

Vos questions / nos réponses

# Ketamine + alcool : K hole et problème cognitif persistant

Par [maxfrench72](#) Postée le 26/07/2025 13:10

Bonjour il y a 2 mois j'ai pris de la K au petit matin apres soirée bien arrosée (1,5g mini d'alcool sur le moment) j'ai fait un K hole en restant conscient pendant 30 à 40min. Juste après ça allé j'ai discuté, mangé et même conduit quelques heures après. Sur le moment j'ai pris cela comme de la coke étant novice donc 1 grande trace et demi (2g je pense) sans avoir dormi, peu mangé. Bref tout les éléments négatifs confondus. Depuis j'ai des maux de tête, le sentiment d'être un peu ailleurs malgres le fait que j'arrive à raisonner sur des sujets complexes mais de manière moins prolongée peut être. Je n'en prendrais plus et l'alcool étant occasionnel mais tres festif je suis sur le chemin de la sobriété désormais. Bref la deshinibition de l'alcool m'a fait prendre un risque. Merci d'avance.

---

## Mise en ligne le 28/07/2025

Bonjour,

Il est fortement recommandé en terme de réduction des risques de ne jamais mélanger alcool et kétamine. En effet, cela augmente le risque de K-hole, augmente les risques de perte de connaissance et de coma ainsi que le risque de dépression respiratoire.

Le K-hole peut entrainer entre autre des troubles cognitifs et de la mémoire mais ces symptômes disparaissent en général au bout de quelques heures ou de quelques jours chez un usager occasionnel. Pour davantage d'information sur la kétamine, ses risques et ses effets indésirables, nous vous joignons en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit.

Il nous est difficile dans le cadre de cet espace d'évaluer si votre mal-être persistant est lié à votre expérimentation de kétamine. Ce qui est certain cependant c'est que l'effet du produit est passé depuis bien longtemps. Il vous est possible de vous tourner vers un médecin addictologue pour faire le point si vous le souhaitez. Dans ce sens vous pouvez prendre rendez-vous dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont gratuites et confidentielles.

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

En vous souhaitant de rapidement retrouver un mieux-être.

Bien cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv**

---

### **[CSAPA Douarnevez-antenne de CSAPA](#)**

5 rue le Lévenant  
**56400 AURAY**

**Tél :** 02 97 29 58 30

**Site web :** [www.douarnevez.com](http://www.douarnevez.com)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous: lundi et mardi de 9h à 13h et de 14h à 17h30, le mercredi jusqu'à 16h00, le jeudi de 13h30 à 17h30 - Csapa fermé les vendredis.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous : jeunes de moins de 25 ans avec ou sans l'entourage / consultation avancée au sein de la Mission Locale du Pays d'Auray

**Substitution :** Délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis au sein du CSAPA de Vannes.

**Centre :** Consultation avancée à Quiberon, assurée par un infirmier tous les lundis, prise de rendez-vous au secrétariat du Csapa.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur la kétamine](#)