

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





QUELS SONT LES RISQUES ?

- Brûlures par le froid :** le proto est très froid lorsqu'il sort de la bombonne. Toucher ou inhale 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.

