

Conseils RDRD*

- **Un sniff = une paille** : utilise ta propre paille pour sniffer et ne la partage pas (risques de transmission des hépatites). Rince-toi le nez avant et après avoir consommé.
- **Evite de mélanger avec d'autres produits** notamment les dépresseurs (alcool, GBL, opiacés ...)
- **Attention les effets anesthésiants** peuvent masquer les douleurs et la gravité d'une blessure.
- **Fractionne et espace tes prises**. Prends-en une petite quantité et attends les effets au moins 30 mn avant d'en reprendre.
- **Espace tes sessions de consommations**
- **Pense à te protéger lors de rapports sexuels**, n'oublie pas d'utiliser des préservatifs et du gel à base d'eau ou lubrifiant au silicone.
- **Ne prends pas la route**. L'usage de kétamine est totalement incompatible avec la conduite. Par ailleurs, tu peux être dépisté positif aux stupéfiants lors d'un contrôle routier.
- **Si tu l'injectes, utilise uniquement ton matériel stérile à usage unique** (seringue, cuillère, filtre...) pour éviter la transmission des hépatites et du VIH.
- **Attention la kétamine en tant que substance psychoactive peut perturber ta capacité à donner ou recevoir un consentement**. N'oublie pas que celui-ci doit être éclairé, explicite, enthousiaste et REVERSIBLE !
Plus d'infos sur <http://CONSENTIS.INFO/>

*RDRD : Réduction Des Risques et des Dommages

En cas d'urgence

- **Appelle ou fais appeler le 112 ou le 15**, ne reste pas seul et fais-toi aider !
- Si la personne est consciente :
 - maintiens-la éveillée en lui parlant, rassure-la et informe-toi sur ses consommations.
- Si elle est inconsciente :
 - Dégrafe ses vêtements serrés.
 - Vérifie qu'elle respire.
 - Mets-la en Position Latérale de Sécurité (PLS) pour éviter qu'elle ne s'étouffe avec ses vomissements ou sa langue.
 - Reste à côté d'elle le temps que les secours arrivent.
 - Renseigne-toi sur la présence d'un défibrillateur à proximité.

Tu peux télécharger l'application gratuite *Staying Alive*.



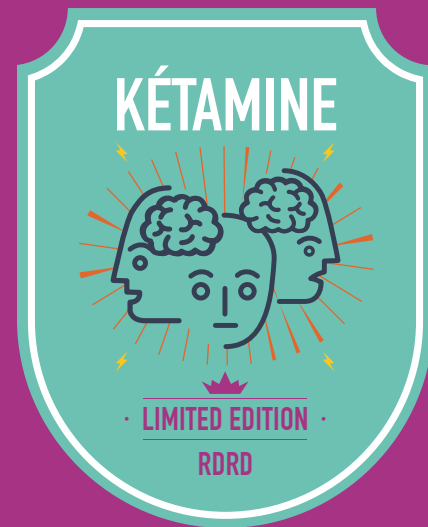
www.fetez-clairs.org



Prends soin de toi et de tes amis.

Renseigne-toi sur les risques liés à la fête sur www.fetez-clairs.org pour que la fête reste un plaisir pour tous.

Pour en savoir plus, pour risquer moins, tu peux retrouver Fêtez Clairs sur les réseaux sociaux Facebook, Twitter et Instagram.



KÉTAMINE



Nom : Chlorhydrate de kétamine

Prénom : Kétamine

Surnoms : kéta, ké, spécial k...

Découverte : synthétisée en 1962 par Calvin Stevens, pour un usage médical comme anesthésiant. Ses propriétés dissociatives sont découvertes en 1964. L'usage récréatif est constaté depuis les années 90.

Aspect : poudre, fins cristaux ou liquide

Côté loi : kétamine = stupéfiant (substance illicite) / Consommation et toute forme de cession (gratuite ou onéreuse) sont interdites.

Qu'est-ce que c'est ?

La kétamine est un anesthésique dissociatif dont les effets sont dose-dépendant, vendue sous la forme de poudre ou de fins cristaux (paillettes) et plus rarement sous forme liquide. Elle est utilisée comme agent anesthésiant en milieu hospitalier et vétérinaire. Essentiellement sniffée (voie nasale), la montée est de courte durée (15 à 30 mn) et l'élimination est rapide avec des effets pendant 1h à 2h. Elle peut aussi être injectée, pluggée (voie rectale ou vaginale). À quantité égale la concentration varie d'une kétamine à une autre. Des produits de coupe sont parfois associés.

Il existe 2 variantes de kétamine généralement mélangée à des proportions diverses :



Kéta S
propriétés
anesthésiantes



Kéta R
propriétés
psychédélicques

Il y a aucun moyen de différencier visuellement ces 2 variantes de kétamine : ces appellations sont d'ordre commercial.

Attention

Quel que soit le type de kétamine consommé, il existe un risque de surdose « k-hole » entraînant des effets psychédélicques intenses (séparation du corps et de l'esprit) associés à une perte de connaissance.

Signes particuliers

Effets :

- À faible dose, effets stimulants / à forte dose, effets sédatifs-dissociatifs
- Apaisement, euphorie
- Effets cotonneux
- Effets dissociatifs
- Modifications spatio-temporelles

Mais aussi :

- Crises d'angoisse/hallucinations
- Accidents physiques
- Surdoses dites k-hole (coma)
- Tachycardie
- Dépression respiratoire aggravée par l'association de dépresseurs (opiacés, alcool...)

À forte dose et/ou usage régulier, RISQUES :

- Forte tolérance (augmentation importante des prises)
- Usages compulsifs (dépendance)
- Toxicité hépatique potentiellement grave
- Atteintes sévères des reins et de l'appareil urinaire
- Perturbation des fonctions cognitives (mémoire et attention)
- Perforation nasale et/ou du palais (sniff)



Quel que soit le mode de consommation la descente s'accompagne fréquemment de fatigue, d'un état dépressif... Reste entouré pour la descente. Des effets persistants ou flash-back sont possibles.

Contacts utiles

Drogues Info service

0 800 23 13 13
Appel gratuit depuis un poste fixe

Centre d'Evaluation et d'Information sur la Pharmacodépendance - Addictovigilance de Paris

01 40 05 42 70

Renseigne-toi dans tous les CSAPA et CAARUD

Les coordonnées près de chez toi sur

drogues.gouv.fr

CAARUD République

Charonne Oppelia
75010 Paris
01 53 38 96 20

CSAPA Pierre Nicole

75005 Paris
01 44 32 07 64

L'abus d'information est bon pour la santé !