



# FICHE AMBASSADEUR – PROTOXYDE D'AZOTE

## 1. Ce qu'on ne dit pas toujours... mais qu'il faut savoir

Ce qu'on entend souvent :

- « C'est juste un ballon. »
- « C'est drôle et pas dangereux. »
- « Tout le monde essaie en soirée. »

Ce que ça cache parfois :

Le protoxyde d'azote, ou "gaz hilarant", semble anodin... mais ses effets peuvent être bien plus sérieux que prévu.

Ce que c'est :

Un gaz utilisé à l'origine en médecine ou dans l'alimentaire (siphons à chantilly). Inhalé dans un but récréatif, il provoque un état de légère euphorie, parfois de dissociation. Sa banalisation le rend trompeusement rassurant.

## 2. Ce que l'on constate chez certains jeunes

Ce qu'ils recherchent :

- Légèreté, rires, un effet "flottant"
- Un moyen de désinhiber ou de "se déconnecter"
- Une curiosité sans sentiment de danger

Ce qu'ils vivent parfois :

- Des pertes de mémoire ou de coordination
- Des chutes, brûlures, pertes de connaissance
- Un retour brutal à la réalité, parfois angoissant
- Une répétition des prises, enchaînant les ballons pour retrouver les effets initiaux

### 3. Ce que dit la médecine

Mécanisme d'action :

Le protoxyde d'azote agit sur le système nerveux central. Il bloque certains récepteurs (notamment NMDA), modifiant la perception, l'équilibre et les sensations corporelles.

Risques à court terme :

- Perte de conscience ou chute brutale (risque de blessure)
- Troubles respiratoires
- Asphyxie possible en cas d'usage prolongé ou sans oxygène

Risques à moyen/long terme :

- Carences sévères en vitamine B12 (essentielle au fonctionnement du système nerveux)
- Troubles neurologiques : fourmillements, engourdissements, paralysies
- Troubles de l'humeur, crises d'angoisse
- Risque de dépendance psychologique si usage répété

### 4. Signes à repérer

(Sans paranoïa, mais avec attention)

- Ballons ou cartouches retrouvés, surtout en grande quantité
- Fourmillements dans les mains ou les jambes évoqués par la personne
- Chutes inexplicables, pertes de coordination
- Fatigue inhabituelle, troubles de l'humeur
- Isolement social ou désintérêt progressif

### 5. Comment en parler ?

Pas besoin de faire un discours. Quelques phrases peuvent suffire à ouvrir un échange.

« Tu arrives à gérer ? Tu te sens comment après ? »

« Tu sais que certains ont eu des soucis après ? Je peux t'en parler si tu veux. »

« Si un jour tu veux en parler ou si t'as un doute, je suis là. »

## Ressources utiles

- Drogues Info Service : 0800 23 13 13 (gratuit, anonyme)
- En ligne : [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) dans de nombreuses villes
- Structures locales d'addictologie

QR Code :

