

La kétamine est un type de médicament connu sous le nom d'« anesthésique dissociatif ». Elle peut avoir un impact sur votre bien-être, votre goût et votre vision. La kétamine est principalement utilisée sous forme liquide par les vétérinaires pour détendre ou endormir les animaux. Lorsqu'elle est utilisée en dehors d'un cadre médical, elle est souvent sous forme de poudre que les gens peuvent renifler, mais elle peut également être injectée, mangée ou insérée par voie rectale lorsqu'elle est diluée dans de l'eau.

Quels sont les effets ?

Les effets de la kétamine commencent généralement 5 à 15 minutes après sa consommation et peuvent durer pendant une période pouvant aller jusqu'à deux heures :

- À faible dose, elle peut donner une sensation de flottement.
- À doses plus élevées, la personne peut perdre le contrôle de son corps ou avoir l'impression de flotter à l'extérieur de son corps (phénomène connu sous le nom de « k-hole »). Certaines personnes aiment cette expérience, mais elle peut être alarmante si elle se déclenche soudainement.

Certains effets pourraient être le signe d'une surdose de kétamine, notamment des vertiges, une accélération du rythme cardiaque ou des palpitations cardiaques (le cœur qui bat rapidement ou l'impression qu'il saute un battement), la confusion, l'anxiété, des hallucinations, des mouvements anormaux des yeux, et une augmentation de la tension artérielle.

Si vous pensez que quelqu'un est en situation d'urgence médicale, appelezle **911**.



Quels sont les risques pour la santé ?

À court terme :

- La kétamine peut causer des vertiges, des nausées, des maux de tête, une vision trouble, de la somnolence, ainsi qu'une augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque.
- La kétamine, quand elle est associée à des opioïdes, de l'alcool, du GHB (Gamma-Hydroxybutyrate, GHB), des benzodiazépines ou autres déprimeurs (substances qui ralentissent le système nerveux central), peut provoquer des vomissements, des étourdissements, des trous noirs (blackouts), et la perte de connaissance (évanouissement).
- Une personne faisant l'expérience d'un k-hole pourrait se trouver dans l'incapacité de bouger son corps ou bien tomber si elle se tenait debout, ce qui peut la rendre plus susceptible d'être victime d'une agression si elle est seule ou dans un endroit dangereux.



À long terme :

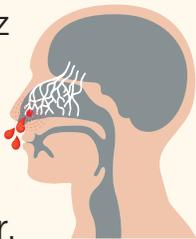
- La kétamine peut entraîner une dépendance physique (le besoin de continuer à prendre de la kétamine pour continuer à en ressentir les effets), une perte de mémoire, des troubles de l'humeur, une réduction de l'activité cérébrale, et des problèmes de la vessie (par exemple, incontinence, sang dans l'urine, ou douleurs). Ces effets pourraient être irréversibles.
- Les effets de la kétamine peuvent varier d'une personne à l'autre et dépendent de la quantité utilisée, ainsi que de la durée et de la fréquence de la consommation.



Comment puis-je réduire mes risques d'effets indésirables ?

Si vous envisagez de consommer de la kétamine de provenance non médicale :

- Emmenez votre kétamine (comprimés ou poudre) dans un des sites de vérification de drogues du Département de la santé de la ville de New York pour la faire tester afin de savoir si elle contient des ingrédients nocifs ou d'autres drogues que vous ne souhaitez pas prendre (par exemple, du fentanyl).
 - Bien que cela soit rare, le fentanyl a été trouvé dans des drogues vendues en tant que kétamine.
 - Pour obtenir davantage d'informations sur la vérification des drogues, ainsi que pour savoir où et quand vous pouvez tester des drogues, consultez nyc.gov/alcoholanddrugs ou envoyez un e-mail à drugchecking@health.nyc.gov.
- Ralentissez. Consommez des petites quantités pour évaluer la force de votre kétamine.
- Évitez de la consommer seul et consommez-la chacun à votre tour.
 - Si vous envisagez de la consommer seul, dites-le à quelqu'un de confiance pour qu'il puisse prendre de vos nouvelles, ou appelez d'abord l'assistance téléphonique « Never Use Alone » (Ne consommez jamais seul) au 877-696-1996. Des interlocuteurs pairs peuvent veiller à votre sécurité par téléphone, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, sans émettre de jugement.
- Préparez votre kétamine sur une surface propre et évitez de partager les ustensiles (notamment les pailles, les cuillères, les seringues et les aiguilles) utilisés pour préparer, renifler ou injecter.



- Renifler peut causer des plaies à l'intérieur de votre nez et augmenter ainsi votre risque d'infections.
- Écrasez la kétamine aussi finement que possible avec un outil propre (comme une carte bancaire ou un rasoir en plastique), et changez de narine pour limiter les dommages à votre nez.

Comment dois-je faire face à une surdose de kétamine ?

Une personne en situation de k-hole peut ne pas faire de surdose ni avoir besoin d'aide médicale. Cependant, à des fins de sécurité, la personne doit être surveillée jusqu'à ce que les effets disparaissent au cas où des soins médicaux s'avèreraient nécessaires.

Les personnes qui consomment de la kétamine peuvent également consommer d'autres drogues, comme des opioïdes. Ayez toujours de la naloxone, un médicament capable d'inverser une surdose d'opioïdes, sur vous au cas où vous vous retrouveriez face à une personne faisant une surdose d'opioïdes.



Contactez le 988 pour recevoir des conseils gratuits et confidentiels en cas de crise, un soutien en santé mentale et en toxicomanie, et des orientations vers des prestataires de soins. Appelez ou envoyez un SMS au 988, ou commencez une conversation en ligne sur nyc.gov/988. Les services de SMS et de discussion en ligne sont disponibles en anglais et en espagnol ; des conseillers sont disponibles par téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans plus de 200 langues.

Pour obtenir davantage d'informations, consultez nyc.gov/alcoholanddrugs ou scannez le code QR.



billy