

ADDICTIONS

Le protoxyde d'azote (proto, gaz hilarants, ballons)

La parole de l'expert

Laurent Karila,
psychiatre
spécialisé
en addictologie.



Le protoxyde d'azote est un gaz à usage médical en anesthésie et en gestion de la douleur, soumis à la réglementation du médicament. Il est connu du grand public comme gaz propulseur de bombes de crème chantilly. Il est vendu sous forme de capsules, de cartouches, de bonbonnes dans les commerces de proximité (épiceries, supermarchés) et sur internet. Compte tenu de ses effets rapides et fugaces, de son prix modique et du fait qu'il est facile à se procurer, le protoxyde d'azote est un produit qui attire les jeunes. Ces caractéristiques leur donnent le sentiment qu'il n'est pas dangereux. L'usage détourné récréatif de ce gaz consiste à l'inhaler par le biais d'un ballon, après avoir « cracké » la cartouche pour l'ouvrir.



22 ans

c'est la moyenne d'âge des consommateurs avec augmentation des cas chez les mineurs.

X3 nombre de cas graves déclarés aux centres d'addictovigilance entre 2020 (82 cas) et 2021 (265 cas).

80 % des cas déclarés aux centres d'addictovigilance : complications neurologiques en 2021.

Source : ANSM, 2024.



La règle d'or

Parvenir à sensibiliser ses proches, ses enfants, ses petits-enfants sur les dangers du protoxyde d'azote, c'est leur dire sans hésiter que consommer du protoxyde d'azote, même une seule fois, n'est pas sans risque pour sa santé.

Ce qui doit vous alerter

Chez le jeune comme chez l'adulte, soyez attentif aux signes suivants :

- Changement de **comportement** : isolement, absentéisme, plus de participation à la vie de famille...
- Des **dépenses inhabituelles** sur internet par exemple.
- **Irritabilité, hyperémotivité, tristesse de l'humeur.**
- Baisse des **résultats scolaires/de l'efficacité au travail**, et manque de **motivation.**
- Changement de **fréquentations.**

Les principales manifestations de l'addiction peuvent se traduire par les **5C**, sur au moins une année avec syndrome de manque possible : nausées, vomissements, sueurs, tachycardie, tremblements, troubles du sommeil, hallucinations insomnie et convulsions.

- **Contrôle** (perte de contrôle).
- **Compulsion** (usage compulsif du protoxyde d'azote).
- **Craving** (envie irrésistible de consommer).
- **Consommation continue.**
- **Conséquences** sur la santé physique, psychologique, sociale.

Quels effets sur la santé ?

Les principaux effets recherchés par le consommateur sont : une euphorie, un fou rire, la sensation d'ivresse, une désinhibition, une humeur exaltée, de possibles hallucinations, voire une dissociation (impression d'être plusieurs).

Le pic de l'effet du protoxyde d'azote est généralement atteint au bout d'une minute et les effets se dissipent 2 à 3 minutes après inhalation d'où des consommations souvent répétées.



Sur le plan physique

Consommer du proto sur une courte période ne semble pas être à l'origine de complications neurologiques majeures, à moins qu'il y ait un déficit préexistant en vitamine B12 ou que la consommation se fasse dans un environnement faiblement ventilé. Toutefois, **ce risque augmente significativement pour des consommations répétées et à intervalles rapprochés et/ou à fortes doses** (50 - 100 cartouches inhalées en moins de 3 heures ; plus de 70 cartouches par semaine).

En cas de consommation immédiate, répétée, il existe un certain nombre de complications possibles :

- **Neurologique** : vertiges, maux de tête, sifflements dans les oreilles, chute de sa hauteur, difficultés à parler, diminution de la dextérité manuelle, confusion, perte de connaissance
- **Peau/ORL** : brûlures par le froid du gaz (nez, lèvres, cordes vocales).
- **Pulmonaire** : asphyxie par manque d'oxygène, brûlures de l'arbre respiratoire, irritation des voies aériennes supérieures (toux, obstruction respiratoire), œdème du poumon, embolie pulmonaire.
- **Cardiaque** : troubles du rythme, diminution de la fréquence cardiaque.
- **Digestif** : nausées, vomissements, douleurs abdominales, diarrhée.

En cas de consommation régulière, la toxicité est non négligeable. Elle résulte principalement d'un manque en oxygène du cerveau et d'une toxicité neurologique due à un déficit en vitamine B12 :

- **Neurologique** : troubles cognitifs potentiellement irréversibles ou séquellaires (aphasie, amnésie), engourdissements, picotements des extrémités des membres, faiblesse musculaire progressive des bras et des jambes, difficultés à la marche, incoordination des membres, trouble de l'équilibre, troubles

sphinctériens (vessie, intestin), accident vasculaire cérébral possible.

On observe parfois des jeunes avec des atteintes neurologiques graves comme des neuropathies périphériques, des myélopathies ou des encéphalopathies.

Ces troubles peuvent apparaître tardivement (jusqu'à 6 mois après l'arrêt de la consommation chronique).

- **Cardiaque** : trouble du rythme, infarctus.
- **Autres organes** : embolie pulmonaire, infections urinaires, atteinte du foie, hyperpigmentation de la peau localisée ou diffuse, troubles de l'érection.
- **Sang** : anémie, atteinte des globules blancs et des plaquettes.



Sur le plan psychique

En cas de consommation immédiate et répétée :

- Crise(s) d'angoisse, hallucinations voire dissociation.

En cas de consommation régulière :

- Épisode délirant avec hallucinations ; dépression, risque suicidaire, paranoïa.

Bon à savoir

On ne guérit jamais complètement d'une addiction, d'où la nécessité de se faire accompagner sur le long terme. Il faut parler de rémission comme dans toutes les maladies chroniques. Les faux pas sont possibles et ce n'est pas grave. Le risque de rechute - qui augmente avec la survenue d'événements difficiles/douloureux qui rendent l'addict plus vulnérable - fait partie du processus de rémission.

Pour bien faire

Voici quelques conseils pour vous aider à accompagner au mieux votre proche souffrant d'une addiction au protoxyde d'azote :



Qu'il soit adulte ou adolescent, maintenez le contact avec votre proche et favorisez le dialogue dans un climat de confiance, sans le juger. Il a besoin d'être écouté et d'un soutien indéfectible. La culpabilité, la honte, la dévalorisation ont un effet catastrophique et contre-productif sur le malade, qui ne feront que renforcer le cercle vicieux de la maladie et de la consommation.

Contacts utiles

- **Drogue Infos Service** (0 800 23 13 13). Écoute, groupe de paroles, tchat et forums, y compris pour aider l'entourage.
- **La HelpLine des Narcotiques Anonymes** (01 43 72 12 72) www.narcotiquesanonymes.org
- **SOS Addictions** (06 01 43 31 94) www.sos-addictions.org
- **Médecin de famille, psychologues cliniciens, pharmaciens, infirmiers en pratique avancée, éducateurs spécialisés, etc.** : ces professionnels de la santé dispensent des conseils personnalisés selon la situation.
- **Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)**, qui assurent des prises en charge dans chaque département.
- **Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)**, les services hospitaliers d'addictologie. www.intervenir-addictions.fr
- **Association France Patients Experts en Addictologie (FPEA)** regroupant d'anciens addicts qui peuvent témoigner et encourager la personne à se faire accompagner.
- **Filière N2O** protoside.com

Allianz IARD - Société anonyme au capital de 991 967 200 euros - Entreprise régie par le Code des assurances - Siège social : 1 cours Michelet - CS 30051 - 92076 Paris La Défense Cedex - 542 110 291 R.C.S. Nanterre.

Document à usage interne, ne pas jeter sur la voie publique.

Côté soins

Il n'y a pas de traitement spécifique pour une consommation excessive, voire d'une addiction au protoxyde d'azote, en dehors des injections de vitamine B12, après avoir réalisé des examens complémentaires.

La plupart du temps, il s'agit d'une consommation excessive de protoxyde d'azote. Il faut donc en premier lieu privilégier la réduction des risques et les dommages d'une consommation.



En cas de difficulté à contrôler sa consommation, consultez votre médecin traitant ou une structure spécialisée dans la prise en charge des addictions (consultation jeunes consommateurs, CSAPA, service hospitalier).



En cas de symptômes inhabituels après consommation, prévenir les secours (15 ou 18).

« Tu n'es pas responsable de ta maladie, mais tu es responsable de ton rétablissement. » »

