduction de la vessie, problèmes rénaux divers...). De plus en plus de cas lourds (ablations de la vessie) sont rapportés par les services médicaux. Plus généralement, on sait que la déshydratation amplifie les problèmes urinaires.

Les **aliens, glaçages, k-pains ou k-cramps**, c'est-à-dire des épisodes de fortes douleurs abdominales qui seraient de 2 types :

- la **gastrite**, qui correspond à une inflammation de l'estomac, apparaît souvent de façon progressive et dure longtemps,
- la **crampe**, plus courte mais plus violente, probablement liée à l'action de la kétamine sur les muscles lisses et la vésicule biliaire.

Lors d'une crise, tu peux être tenté.e de consommer de la ké, mais cela risque de faire durer la crise plus longtemps, attention au cercle vicieux ! Il semble que la chaleur aide à détendre et à faire passer les aliens : tisane de gingembre, de curcuma ou autres, bouillotte (eau tiède pas bouillante). Certains trouvent les anti-inflammatoires efficaces mais là aussi attention à ne pas en prendre trop !

Il semblerait que **cracher le produit** au lieu de l'avaler lorsque tu sens descendre la trace dans ta gorge après un sniff réduise les risques urinaires et d'alien.

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

## LA KUISINE

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. La ké peut aussi se cuisiner naturellement au soleil.

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.