

6 CONSEILS POUR RÉDUIRE 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 personnes de confiance, dans un contexte rassurant.
3. Sois prudent.e sur le dosage, si ce n'est pas toi qui le fait, sois présent.e 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, Le Collectif « Ensemble, Limitons les Risques » vous met en garde sur les réels risques dus à l'incompatibilité entre... **Alcool et GHB/GBL !!!**

En cas de surdose, malaise ou gêne inhabituelle :

En cas de nausée : Ne pas rester seul.e, s'aérer, se réhydrater, 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.

N'hésite pas à prévenir les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

CONTACTS

RENSEIGNEMENTS / ORIENTATIONS :

polefestif-bfc.org
coordination@polefestif-bfc.org / 06 23 66 47 99



OÙ TROUVER DU MATÉRIEL ?

Les CAARUD : Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour les Usagers de Drogues

CAARUD 25 AIDES
Besançon
03 81 81 80 00

CAARUD LE SPOT (21)
Dijon
03 80 30 46 16 / 06 88 22 39 18

CAARUD ENTR'ACTES
Belfort (90) Montbéliard (25)
03 81 31 29 41

CAARUD LE 16 KAY (71)
Chalon-sur-Saône
09 54 65 46 65 / 06 82 52 64 12

CAARUD 70 - AAF
Vesoul
03 84 76 75 75 / 06 74 26 62 36

CAARUD 89 - AAF
Auxerre
03 86 33 76 41 / 06 76 62 44 18

CAARUD OPPELIA
PASSERELLE 39
Lons le Saunier
03 84 24 66 83 / 06 79 38 82 11

CAARUD 58 AIDES
Nevers
03 86 59 09 48

Autres structures

CSAPA* Solea (25) Besançon : 03 81 83 03 32

CSAPA* BRIAND (39) Dole : 03 84 82 83 85

*Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

RdR à distance : rdr-a-distance.info

Franche-Comté : 07 64 61 48 68 // Bourgogne : 06 74 49 98 60

Ensemble Limitons les Risques
Besançon - 06 21 89 52 42

Prév'enTeuf 68
Mulhouse - 06 70 18 41 78

Ithaque festif
Strasbourg - 06 86 96 10 55



L'information objective, sur les risques liés aux pratiques festives et les moyens de réduire ces risques, permet à chacun d'adopter une attitude responsable dans ses choix de vie qu'il s'agisse de consommation de drogues légales ou pas, de risques auditifs, de sécurité routière, de jonglage enflammé ou de piercing.

GHB/GBL*

DEPRESSEUR

Un dépresseur a pour effet de déprimer le fonctionnement du système nerveux



* Le GHB est classé comme stupéfiant, son usage est toléré exclusivement dans un cadre médical, le détournement à des fins récréatives, est interdit. A ce titre, ce détournement expose au risque de poursuites judiciaires.



06 23 66 47 99 - coordination@polefestif-bfc.org

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.

Le **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 « ecstasy 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 0,75g à 1,5g pour commencer à ressentir des effets.

A partir de 2,5g (=1/2 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 20min, 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, désinhibition, chaleur émotive, un sentiment de relaxation et une hyper sensualité.

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 mémoire** 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'attrance.

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

IDÉES REÇUES SUR LE GHB / GBL

Depuis quelques années, les médias puis les pouvoirs publics ont pour habitude d'appeler le GHB, 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 «pilule 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.