

# GHB

# GBL



## C'est quoi ? (Source Techno +)

Le GHB et le GBL sont deux 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 deux 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. À 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 deux 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.

## Prévenir et réduire les risques

- On ne se réveille pas toujours d'un G-hole (trou noir, perte de mémoire, de connaissance comme si l'on était sous anesthésie). Parfois le G-hole est suivi d'un coma et d'un décès.
- On ne consomme pas seul-e, on consomme entre amis-es, amants, partenaires, potes.
- Le dosage est essentiel. Il dépend de nombreux facteurs (fatigue, composition du produit, alimentation, contexte médical de chacun...).
- Pour doser correctement le produit, on peut utiliser une seringue non sertie (sans aiguille) ou un doseur à GHB. Ces outils permettent d'éviter les surdoses et sont disponibles gratuitement dans les locaux de AIDES ou via Techno+, le Kiosque Info Sida et autres associations de réduction des risques.
- On ne surconsomme pas. Il faut respecter un délai d'au moins deux heures entre chaque prise en fonction des quantités consommées. Lorsque l'on consomme dans un espace commercial, on prend en photo l'heure de la prise avec son portable afin de s'en souvenir. Lorsque l'on consomme dans un cadre privé (chemsex, after appart), on peut utiliser le document joint en annexe G-Track, fiche de réduction des risques.
- On ne mélange jamais le GHB/GBL avec de l'alcool, des opiacés ou des benzodiazépines.
- Usagers-es ou partenaires sexuels-les, l'état psychique pouvant être modifié par le produit, le consentement est impératif avant d'avoir des rapports sexuels.
- Sous l'effet du produit, il peut y avoir une modification de votre prévention sexuelle. N'hésitez pas à vous rapprocher des équipes de AIDES pour avoir plus d'informations sur le Tasp (traitement comme moyen de prévention), la Prep (traitement en préventif), le TPE (traitement post-exposition).
- Lorsqu'un-e usager-e montre des signes de faiblesse ou de perte de connaissance, on appelle les services d'urgences médicales ou les pompiers. On n'abandonne jamais un-e partenaire sans avoir été assuré-e qu'il-elle n'est pas dans un état critique.
- Ces produits sont des produits psychoactifs illicites. Leur échange, revente, consommation et possession sont prohibés.
- Si vous ressentez des troubles liés à la consommation du produit, que votre consommation vous dépasse ou que vous êtes accro, vous pouvez contacter AIDES qui vous orientera selon vos besoins vers des soignants-es spécialisés-es dans les addictions.

## Plus d'informations :

[http://www.fetez-clairs.org/fileadmin/fetez-clairs\\_2.0/media/GHB\\_2016.pdf](http://www.fetez-clairs.org/fileadmin/fetez-clairs_2.0/media/GHB_2016.pdf)

<http://technoplus.org/ghb-gbl/>

<https://www.psychoactif.org/forum/index.php>



## Effets recherchés

(Source Fêtez-clairs)

À faible dose, le GHB provoque une euphorie, une empathie, une désinhibition, un effet de relaxation et d'hyper sensualité. À plus forte dose, il provoque un endormissement. Les effets se font sentir après 10 à 20 minutes et durent deux à quatre heures.

## Dosage

(Source Techno +)

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 1,5 g pour commencer à ressentir des effets.

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

**Sous forme liquide**, en moyenne, pour des effets équivalents :

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

Le GBL étant plus acide (c'est un décapant, ne l'oubliez pas !) que le GHB, il faut le diluer deux fois plus que ce dernier.

Lors des premières 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 deux à quatre heures. Dès la montée, tu ressens un moment de flottement.

### Contact :

aides.org

technoplus.org

Facebook : Info Chemsex (by AIDES)



Illustration de

Réalisé avec le soutien financier de Santé publique France

## Interactions

**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.**

Attention à l'association avec des benzodiazépines (Valium, Seresta, Xanax, Lyrica, Rivotril, Temesta, Lexomil, etc.), des somnifères (Stilnox, Imovane), des antiépileptiques (Topiramate) : risque de dépression respiratoire accru. Pour ce qui est des interactions entre traitement antirétroviral et produits psychoactifs, renseignez-vous auprès de militants associatifs. L'observance au traitement peut être altérée du fait de la consommation, parlez-en à votre médecin traitant.

Pour les personnes sous traitement antirétroviral, les inhibiteurs de prothéase augmentent la concentration sanguine du GHB/GBL. Un risque de surdosage est possible. Réduisez les doses.

## Domages – effets non désirés

En cas de surdose, le GHB provoque nausées, vomissements, hypothermie, spasmes musculaires, difficultés respiratoires et évanouissements, dépression respiratoire, crises d'épilepsie, voire coma pouvant entraîner la mort. Des risques d'amnésie pouvant persister après la consommation existent.

Ne jamais boire d'alcool avant, pendant et après la consommation de GHB.

**L'ALCOOL, ASSOCIÉ AU GHB/GBL, PROVOQUE DES COMAS !**

**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 seraient plus sensibles chez les femmes. Il est possible que vous ayez 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 d'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-rices réguliers-es 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.