

## C'EST QUOI LE PROTOXYDE D'AZOTE ?

À la base, le protoxyde d'azote est un gaz utilisé en médecine et dans l'alimentaire. Aujourd'hui, il est surtout **consommé pour le fun**, notamment par des jeunes de 15 à 30 ans.

Tu peux le voir de plus en plus dans l'espace public : parkings, parcs, rues, abords de soirées... Les **ballons et bombonnes** abandonnés en sont devenus des signes visibles.

*"Mieux connaître le proto et ses effets te permet de rester conscient des risques et de faire des choix sans te mettre en danger"*

## CE QU'IL FAUT SAVOIR SI TU EN CONSOMMES ?



Toute consommation **comporte des risques**, que ce soit pour essayer ou en usage occasionnel.



Quelques minutes d'euphorie ressentie et jusqu'à **30 minutes d'effet sur ton cerveau**.



Plus tu consommes **souvent et en grande quantité**, plus les risques augmentent.



Des risques **immédiats comme différés** existent, quel que soit ton niveau de consommation.

## POURQUOI PARLER DE TA CONSO EST IMPORTANT ?



Poser des questions aide à comprendre ce qui est vrai et à **éviter les idées reçues**.



Parler avec quelqu'un de confiance permet d'avoir **un regard extérieur** à celui du groupe de consommateurs.



Discuter de ce que tu fais te permet de trouver des moyens **pour réduire les risques ou pour aller mieux**.



Parler empêche l'isolement, soulage le stress et donne **des repères pour agir** en sécurité.

*"Mieux vaut consulter tôt que de laisser les problèmes ou symptômes s'installer"*

## BESOIN D'ÊTRE AIDÉ AVEC TA CONSO ?

**Pour questionner ta consommation, la réduire ou l'arrêter**, il existe des accompagnements gratuits, confidentiels et sans jugement.

- **CJC** (Consultations Jeunes Consommateurs) pour les **moins de 26 ans**.
- **CSAPA** (Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) pour les **26 ans et plus**.

**En cas de signes physiques après une consommation :**

- Appelle le **15** en cas d'urgence.
- Consulte rapidement un **médecin** afin de débuter un traitement et prévenir des séquelles durables ou irréversibles.

## PROTOXYDE D'AZOTE



*Les risques existent, même quand ça fait rire*





## QUELS SONT LES RISQUES ?

- **Brûlures par le froid :** le proto est très froid lorsqu'il sort de la bombonne. Toucher ou inhaler directement peut provoquer des brûlures sur la peau ou dans la bouche.
- **Chutes et pertes de connaissance :** le proto peut te faire perdre l'équilibre ou t'évanouir, même après quelques bouffées. Risque d'accident immédiat garanti.
- **Atteintes neurologiques :** une utilisation régulière ou excessive peut affecter ton cerveau et tes nerfs, avec des conséquences qui peuvent durer longtemps (paralysie).
- **Risques avec l'alcool ou d'autres produits :** mélanger le proto avec l'alcool ou d'autres substances augmente fortement les risques : malaise, perte de contrôle, accidents...

"Connaître les risques t'aide à comprendre ce qui peut arriver, à anticiper les conséquences et à garder le contrôle de tes choix"

## ET SI TU DECIDES DE CONSOMMER QUAND MEME ?

"Les arrêtés préfectoraux et municipaux interdisent le transport du proto et son usage sur la voie publique : nul n'est censé ignorer la réglementation sur son territoire"

Nous n'encourageons en aucun cas la consommation du proto : ta santé passe avant tout.

- **Limiter la quantité et espacer les prises :** évite les séries répétées, les sessions longues et les grosses bombonnes, pour réduire les risques de manque d'oxygène, de brûlures et de malaises.
- **Toujours utiliser un ballon :** ne respire jamais directement depuis la bombonne. Utiliser un ballon permet de protéger ta bouche et tes voies respiratoires des brûlures et du choc thermique.
- **Ne jamais consommer seul :** être avec des amis ou des personnes de confiance permet d'intervenir en cas de malaise ou de chute.
- **S'asseoir ou se coucher pendant l'inhalation :** cela limite le risque de chutes et de traumatismes si tu perds l'équilibre.
- **Respirer de l'air entre chaque inhalation :** ne pas remplir le ballon en continu permet de rester oxygéné et d'éviter l'asphyxie ou la perte de connaissance.
- **Ne pas conduire après usage :** tes réflexes et ta coordination altérés augmentent fortement le risque d'accident pour toi et pour les autres.
- **Choisir un contexte sûr :** consomme uniquement si tu es reposé et détendu, et toujours avec des personnes de confiance.

## QUAND DOIS-TU LEVER LE PIED SUR TA CONSO ?



Si tu ressens des **picotements** ou **engourdissements**, c'est un signal que ton corps est en danger : stoppe et observe ton état.



Quand ça devient **un réflexe plutôt qu'un choix**, il est important de prendre du recul sur ta consommation et d'en parler à quelqu'un de confiance.



Si tes **proches s'alarment**, prends le temps de les écouter : ils peuvent t'aider à mieux comprendre ce qui se passe et à te protéger des risques.

