

## 6 CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

- 1. Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et l'effet du produit.
- 2. Si tu as décidé** de prendre du GHB/GBL, fais-le avec des **gens de confiance**, dans un **contexte rassurant**.
- 3. Sois prudent sur le dosage**, si ce n'est pas toi qui le fait, sois présent au moment de la préparation. En cas de doute prends-en peu et attends les effets.
- 4. Ne prends jamais d'alcool, d'opiacés ou de tranquillisants avec du GHB/GBL.** Si tu as bu un peu d'alcool auparavant, même une bière, le mélange peut être dangereux.
- 5. Évite de prendre le volant**, l'usage du GHB/GBL est totalement incompatible avec la conduite automobile (sommolence et non-coordination des mouvements).
- 6. Le GHB est un stimulant sexuel, n'oublie pas le gel et les préservatifs.**

Plus que pour tout autre produit, Techno + met en garde sur les réels risques dus à l'incompatibilité entre l'alcool et le GHB ou la GBL.

### EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

**Prévies 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.

20 ans de Techno+ c'est 20 ans de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information. 20 ans que ça dure, et c'est pas fini ! L'action et le soutien se poursuivront sans jugement, ni répression, ni morale !

Document réalisé par Techno+ modifié par Ithaque

## CONTACTS RÉGION EST

### Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr  
Drogues alcool tabac info service 0800 231 313  
Hépatites info service 0800 845 800  
Sida info service 0800 840 800

### Ithaque (Strasbourg)

03 88 52 04 04  
06 86 96 10 55  
festif@ithaque-asso.fr  
Facebook : Ithaque Festif  
ithaque-asso.fr  
**Prev'En'Teuf 68 (Mulhouse)**  
06 70 18 41 78  
flouchart@argile.fr  
Facebook : Prev'En'Teuf 68

### Collectif Ensemble Limitons les Risques (Besançon)

06 27 29 31 16  
collectifdrbesac@wanadoo.fr  
www.collectif-bisontin-elr.org  
Facebook : Ensemble limitons les risques

### ALTAU Entr'actes

03 81 31 29 41 - CAARUD Montbéliard  
03 84 26 12 20 - CAARUD Belfort  
06 85 11 08 91 - K-Mobile  
contact@altau.org

### Les Wads (Metz)

03 87 75 15 28  
sea@leswadscmsea.fr  
Facebook : Jean Louis RDR Metz

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>

20 ANS

### Forum d'entraide, auto support et infos :

#### Psychoactif

www.psychoactif.org  
Facebook : psychoactif

#### ASUD

(Auto Support des Usagers de Drogues)  
www.asud.org  
01 43 15 04 00

#### Freeform

Freeform.fr  
Facebook : assofreeform

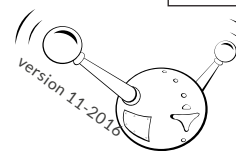


Paris  
idf@technoplus.org  
07.83.25.02.73

Nantes  
alouest@technoplus.org  
07.83.43.29.67

Bordeaux  
sudouest@technoplus.org  
07.70.25.70.39

technoplus.org



S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTE

#WeTekCare



LA CONSOMATION DE DROGUES EST SANCTIONNEE PAR LA LOI

L'INFORMATION OBJECTIVE SUR LES RISQUES LIES AUX PRATIQUES FESTIVES ET LES MOYENS DE REDUIRE CES RISQUES PERMET A CHACUN D'ADOPTER UNE ATTITUDE RESPONSABLE DANS SES CHOIX DE VIE.



## QU'EST-CE DONC ?

**Le GHB et le GBL sont 2 produits aux effets pratiquement identiques.** Contrairement à ce que l'on pourrait croire les liquides vendus comme étant du GHB sont presque toujours du GBL.

Le **GHB**, Gamma HydroxyButyrate de sodium, est un **médicament** utilisé comme anesthésique. Il a également été utilisé en médecine pour le traitement de l'insomnie grave et dans celui du sevrage alcoolique.

Ce produit de synthèse est vendu en **poudre blanche cristalline**, ou bien sous **forme liquide**. Dans les 2 cas, il est destiné à être dilué dans un verre d'eau et bu. Il est incolore et inodore mais a un goût amer. Le GHB est un produit **classé comme stupéfiant** 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 GBL**, Gamma-Butyrolactone, est un **liquide visqueux incolore**. C'est un produit chimique fortement acide, très utilisé dans l'industrie, notamment comme **solvant-décapant** pour peintures. Il se transforme dans le corps, après absorption, principalement en GHB, un peu en GBL et en acide succinique. C'est pourquoi les effets de ces 2 produits sont identiques.

Le GBL est un produit légal mais contrôlé. Le fait d'en proposer ou d'en vendre à quelqu'un en vu de sa consommation est passible de poursuites judiciaires.

Le GHB/GBL est parfois aussi appelé «extasy liquide» ou «MDMA liquide».

## LES EFFETS, C'EST QUOI ?

La dose pour obtenir les mêmes effets est extrêmement variable d'une personne à l'autre. De plus selon le dosage les effets sont assez différents. **Tout ceci rend le dosage du GHB/GBL très difficile.**

**En poudre**, la dose moyenne à diluer varie de 0,75 g à 1,5g pour commencer à ressentir des effets.

A partir de 2,5g (=½ cuillère à café), dormir est souvent le seul effet qui reste. A partir de 5g le risque d'overdose est important.

**Sous forme liquide**, en moyenne, 2ml de GHB=1ml de GBL=1g de GHB en poudre pour des effets équivalents.

Lors des 1ères consommations ou lorsqu'on est incapable d'évaluer la dose que l'on va prendre, il vaut mieux en **prendre le minimum puis attendre l'arrivée des effets.**

**La montée** est assez rapide (surtout à jeun), entre 10 et 20 minutes, et ses effets durent de 2 à 4 heures.

Dès la montée tu ressens un moment de flottement.

Les **effets** couramment évoqués sont ceux de l'alcool : euphorie, déshinhibition, chaleur émotive, un sentiment de relaxation et une hyper sensibilité.

Si la dose est trop forte, les effets du GHB/GBL sont ceux d'un somnifère puissant. Le GHB/GBL est d'abord et avant tout un anesthésiant...

## MAIS C'EST AUSSI...

Les causes de l'intoxication au GHB/GBL sont multiples, la première étant due au dosage difficilement précis.

Le GBL étant plus acide (c'est un décapant n'oublie pas!) que le GHB, il faut le diluer 2 fois plus que ce dernier.

Les effets varient d'une personne à une autre pouvant causer selon les cas des nausées, des vomissements, une hypothermie, des spasmes musculaires, des difficultés respiratoires et des évanouissements.

Le GHB/GBL provoque presque systématiquement des **pertes de mémoires** non seulement pendant mais parfois aussi après la consommation.

La consommation de GHB/GBL peut entraîner une **dépression respiratoire**, elle-même pouvant être responsable d'un **coma** voire de la **mort**, et des **crises d'épilepsie** (particulièrement chez ceux qui en ont déjà fait).

Le GHB/GBL est donc fortement déconseillé si tu as des problèmes cardiaques, respiratoires ou des antécédents épileptiques.

**Le GHB/GBL ne doit pas être mélangé avec les produits sédatifs : alcool, opiacés, tranquillisants**

**Il y a une incompatibilité totale entre le GHB/GBL et l'alcool. Même si tu as bu une bière quelques temps auparavant, cela suffit pour avoir une intoxication. La plupart des comas signalés font état d'un mélange d'alcool et de GHB/GBL.**

**Le GHB/GBL peut provoquer une somnolence et une incoordination motrice, il est donc dangereux de conduire sous l'effet de ce produit.**

**Le GHB/GBL agit comme un aphrodisiaque** et ses effets sont plus sensibles chez les femmes. Il est possible que tu aies une relation sexuelle avec une personne pour laquelle, sans l'effet du produit, tu n'aurais jamais eu d'attirance.

Une **consommation régulière** de GHB/GBL (plus qu'une fois par semaine) peut provoquer des troubles du sommeil, de l'anxiété et des tremblements.

Des cas de **dépendance** physique et/ou psychique chez des consommateurs réguliers ont été rapportés. Cependant, le GHB/GBL ne crée pas d'accoutumance, donc il n'est pas nécessaire d'augmenter les doses pour ressentir les mêmes effets.

Comme beaucoup de produits psychotropes détournés de leurs fonctions, aucune étude sur les **conséquences à long terme** n'a été effectuée.

## Idée reçue sur le GHB/GBL

Depuis quelques années, les médias ou les pouvoirs publics ont pour habitude d'appeler le GHB/GBL, la «drogue du viol». S'il est vrai que la combinaison des effets aphrodisiaque et amnésique de ce produit font fantasmer certains, faire prendre du GHB/GBL à quelqu'un à son insu s'avère avant tout très dangereux à cause de l'incompatibilité avec l'alcool. Le pervers qui ferait cela aurait plus de chance de se retrouver avec sa victime à l'hôpital que dans son lit !

D'autre part, cette image médiatique très forte est dangereuse pour 2 raisons :

Elle crée un climat de méfiance voire de paranoïa entre les gens notamment en club où la drogue est plus présente.

Elle désigne un bouc-émissaire chimique bien pratique pour tous les autres produits. En effet il ne faut pas oublier que le GHB/GBL n'est pas le seul produit à favoriser la sensualité et la libido. L'ecstasy n'a-t-il pas été appelé plus positivement «pillule de l'amour» pour des raisons similaires. Quant à l'alcool, il est en cause dans 40 à 50% des viols commis contre 0,05% pour le GHB/GBL (chiffre de la police).

En conclusion, n'oublie pas que la majorité des consommateurs de GHB/GBL en prennent de leur propre initiative. Comme pour tous les autres produits, si tu prends du GHB/GBL, entoure toi de personnes de confiance pour réduire les risques de mauvaises rencontres.