

Conseils RDRD*

- **Ne consomme pas d'alcool** avant, pendant et tant que tu es sous l'effet du GHB/GBL car le risque de coma est important.
- **Le GHB/GBL se dilue dans un liquide sans alcool** et se boit lentement.
- **Le dosage est très précis donc sois prudent** sur la quantité prise (des outils de dosage existent).
- **En cas de doute, prends-en peu** et attends les effets au moins 1h avant d'en reprendre.
- **Essaie de manger avant la prise** de GHB/GBL et bois régulièrement de l'eau pendant la soirée.
- **Évite les mélanges** avec d'autres produits psychoactifs y compris les médicaments.
- **Pense à te protéger lors de rapports sexuels** car comme l'alcool, le GHB/GBL provoque une hyper-sensualité et une baisse de vigilance pouvant te rendre vulnérable.
- **Évite de prendre le volant ou le guidon**, l'usage du GHB/GBL est totalement incompatible avec la conduite (sommolence et non coordination des mouvements).
- **Vous êtes responsables de votre produit, protégez les autres.** Attention aux prises accidentelles.
- **Attention le GHB/GBL en tant que substance psychoactive peut perturber ta capacité à donner ou recevoir un consentement.** N'oublie pas que celui-ci doit être éclairé, explicite, enthousiaste et REVERSIBLE ! Plus d'infos sur <http://CONSENTIS.INFO/>

*RDRD : Réduction Des Risques et des Dommages

En cas d'urgence

- **Appelle ou fais appeler le 112 ou le 15**, ne reste pas seul et fais-toi aider !
- Si la personne est consciente :
 - maintiens-la éveillée en lui parlant, rassure-la et informe-toi sur ses consommations.
- Si la personne est inconsciente :
 - Dégrafe ses vêtements serrés.
 - Vérifie qu'elle respire.
 - Mets-la en Position Latérale de Sécurité (PLS) pour éviter les risques d'étouffement.
 - Reste à côté d'elle le temps que les secours arrivent.
 - Renseigne-toi sur la présence d'un défibrillateur à proximité.

*Tu peux télécharger l'application gratuite **Staying Alive**.*



www.fetez-clairs.org



Prends soin de toi et de tes amis.

Renseigne-toi sur les risques liés à la fête sur www.fetez-clairs.org pour que la fête reste un plaisir pour tous.

Pour en savoir plus, pour risquer moins, tu peux retrouver Fêtez Clairs sur les réseaux sociaux Facebook, Twitter et Instagram.





Nom : Gamma Hydroxybutyrate/Gamma-Butyrolactone

Prénom : GHB/GBL

Surnoms : G, Ecstasy liquide, Liquide X, 1.4-BD

Découverte : 1874, A.M. Zaitsev (chimiste)

Aspect : poudre, liquide incolore

Côté loi : GHB - produit stupéfiant illégal, vente et consommation interdite

GBL - inscrit sur la liste des produits surveillés

Qu'est-ce que c'est ?

Le **GHB** est un anesthésique réservé à un usage hospitalier sous forme liquide. Il existe également en poudre blanche qui peut se diluer dans un verre d'eau. Il est incolore et inodore.

Le **GBL** est un solvant utilisé dans l'industrie. Une fois absorbé, il se transforme en GHB dans l'organisme.



Attention

L'association du GHB/GBL avec de l'alcool est totalement incompatible ! Cela augmente considérablement le risque de coma.

La dose récréative est très proche de la dose à risque/toxique.

Signes particuliers

• A faible dose :

- Effet de chaleur
- Désinhibition
- Sentiment de relaxation
- Euphorie...

• A plus forte dose :

- Hyper sensibilité - aphrodisiaque
- Somnifère
- Amnésie...
- Effet sédatif

• Mais c'est aussi :

- Vomissement
- Dépression respiratoire pouvant entraîner la mort
- G-Hole (perte de mémoire, perte de connaissance, coma...)



Renseigne-toi toujours sur le dosage précis.

Risque de vulnérabilité chimique du fait de la désinhibition, de l'hyper-sensualité et de l'amnésie.

Le dosage du GBL/GHB est à réaliser avec des outils de précision (gradués à 0,1 ml).

Il convient de toujours noter ton heure de prise pour garantir un délai suffisant entre les doses.



Contacts utiles

Drogues Info service

0 800 23 13 13

Appel gratuit depuis un poste fixe

Centre d'Evaluation et d'Information sur la Pharmacodépendance - Addictovigilance de Paris

01 40 05 42 70

Renseigne-toi dans tous les CSAPA et CAARUD

Les coordonnées près de chez toi sur

drogues.gouv.fr

Checkpoint Paris - CEGIDD Centre de Santé Sexuelle à Approche Communautaire

75004 Paris / 01 44 78 00 00

CSAPA Pierre Nicole

75005 Paris / 01 44 32 07 60

CSAPA Charonne

75013 Paris / 01 45 83 22 22

L'abus d'information est bon pour la santé !