



GHB

gamma-hydroxybutyrate

/GBL

gamma-butyrolactone

Réalisée en collaboration avec des usager·ères de GHB, cette brochure s'adresse aux consommateur·rices et à leurs proches.

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation mais de donner une information correcte et détaillée pour un usage à moindre risque.

La possession, l'achat, la vente, la production, le transport, l'exportation, l'importation, etc. de GHB à usage privé sont des comportements interdits par la loi de 1921 (révisée en 1975 et 2003) et donc passibles de sanctions pénales. L'usage médical est soumis à une réglementation très stricte.

Le GBL est un solvant industriel en vente légale. Néanmoins, le détourner de son usage principal, en proposer ou en vendre à une autre personne en vue de ses effets psychoactifs est passible de poursuites judiciaires (pour tentative d'empoisonnement ou autre motif).

TABLE DES MATIÈRES

- * **Qu'est-ce que c'est ?** 4
- * **Mode de consommation et durée d'action** 9
- * **Quels sont les effets ?** 12
- * **Quels sont les risques ?** 15
- * **Conseils de Réduction des Risques** 24
- * **Que faire en cas d'urgence ?** 30



Qu'est-ce que c'est ?

GHB

=

gamma-hydroxybutyrate

le GHB est un **dépresseur du système nerveux central** (SNC).

Il ralentit le fonctionnement du corps.

Il a été synthétisé pour la première fois en 1874, mais ses propriétés n'ont été étudiées qu'à partir des années 1960.

On le retrouve **naturellement en très petites quantités** dans le cerveau humain, où il agit sur les récepteurs GABA (un neurotransmetteur inhibiteur, qui est impliqué dans la régulation de l'activité cérébrale).

Usage médical

A partir des années 60, le GHB a été utilisé en médecine hospitalière pour ses qualités **sédatives** (calmantes) et **anesthésiantes**.

Malgré sa faible toxicité, il sera progressivement remplacé par d'autres molécules plus performantes. Il est actuellement encore utilisé dans le traitement de certaines formes de **narcolepsie** (trouble du sommeil caractérisé par des endormissements soudains pendant la journée) et il est expérimentalement étudié comme aide au **sevrage alcoolique**.

Au cours des **années 90**, le GHB est devenu une drogue récréative populaire.

Aspect :

- * liquide épais ou poudre cristalline
- * incolore, inodore
- * goût salé (masqué lorsqu'il est dilué dans une boisson)

Dérivés / Substituts

GBL

=

gamma-butyrolactone

C'est un produit chimique qui est souvent utilisé dans l'industrie comme **solvant-décapant** pour peinture ou pour nettoyer des jantes de voiture.

Le GBL est un produit précurseur du GHB : **une fois absorbé, il se transforme dans le corps en GHB.**

Les effets psychoactifs du GBL sont par conséquent similaires du GHB.

Le GBL est beaucoup plus présent **sur le marché noir** compte tenu de son accessibilité et de sa disponibilité et il est souvent vendu sous l'appellation GHB.

BD

=

butane-1,4-diol

C'est un liquide chimique utilisé

comme **solvant** dans la fabrication des plastiques.

Le BD est également un produit précurseur du GHB : **une fois absorbé, il se transforme dans le corps en GHB** et a donc des effets similaires.

Aspect

- * liquide visqueux
- * incolore
- * goût et odeur chimique



Usage détourné

Le GHB et ses dérivés sont aussi appelés : **G, Gi, ecstasy liquide** ou **MDMA liquide**.

Pourtant, il n'y a **aucune parenté entre le GHB** (qui est un dépresseur) **et l'ecstasy** (qui est un stimulant). Leurs effets sont donc différents.

Le G est souvent utilisé en soirée ou comme aphrodisiaque (notamment lors des pratiques de **chemsex**).

Le chemsex est un ensemble de pratiques spécifiques qui consistent à consommer des produits psychoactifs (ex. : 3-MMC, G et Crystal meth) dans le cadre de relations sexuelles. Plus d'info sur www.chemsex.be.

Mode de consommation et durée d'action

Le G se présente le plus souvent **sous forme liquide**. Il est en général dilué dans une boisson non alcoolisée avant d'être avalé. La montée prend environ 20 minutes mais les effets durent entre 2 et 4 heures.

Montée des effets > 5 à 20 minutes après la prise.

Durée des effets > de 2 à 4h.

Le G ne s'injecte pas

et seule sa forme pharmaceutique commercialisée sous le nom de Gamma-OH (GOH) peut être utilisée en intraveineuse dans les blocs opératoires ou en soins intensifs / réanimation.

Temps de détection

Le G, quand il est absorbé, est décomposé très rapidement par le corps. Il reste donc détectable pendant très peu de temps.

La durée de détection dépend de **différents facteurs** (âge, sexe, fréquence de consommation, etc.).

A titre indicatif :

- * **Cheveux** > Jusqu'à 1 mois
- * **Urine** > 3 jours
- * **Salive** > 6 heures
- * **Sang** > 8 heures

Dosage

La concentration du G varie énormément. Il convient donc

d'être prudent-e et de le doser progressivement. Chacun-e va réagir différemment au produit et il n'est pas rare d'être malade lors de la première prise.

Il y a peu de différence (moins d'1 ml!) entre la dose qui permet d'atteindre les effets recherchés et une dose toxique qui fait perdre connaissance. **Les doses doivent donc être mesurées très précisément à l'aide d'une pipette graduée.**

1. ml = millilitre

Il est recommandé de **ne pas dépasser une dose maximale de 1 ml toutes les deux heures.**

Les doses entre 1,5 et 2 ml sont à réserver aux seules consommateur·rices régulières qui connaissent les effets du G sur leur corps. Elles sont néanmoins fortement déconseillées.

UNE DOSE DE PLUS DE 2 ml

PEUT ÊTRE MORTELLE

Quels sont les effets ?

Les effets du GHB et de ses dérivés sont assez similaires.

Les effets vont varier selon différents facteurs :

- * la **condition physique**, le poids, le sexe, le métabolisme, l'état d'esprit, les attentes du·de la consommateur·trice
- * le **dosage** (des doses plus faibles sont plus stimulantes et des doses plus élevées plus sédatives)
- * les **mélanges** éventuels avec d'autres produits psychotropes
- * le **contexte** de consommation
- * la **fréquence** de consommation

Les effets recherchés sont :

- * un sentiment de détente
- * une légère euphorie
- * l'augmentation de la libido
- * une désinhibition

Les effets indésirables sont:

- * une confusion
- * un épuisement
- * des étourdissements
- * des hallucinations
- * des nausées
- * des tremblements

Une **surdose de G** peut avoir comme conséquences:

- * une somnolence
- * une désorientation
- * une amnésie
- * des vertiges
- * des vomissements (avec un risque d'étouffement si la personne est inconsciente)
- * une respiration irrégulière (lente)
- * une perte de conscience, parfois un coma (G-Hole p.19) voire un arrêt respiratoire

Sexe et GHB

Le G (GHB) a la réputation d'augmenter la libido. Son effet relaxant peut rendre les pénétrations anales plus faciles. En revanche, l'éjaculation devient plus difficile.

Lorsque les inhibitions diminuent, il est parfois compliqué de penser à se protéger et protéger son/sa/ses partenaire(s) du VIH, des hépatites et autres IST.

Consentement : en cas de consommation de produits psychotropes, il peut être difficile de garder le contrôle sur la situation et de poser ses limites. Il est important d'être à l'écoute de ses propres émotions, désirs, limites et de respecter celles des autres.

Quels sont les risques ?

RISQUES LIÉS AU PRODUIT

* Il y a un risque de **surdose** si le timing entre les doses n'est pas respecté. **Si les doses prises sont trop rapprochées, elles s'additionnent.** Une dose de 1,5 ml suivie d'une dose de 1 ml en moins de 2 heures présente un risque de surdose. 0,5 ml peut faire la différence entre un effet agréable ou

potentiellement dangereux.

A partir de + de 2 ml, le GHB peut être mortel.

* **Boire de l'alcool** avant, pendant et/ou après la consommation de G peut conduire, même en faible quantité, à un **arrêt respiratoire.**

* Le GBL est un produit très corrosif et irritant.

Consommer du GBL (non dilué dans une boisson) **peut**

causer des dommages à la bouche, aux dents, à la gorge et à l'estomac.

- * Un verre laissé sans surveillance ou une boisson non-identifiée peut potentiellement **contenir du G ou d'autres produits** (p.ex. des sédatifs).
- * Boire accidentellement le contenu du récipient dans lequel le GHB est conservé est très dangereux. **Avaler**

une dose massive peut être mortel.

MÉLANGES ET INTERACTIONS

Mélanger le G avec d'autres produits ayant des effets dépresseurs, tels que l'alcool et les tranquillisants (benzodiazépines), la kétamine ou les antihistaminiques (médicaments contre les allergies) est très **dangereux**. Leur action combinée peut provoquer un état de somnolence, voire ralentir la

respiration à un niveau dangereux. Il s'agit d'un état d'inconscience parfois suivi de convulsions, d'un coma voire du décès par dépression respiratoire.

G + Alcool > mélange dangereux. Même à faible dose, il entraîne des pertes de mémoire, des troubles de la coordination, voire une perte de conscience. Les vomissements liés à la surconsommation d'alcool sont particulièrement dangereux en cas d'inconscience (obstruction

des voies respiratoires).

G + Cocaïne > mélanger un dépresseur et un stimulant est dangereux. En effet, les effets des deux produits ont tendance à se masquer, ce qui favorise la surconsommation et le risque de surdose.

G + MDMA > de grandes quantités de G peuvent masquer les effets de la MDMA lors de la descente.

G + Benzodiazépines > les effets des deux s'additionnent de manière imprévisible, pouvant provoquer une perte de conscience.

G + Kétamine > Les deux substances provoquent un déséquilibre, un risque de vomissements et de perte de conscience.

Overdose et « G-Hole »

Une surdose de G (GHB/GBL) se manifeste par de la confusion, des convulsions ou un « G-Hole » : **un état qui s'apparente au sommeil mais qui n'en est pas un**. Il peut s'accompagner d'une dépression respiratoire voire d'un arrêt cardiaque. Il est très difficile de réveiller quelqu'un.e avant la fin de l'effet du G. **Cet état de coma peut durer une à deux heures**. Si la personne est inconsciente et ne réagit pas, il est plus prudent d'appeler les secours. (112 - gratuit).

Symptômes avant-coureurs d'un « G-Hole »

- › Agitation / confusion
- › Respiration intense / haletante
- › Mouvements incohérents
- › Difficulté à garder les yeux ouverts

En cas d'inconscience sous influence, il est important de mettre la personne en position latérale de sécurité en attendant l'arrivée des secours.

TOLÉRANCE ET DÉPENDANCE

Une consommation fréquente et intensive de G pendant plusieurs semaines peut entraîner une tolérance (nécessité d'augmenter les doses) et une dépendance physique.

Il est préférable d'éviter de consommer du G pendant plus de 2 jours consécutifs.

Quels sont les signes d'une dépendance au G ?

- * Consommer régulièrement du

G (plusieurs fois par semaine voire tous les jours)

- * Avoir des pensées récurrentes à propos du G
- * Ressentir des symptômes de sevrage
- * Augmenter sa consommation pour ressentir les effets du G

Si vous envisagez d'arrêter de consommer du G, il est préférable de **réduire lentement** votre consommation avant de la réduire à zéro, surtout si vous en consommez depuis un certain temps. Le **sevrage soudain** du G peut provoquer des

délires, voire des **hallucinations** et peut être **mortel**.

Quels sont les symptômes du sevrage ?

- * Anxiété
- * Insomnie
- * Tremblements
- * Crampes abdominales
- * Paranoïa
- * Délires
- * Hallucinations
- * Nausées, vomissements, diarrhées



GHB ou drogue du viol ?

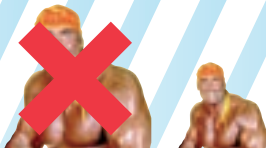
Le GHB peut agir comme un somnifère puissant, pouvant entraîner une perte de conscience et une amnésie temporaire (en particulier lorsqu'il est mélangé avec l'alcool). Le GHB disparaît rapidement de l'organisme, le délai dans lequel il peut être décelé est très court, ce qui fragilise les chances de pouvoir prouver son utilisation dans le cadre d'une soumission chimique et contribue à remettre en question les faits et la parole des victimes. L'aspect discret du GHB le rend propice à une utilisation criminelle. D'où sa réputation de "drogue du viol". En réalité, l'alcool et les médicaments légaux sont les produits les plus utilisés pour faciliter les agressions sexuelles.

Soumission chimique

La soumission chimique est le fait de faire consommer une substance à une personne à son insu, en vue de l'agresser, la voler ou la violer. Différents produits peuvent malheureusement être utilisés à ces fins. Ce sont bien entendu les agissements malveillants qui sont problématiques, pas les produits.



Conseils de Réduction des Risques



- 1. Être attentif·ve au dosage. Mieux vaut commencer par une faible dose** (de 0,5 ou 1 ml) et attendre l'arrivée des effets.



- 2. Utiliser un équipement de dosage précis** : une balance, une seringue de 1 ml ou une pipette graduée.



- 3. S'assurer que tout ce qui contient du GHB est clairement étiqueté** (flacon) et marquer les seringues avec du ruban adhésif car **le GHB peut effacer l'encre.**



- 4.** Il est important d'**espacer les prises** pour permettre au corps d'assimiler le produit et pour éviter le risque de surdose. **Il vaut mieux attendre deux heures avant de reprendre une dose**, jamais moins d'une heure. Les doses s'additionnent. **Programmer**

une alarme sur sa montre ou son téléphone aidera à respecter l'espacement entre les doses.



: 1/2

- 5. En cas d'usage de GBL** qui est plus concentré et corrosif, **les doses doivent être divisées par 2** par rapport à celles du GHB et diluée dans une quantité de boisson plus importante (1 ml pour 100 ml de boisson minimum).



- 6. Il est préférable de diluer le GHB dans de l'eau** pour faciliter le dosage et de bien mélanger.



- 7. Conserver le G à l'écart**, dans un endroit bien sécurisé, afin d'éviter qu'il soit consommé accidentellement.



- 8. Boire le G dilué avec de l'eau ou un soft par petites gorgées plutôt que tout d'un coup** afin de vérifier que la concentration n'est pas trop élevée.



- 9. Veiller les un-es sur les autres.** S'entourer de personnes de confiance et ne pas s'isoler.



- 10. Mieux vaut toujours surveiller que personne ne boive dans votre verre et éviter d'accepter une boisson** dont on ne connaît pas la provenance ni le contenu.



- 11. Eviter les mélanges,** surtout avec les dépresseurs et l'alcool (même une bière).



- 12. Faire attention aux symptômes de surdosage.** Si vous vous sentez trop somnolent·e ou inquiet·e, parlez-en à un·e ami·e.



- 13. Le G est un désinhibant. Il peut entraîner une baisse**

de vigilance qui peut être à l'origine de relations sexuelles non protégées et, parfois, non désirées.

Assurez-vous de pratiquer des relations sexuelles consenties et munissez-vous de préservatifs.



- 14. Se faire tester.** Si vous avez eu des **rapports sexuels non protégés** ou si vous ne vous souvenez pas d'avoir utilisé une protection.



- 15. La pilule contraceptive se prend quotidiennement à heure fixe.** Cette régularité peut être perturbée par l'usage de psychotropes. Rappelez-vous qu'en cas de vomissements et de diarrhée, la pilule peut être inefficace. Si vous vous inquiétez, parlez-en à votre médecin. Des alternatives existent.



- 16. Mieux vaut éviter toute activité exigeant de la concentration** (conduite automobile, par ex.)



- 17. Bien manger et se reposer** pour aider le corps à récupérer.

Que faire en cas d'urgence ?



En cas de malaise suite à un mélange de GHB avec d'autres substances ou à un G-Hole :

Si la personne est consciente, amenez-la au calme, rassurez-la, aérez-la, offrez-lui de l'eau en petites quantités.

Si la **personne est inconsciente**, appelez le service médical d'urgence : **112** (appel gratuit 24h/24)

- * Décrivez la personne : est-elle consciente ou inconsciente, respire-t-elle ou non ?
Son cœur bat-il ou non ?
- * Donnez l'adresse complète (rue, n°, étage).

Centre Antipoisons:

070/245.245

- Ne pas laisser la personne seule
- S'assurer qu'elle respire et continuer à vérifier sa respiration jusqu'à ce qu'elle se réveille
- Mettre la personne en **position latérale de sécurité** (allongée sur le côté)

L'état de la personne et le lieu de l'accident sont des informations capitales. Une fois le personnel médical sur place, signalez-lui les produits consommés : il est tenu au secret professionnel.

La police n'est pas autorisée à entrer sans mandat dans un lieu privé. Dans un lieu public, elle accompagne généralement les secours.

En intervenant rapidement, vous pouvez éviter des problèmes graves, peut-être même sauver une vie. Pensez-y !



Avec le soutien de la Wallonie
et de la COCOP



**Si vous voulez parler de
drogues, aider un ami·e ou faire
le point sur votre consommation :**
Infor-Drogues : 02/227.52.52. Il existe
également des services et des forums
(Psychonaut et Psychoactif) qui
peuvent vous aider.

Cette brochure a été réalisée par Modus Vivendi,
ExAequo, Brussels By Night Federation.
Relecture : Eurotox.

Ed. resp. : C. Van Huyck, Modus Vivendi,
rue Jourdan 151, 1060 Bruxelles.
Conception et design : LN www.ln-graphics.be
Dépôt légal : D/2022/8826/1