

GHB/GBL

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**.

TECHNOPLUS.ORG
#WeTeKare #WeAreTek

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR :

Prévient 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.

CONTACTS



Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Sexualites-info-sante.fr
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
06.69.33.28.44
festif@bus3132.org

Conscience Nocturne (Dijon)
conscience.nocturne@gmail.com
facebook.com/ConscienceNocturne

Ekinox (Poitiers)
06 72 85 53 49
collectif.ekinox86@gmail.com

Jusqu'à l'Aube (Metz)
07 66 55 75 65
preventionmetz@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse)
facebook.com/korzeame
korzeamerdt@gmail.com

La Kabane (Valence)
lakabane2607@gmail.com
instagram.com/lakabane2607

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

Plus de contacts
ici



technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+,
c'est 30 ans de teuf, de
santé communautaire,
d'écoute, de conseils,
d'activisme et
d'informations sans
jugement, ni répression,
ni morale.
...et c'est pas fini !



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 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

GHB/GBL

S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTÉ !
#WeTeKare #WeAreTek

version 06-2025



LA CONSOMMATION DE DROGUES
EST SANCTIONNÉE PAR LA LOI.

L'information objective sur les
risques et les plaisirs liés aux
pratiques festives et sur les
moyens de réduire ces risques
permet à chacun-e de faire des
choix de vie responsables.



TECHNO+

Document réalisé par Techno+

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** est un **médicament** synthétisé en 1874 puis redécouvert en 1961 par H. Laborit, un médecin Français qui en consomma lui-même plusieurs fois. 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. À 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 « G », « Gi », « 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 et selon les autres produits déjà consommés. De plus, selon le dosage les effets sont assez différents et la surdose arrive vite.

Tout ceci rend le dosage du GHB/GBL très difficile et nécessite de ne surtout pas doser « à l'oeil nu » (utiliser une pipette, une seringue sans l'aiguille ou une balance de précision pour les formes en poudre).

Avec du GHB en poudre, la dose moyenne à diluer varie de 0,75g à 1,5g pour commencer à ressentir des effets. À partir de 2,5g (=½ cuillère à café), dormir est souvent le seul effet qui reste. À 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 proches de ceux de l'alcool : euphorie, désinhibition, 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 mémoire lorsqu'il est consommé en surdose ou avec de l'alcool** 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.

Attention, l'alcool désinhibe et peut favoriser les expérimentations de nouveaux produits. Sur le GHB/GBL, nous te conseillons particulièrement de ne pas essayer d'en consommer si tu as bu.

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'attraction. Pense aux capotes !

Une **consommation régulière** de GHB/GBL (plus d'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.

Des analyses de GBL semblent avoir confirmé que certains échantillons contenaient des traces non négligeables de métaux lourds (plomb...) qui peuvent s'accumuler dans le corps sur de longues périodes et poser de graves problèmes à long terme. Pour l'instant on sait assez peu de choses là dessus (nous travaillons activement sur la question) mais renseigne-toi au maximum avant d'acheter et méfie-toi de l'appellation « BASF grade ».

BASF® est un fabricant allemand réputé pour faire un GBL de bonne qualité, ce n'est en aucun cas un label avec des contrôles etc.

IDÉE REÇUE SUR LE GHB/GBL

Depuis la fin des années 90, 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 « 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.

DIFFUSION DU GHB / GBL

Entre 2006 et 2008, le nombre de G-holes a fortement augmenté dans les soirées gay et gay friendly, conduisant à l'annulation de certaines soirées et à une mobilisation de la communauté gay. Le nombre d'accidents a ensuite fortement baissé mais depuis les années 2010, la consommation de GHB/GBL se diffuse chez des hétéros qui connaissent mal ce produit et notamment le fait qu'il ne faut pas le mélanger avec de l'alcool, ce qui entraîne à nouveau une augmentation des accidents.