

# Protoxyde



Gaz hilarant

Réalisée en collaboration avec des usager·ères de protoxyde d'azote, cette brochure s'adresse aux consommateur·rices et à leurs proches.

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation mais de donner une information correcte et détaillée pour un usage à moindre risque.

**Par sécurité, il est important de ne pas jeter les bonbonnes de gros volume de protoxyde d'azote dans les poubelles (déchets résiduels, PMC). Elles peuvent contenir des restes de produit. Dans un premier temps, assurez-vous qu'elles soient bien vides pour éviter tout risque d'explosion.**



**Il est conseillé de les apporter dans un recyparc ou de contacter le service de collecte de petits déchets chimiques ménagers.**

**Plus d'informations auprès de votre intercommunale de gestion des déchets sur le site [www.recupel.be](http://www.recupel.be)**

## Table des matières



Qu'est-ce que c'est?	5
Quels effets?	5
Quel mode de consommation?	8
Quels risques?	10
Comment réduire les risques?	13
Que faire en cas d'urgence?	15



## Qu'est-ce que c'est ?

Le protoxyde d'azote, aussi connu sous le nom de gaz hilarant, est un gaz d'usage courant stocké dans des cartouches pour siphon à chantilly, des aérosols d'air sec ou des bonbonnes utilisées en médecine et dans l'industrie. Détourné de son usage initial pour ses propriétés euphorisantes, il est transféré dans des ballons de baudruche afin d'être inhalé. Lorsqu'il est expulsé de son contenant, le protoxyde d'azote devient un gaz très froid, incolore à l'odeur douçâtre.

## Quels effets ?

L'intensité des effets varie selon chaque personne, le contexte dans lequel elle consomme, la quantité et la qualité du produit consommé.

### L'inhalation du protoxyde d'azote entraîne :

- \* une **euphorie comparable à une ivresse**, accompagnée de rires incontrôlables
- \* des **distorsions visuelles** et **auditives**
- \* une **sensation de dissociation**
- \* un **état de « flottement »**

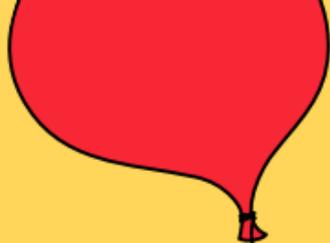
- \* une **désinhibition**
- \* une **modification de la voix** pendant quelques secondes

Durée des effets: Les effets sont quasiment instantanés et disparaissent après 2 à 3 minutes.



## Quels effets non-désirés?

- \* Le protoxyde d'azote peut entraîner des **effets indésirables** qui disparaissent généralement 15 minutes après l'arrêt de l'inhalation. Ils peuvent persister quelques heures voire quelques jours en fonction de la dose consommée
- \* **nausées** et **vomissements**
- \* **maux de tête**
- \* **crampes abdominales**
- \* **diarrhée**



## A forte dose, sa consommation peut aussi entraîner

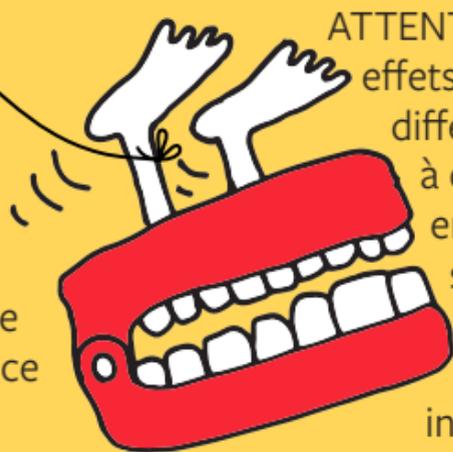
- \* une **confusion**,  
une **désorientation**
- \* des **difficultés à parler** et à **coordonner ses mouvements**
- \* une faiblesse musculaire

### \* **somnolence**

et légère baisse de la vigilance dans les 30 minutes qui suivent la prise

### \* **vertiges**

\* **acouphènes** (perception de bourdonnements en l'absence de bruit extérieur)

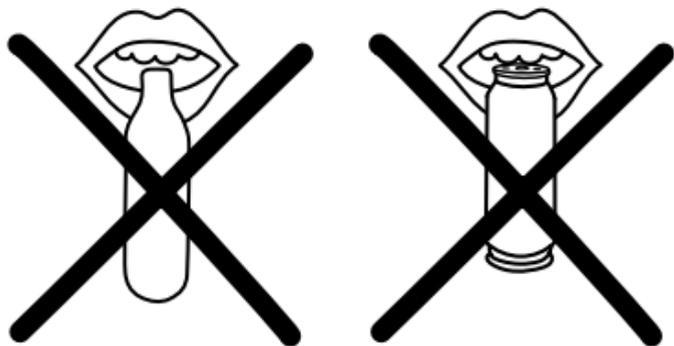


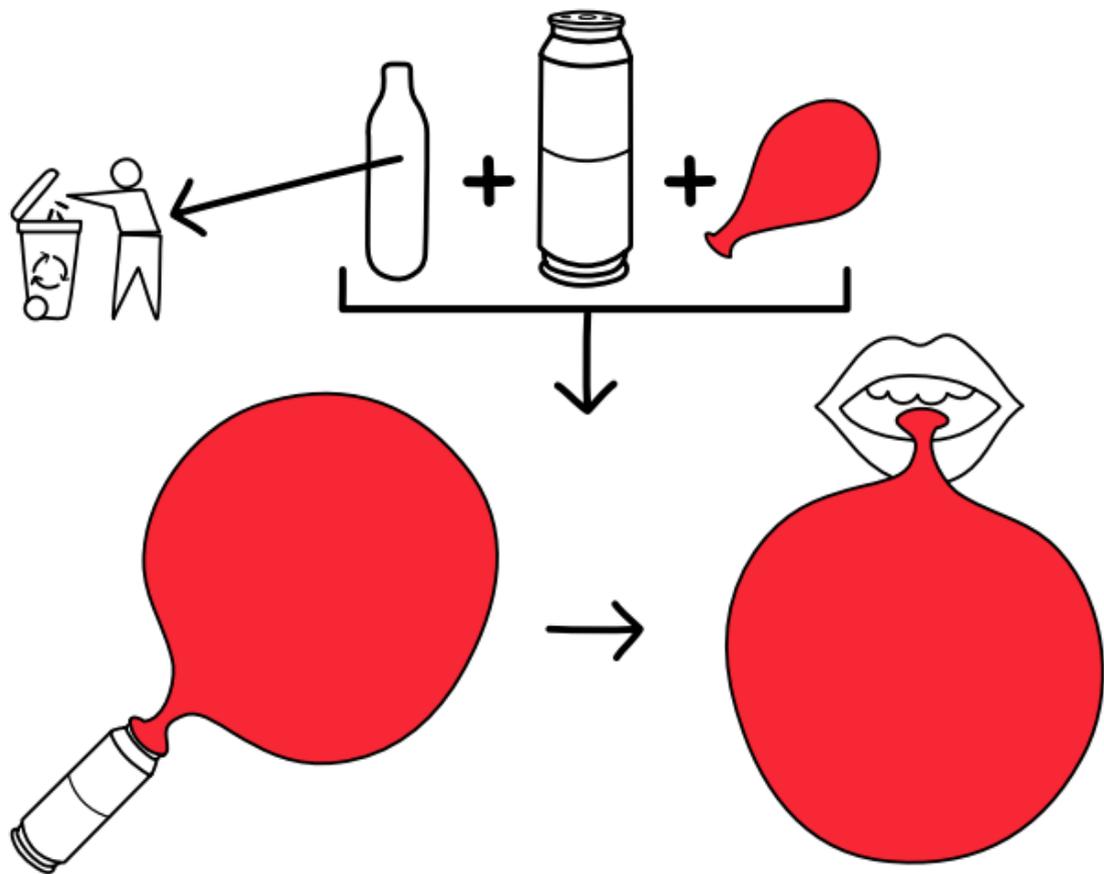
ATTENTION : les effets ressentis sont différents et propres à chaque personne en fonction de son état de santé, de fatigue et de facteurs individuels.

## Quel mode de consommation?

Le protoxyde d'azote est inhalé. Le plus souvent, le gaz est transféré dans un ballon de baudruche puis aspiré par la bouche.

Les ballons sont gonflés directement depuis le bec d'un siphon, à l'aide parfois d'un cracker (tube qui permet de percer les cartouches) ou depuis une bonbonne de protoxyde d'azote.



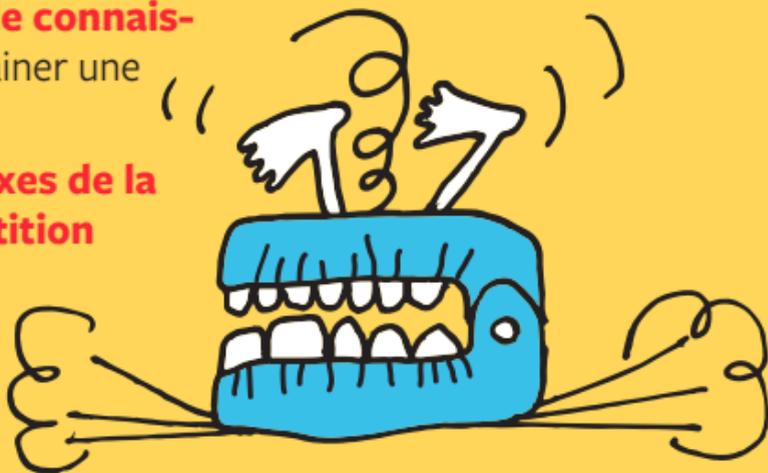


## Quels risques?

### Risques à chaque prise:

- \* un **risque de brûlure** par le froid
- \* un **manque d'oxygène** pouvant entraîner la mort
- \* un risque de **perte de connaissance** pouvant entraîner une chute grave
- \* une **perte des réflexes de la toux et de la déglutition**

Ne pas utiliser ce produit avant et après une opération car il augmente la tension artérielle. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin (comme pour toute autre consommation).



## L'usage régulier peut entraîner:

- \* des **pertes de mémoire**
- \* des **troubles de l'érection**
- \* des **troubles de l'humeur** de type paranoïaque
- \* des **hallucinations visuelles**
- \* des **troubles du rythme cardiaque**
- \* une **baisse de la tension artérielle**

Ces troubles sont réversibles à l'arrêt de la consommation.

## Consommer de fortes doses de protoxyde d'azote peut entraîner:

- \* une **carence en vitamine B12** qui peut entraîner des **troubles neurologiques graves**, avec des atteintes du système nerveux et de la moelle épinière.

## Les troubles suivants ont notamment été rapportés:

- \* une **diminution des possibilités de contraction des muscles** des quatre membres
- \* une **paralysie des membres inférieurs**

- \* une **maladie du système nerveux**
- \* une **inflammation de la moelle épinière** à l'origine de troubles neurologiques tels que: des fourmillements ou engourdissements des doigts et des orteils, une difficulté à marcher due à une faiblesse des jambes et des troubles de l'équilibre, des sensations de décharges électriques dans la nuque.

Certains troubles neurologiques semblent irréversibles et peuvent apparaître jusqu'à 6 mois après l'arrêt de la consommation.

- \* une **anémie** (fatigue, faiblesse immunitaire...)
- \* des **troubles psychiques** (troubles de l'humeur, idées suicidaires...)

## **Surdosage**

Le surdosage se manifeste par des troubles moteurs, des altérations de la perception, et plus rarement des convulsions.

A forte dose, le protoxyde d'azote peut être la cause d'une détresse respiratoire pouvant entraîner la mort.

## Comment réduire les risques?

- \* **Évitez de consommer ce produit avec de la MDMA ou du speed, de l'alcool et d'autres vasodilatateurs**

(augmentation de la fréquence cardiaque).

- \* **Ne pas prendre le volant** car le seuil de vigilance est abaissé.

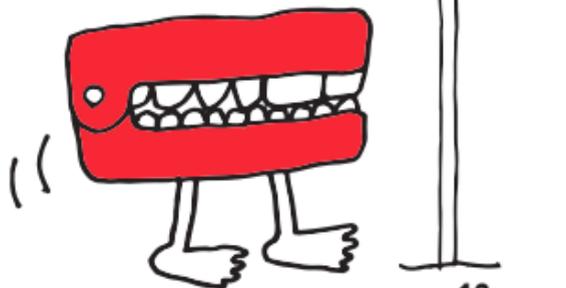
- \* **Ne pas inhaler le gaz directement en sortie de cartouche** et du siphon afin d'éviter tout risque de gelures des lèvres, de la bouche, et des cordes vocales.

- \* **Se protéger les mains** pour tenir la cartouche ou le cracker lors de l'expulsion du gaz.

- \* Éloigner les bouteilles ou cartouches de toute source de chaleur.

**Produit inflammable.**

- \* **Éviter de consommer debout** et préférer une position assise ou couchée afin d'éviter tout risque de chute et de traumatismes.



- \* **Ne pas multiplier les prises** malgré l'effet fugace du produit.
- \* **Aspirer de l'air avant de respirer le ballon** pour diminuer les risques d'asphyxie.
- \* **Ne pas inspirer et expirer en continu dans le ballon** : risque d'asphyxie ou de perte de connaissance. Respirer de l'air entre les prises afin de toujours assurer un bon apport en oxygène.
- \* **Éviter les aérosols d'air sec** et les **bonbonnes vendues sur internet** (composition plus aléatoire).
- \* **Ne pas utiliser de sac plastique ou de masque** qui recouvrent le nez et la bouche pour inhaler le protoxyde d'azote: risque d'asphyxie.
- \* Attention à **ne pas confondre avec les cartouches de couleur jaune** qui contiennent du CO<sub>2</sub>.
- \* **Éviter les mélanges**
- \* **Ne pas consommer seul-e**, mais avec des gens de confiance dans un contexte rassurant.
- \* **Ne pas consommer** si on se sent **fatigué-e**, stressé-e, **mal** ou qu'on éprouve de l'appréhension.

# Que faire en cas d'urgence?

## Si la personne est consciente:

- L'amener dans un endroit calme
- Être rassurant-e
- Lui faire boire de l'eau en petite quantité

## Si la personne est inconsciente:

- Appeler rapidement le **112**  
(urgences médicales)

En précisant:

- > L'adresse exacte où vous trouver
- > L'état de la personne

Ne jamais laisser la personne seule et vérifier régulièrement son état.

**Urgences médicales: 112**

**Centre Antipoisons: 070 245 245**

**Attention, le règlement communal de certaines villes prévoit une amende administrative pouvant aller jusqu'à 175 € en cas d'utilisation de protoxyde d'azote dans l'espace public.**

Si vous voulez parler de drogues, aider un-e ami-e ou faire le point sur votre consommation : **Infor-Drogues** (02 227 52 52). Il existe aussi des forums (**Psychonaut** et **Psychoactif**) qui peuvent vous aider.

Le Réseau Liégeois de Réduction des Risques en milieu festif fait partie du Réseau Liégeois d'aide et de soins spécialisés en Assuétude (RéLiA) et est composé de services d'aide et de soins spécialisés en assuétudes, de services actifs en matière de promotion de la santé, d'aide à la jeunesse et de prévention.

**Plus d'infos : +32 (0)496 51 34 93 \* [risquer.moins.liege@gmail.com](mailto:risquer.moins.liege@gmail.com)**

Ed. resp.: Frédéric GUSTIN, RéLiA / Risquer Moins Liège

Quai des Ardennes, 24 - 4020 Liège

Source: [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

Conception, illustration et design : LN [www.ln-graphics.be](http://www.ln-graphics.be)

