

Réduction des risques spécifiques au GHB/GBL

- ⇒ Il est fortement déconseillé de consommer du GHB/GBL si tu as des **problèmes cardiaques, respiratoires ou des antécédents épileptiques**
- ⇒ N'oublie pas **le gel et les préservatifs** en cas de rapport sexuel ! Le GHB et le GBL provoquent une **désinhibition sexuelle** avec, parfois, des effets de perte de conscience de ses actes (effets amnésiques)
- ⇒ **En cas de surdose:**
 - La **personne est consciente** : s'allonger avec les jambes relevées, manger un aliment sucré, s'hydrater, se reposer. Il faut garder les jambes relevées jusqu'à être capable de se lever tout seul.
 - La **personne est inconsciente** : vérifie qu'elle **respire**, qu'elle **ne s'étouffe pas** et mets la **en PLS. Alerte les secours (112)** et **surveille la** jusqu'à leur arrivée
- ⇒ **En cas d'arrêt respiratoire** : commence un « bouche à bouche » pour éviter l'arrêt cardiaque (il survient en moyenne 3 minutes après)
- ⇒ **L'endormissement est fréquent** : attention à vérifier que ce ne soit pas un coma (vérifier le pouls et la respiration de la personne ayant consommé)
- ⇒ La prise de GHB/GBL est **incompatible avec la conduite automobile**

Réduction des risques spécifiques au GHB/GBL

- ⇒ **Renseigne toi** au max sur le produit (qualité, effet...)
- ⇒ **Attention au dosage** : tu peux utiliser une pipette en verre pour être plus précis dans ton dosage (**le pifomètre n'est pas vraiment une bonne stratégie ;-)**). Prends toujours des petites doses, **teste ta résistance au produit**, jusqu'à atteindre la dose qui te convient (**ton « soft spot »**, terme utilisé par les usagers pour désigner l'état, la dose de confort)
- ⇒ Essaie de **limiter la fréquence** de tes consommations durant la soirée. Essaie aussi de limiter tes consommations à **deux fois max par semaine** et d'être abstinent au moins une semaine complète par mois
- ⇒ Essaie de **diluer au max la dose** de produit dans un liquide **non alcoolisé** (jusqu'à cent fois sa dose)
- ⇒ Assure toi d'être dans un **environnement rassurant**, avec **des personnes de confiance**
- ⇒ Les mélanges avec d'autres produits peuvent être dangereux: **évite vraiment de consommer du GHB/GBL avec de l'alcool**, ou d'autres substances déprimeurs
- ⇒ Pense à **t'hydrater** pendant la soirée !

Document créé par :



coordination@orangebleue.org

Drogues Info Service : 0 800 23 13 13
(www.drogues-info-service.fr)

Hépatites Info Service : 0 800 845 800

SIDA Info Service : 0 800 840 800

Où trouver son matériel de RdR ?

Renseigne-toi auprès des CAARUD et des associations de prévention et de réduction des risques.

@ www.collectif-orange-bleue.com

f <https://www.facebook.com/orangebleue.rdr/>

Ne pas jeter sur la voie publique 2018



GHB GBL

Les mélanges avec d'autres produits

Le GHB et le GBL sont de puissants dépresseurs du Système Nerveux Central.

Un mélange avec un autre dépresseur est potentiellement mortel (alcool, opiacés, tranquillisants...)

L'alcool et le GHB ou GBL est ZE mélange à éviter.

→ L'alcool potentialise les effets du GHB/GBL et augmente donc les risques de surdose. Même avec une bière il peut y avoir des conséquences graves !

La plupart des comas signalés font état d'un mélange d'alcool et de GHB/GBL.

Attention à l'association avec :

- des **benzodiazépines** (Valium® , Seresta® , Xanax® , Lyrica® , Rivotril® , Lexomil® , etc.)
- des **somnifères** (Stilnox® , Imovane®)
- des **antiépileptiques** (Topiramate®)

--> risque de dépression respiratoire accru

Les effets

Le GHB et le GBL produisent les mêmes effets. **En moyenne :**

2ml de GHB liquide = 1g de GHB en poudre = 1ml de GBL

Les effets dépendent de plusieurs facteurs : le **produit**, la **dose**, l'**individu** (accoutumance, caractéristiques physiques et psychiques, etc), l'**environnement** et le **contexte**.

Les effets arrivent **très rapidement** après l'absorption du produit (environ 10 à 20 minutes) et dure de 2 à 4 heures.

La **dose moyenne** que consomment les usagers pour atteindre leur « **soft spot** » est de : **1 à 2,5g de GHB poudre, 2 à 5ml de GHB liquide et 1 à 2ml de GBL.**

Il est nécessaire de faire attention au dosage car la **frontière entre le soft spot et l'intoxication est proche**. Pour mieux doser, utilise une pipette et dilue correctement le produit !

Une fois le « **soft spot** » atteint, les effets sont les suivants :

désinhibition, facilité à communiquer, sentiment de relaxation, euphorie, sensualité accrue, sensation de flottement, intensification des perceptions.

Beaucoup comparent les effets du GHB/GBL à ceux **de l'alcool**. Cependant, la descente est moins dure : pas de gueule de bois ni de maux de ventre par ex.

On ne connaît pas encore les effets à long terme.

Les risques

Le risque principal du GHB/GBL est la surconsommation car le GHB et le GBL sont difficiles à doser.

!/\ Les intoxications au GHB/GBL sont souvent dues à un **mélange avec l'alcool** !/\

Les effets d'un **surdosage de GHB/GBL** (appelé « G-Hole ») sont multiples et certains peuvent être dangereux voire mortels :

- **nausées, vomissements, hypothermie, spasmes musculaires, difficultés respiratoires, malaises.**
- **Perte de la mémoire (pendant mais aussi après la consommation), perte de la conscience, chute, incoordination motrice**
- **Endormissement, semi-coma, crise d'épilepsie, dépression respiratoire pouvant entraîner un coma, puis un arrêt cardiaque**

Le GHB/GBL est aussi connu sous l'appellation « drogue du violeur », cependant, les cas sont très minoritaires. Bien que ces substances soient à la fois **désinhibantes et amnésiques: attention aux idées reçues!** La majorité des consommateurs en prennent de leur propre gré : en donner à quelqu'un à son insu est risqué pour sa santé !! (l'article 222-15 du Code Pénal condamne l'administration de substances nuisibles ayant porté atteinte à l'intégrité physique ou psychique d'autrui)

La dépendance au GHB/GBL est possible en quelques mois, voire quelques semaines.

Le GHB/GBL, qu'est-ce que c'est ?

GHB	GBL
<p>Le GHB (ou Gamma-HydroxyButyrate) est une drogue de synthèse appartenant à la famille des dépresseurs.</p> <p>1960's: synthétisation et utilisation comme anesthésique, traitement de l'insomnie, sevrage alcoolique</p> <p>1980's: compléments alimentaires pour les bodybuilders</p> <p>1990's: usage est interdit à des fins récréatives.</p> <p>1999: classé comme stupéfiant. Tout détournement du GHB expose son utilisateur à des poursuites judiciaires.</p> <p>Le GHB est vendu sous forme de poudre blanche cristalline, mais la plupart du temps il est vendu dans des fioles, sous forme d'un liquide visqueux, (il est alors incolore et inodore).</p> <p>Il se consomme presque exclusivement par voie orale, dilué dans un liquide car son goût est légèrement amer</p>	<p>Le GBL (ou Gamma-Butyrolactone) est une molécule chimique, contenue dans certains solvants industriels (nettoyants pour jantes de voiture, peinture par ex). Ces solvants sont destinés à des professionnels, la vente est interdite au public depuis 2011, mais certains en font un usage récréatif.</p> <p>Il s'agit de liquide incolore, avec une faible odeur chimique. Il est la plupart du temps dilué dans une autre boisson car son goût est très salé et désagréable.</p> <p>Une fois le GBL ingéré, il va se transformer en GHB dans l'organisme.</p> <p>Le GBL est dangereux à l'état pur (il faut éviter de le mettre en contact avec la peau et les muqueuses s'il n'est pas dilué)</p>