

## QU'EST-CE QUE LE PROTOXYDE D'AZOTE ?

À l'origine destiné à des usages médicaux et alimentaires, le protoxyde d'azote est désormais **utilisé de façon récréative**, principalement par les jeunes de 15 à 30 ans.

Cet usage s'est progressivement installé **dans l'espace public** : parkings, parcs, rues, abords de lieux festifs... Il devient parfois visible à travers la présence de bombonnes ou de ballons abandonnés.

“Mieux comprendre les contextes et les modes de consommation permet d'ouvrir le dialogue et d'accompagner sans jugement”

## COMMENT EST-IL CONSOMMÉ ?

Le gaz est généralement **transvasé dans un ballon**, puis inhalé.

La consommation se fait le plus souvent **en groupe**, lors de soirées ou de moments informels.

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

Cette forme d'usage **banalise la consommation**, malgré des risques réels dès le premier ballon inhalé.

## QUELS SONT LES SIGNES D'ALERTE ?

- Si la consommation devient **fréquente ou répétée**, avec une difficulté à s'en passer ou à la limiter.
- Si le **comportement change** : isolement, irritabilité, fatigue inhabituelle, baisse de l'attention, etc.
- Si des **signes physiques** surgissent : fourmillements, engourdissements, troubles de la marche, malaises.
- Si l'utilisation de bombonnes se fait **en solitaire** ou en quantité de plus en plus importante.

“Mieux vaut consulter tôt que de laisser les problèmes ou symptômes s'installer”

## QUI CONTACTER ?

Pour parler de sa consommation, la questionner, la réduire ou l'arrêter, les accompagnements sont 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** :

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

## PROTOXYDE D'AZOTE





## QU'EN DISENT LES JEUNES ?

Pour beaucoup de jeunes, le protoxyde d'azote est associé à une **image banalisée et collective**.

Il est souvent **perçu comme une pratique « normale »**, largement partagée, intégrée aux soirées.

Certains le **considèrent comme moins risqué que l'alcool, le cannabis ou d'autres substances**, notamment parce qu'il est légal, que les effets ressentis sont courts et que l'usage semble mieux contrôlable.

L'idée qu'il n'y a pas de « descente » renforce cette **impression de sécurité et de contrôle**, en donnant le sentiment que l'on peut consommer sans conséquence durable.

“Mettre en lumière ces perceptions aide à ouvrir le dialogue et à questionner l'écart entre ressenti et réalité des risques”

## RISQUES IMMÉDIATS

Les effets peuvent survenir **dès la première fois** : pertes d'équilibre, chutes, malaises ou brûlures liées au froid du gaz. Le risque augmente lorsque l'usage se fait debout, en extérieur ou de manière répétée sur un temps court.

## RISQUES ADDICTIFS

Même si les effets ressentis sont brefs, **l'envie de recommencer** peut s'installer. Les usages peuvent devenir plus fréquents, avec des quantités plus importantes, notamment avec les bombonnes de 660 g et plus, rendant la maîtrise de sa consommation plus difficile.

## RISQUES NEUROLOGIQUES

Une consommation répétée peut provoquer des **atteintes du système nerveux** : fourmillements, engourdissements, troubles de la coordination ou difficultés à marcher. Dans certains cas, ces troubles peuvent durer dans le temps.

## RISQUES AU VOLANT

Le protoxyde d'azote perturbe le fonctionnement du cerveau en **diminuant les réflexes, la coordination et l'attention**. Même lorsque l'euphorie a disparu, ces effets peuvent persister et rendre la conduite dangereuse, augmentant le risque d'accident pour soi et pour les autres.

“Connaitre les risques permet de repérer les dangers, prévenir les accidents et protéger la personne qui consomme comme les autres”

## COMMENT EN PARLER AVEC UN CONSOMMATEUR ?



Choisir un **moment calme et approprié**, en dehors d'une situation de consommation ou de conflit, permet d'installer un échange plus serein.



Prendre le temps d'**écouter avant de réagir**, sans juger ni minimiser, aide la personne à se sentir comprise et favorise le dialogue.



Éviter les **menaces et interdictions**. Exprimer plutôt son inquiétude et ses ressentis permet de préserver le lien et d'ouvrir la discussion.

