

# POPPERS



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

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

### RAPPEL DE LA LOI

En Belgique, la détention et la consommation de poppers sont autorisées. En revanche, leur vente aux particulier·ères est interdite, quel que soit le type de nitrite contenu dans le produit.

Les poppers ne sont pas classés parmi les substances stupéfiantes, psychotropes et soporifiques interdites par l'arrêté royal du 6 septembre 2017. Toutefois, les poppers qui contiennent des nitrites d'amyle ou de butyle sont classés par l'arrêté royal du 22 décembre 1997 comme des médicaments délivrés uniquement sur ordonnance.



## TABLE DES MATIÈRES

QU'EST-CE QUE C'EST ? 4

QUELS SONT LES EFFETS ? 8

QUELS SONT LES RISQUES ? 11

COMMENT RÉDUIRE  
LES RISQUES ? 19

QUE FAIRE  
EN CAS D'URGENCE ? 22

## QU'EST-CE QUE C'EST ?



Autres appellations  
**POP, POPS, RUSH®,  
JUNGLE JUICE®, ...**

Les poppers font partie de la famille des **dépresseurs du système nerveux central**. Ce sont des substances **vasodilatatrices** : elles dilatent les vaisseaux sanguins et relâchent les muscles.

Le mot « **POPPERS** » désigne une catégorie de **préparations chimiques liquides contenant des nitrites d'alkyle**, comme le nitrite d'amylole, le nitrite d'isobutyle, le nitrite d'isopropyle ou le nitrite de pentyle. Certains produits peuvent également contenir un mélange de plusieurs nitrites. La composition exacte est généralement indiquée sur la bouteille ou sur l'étiquette du produit.

Il doit son nom au bruit « **POP** » produit autrefois lorsqu'on brisait les petites ampoules en verre qui contenaient le produit pour en inhaler les vapeurs. Aujourd'hui, les poppers sont vendus sous forme de  **fioles**.

A l'origine, les poppers étaient utilisés en médecine pour leurs propriétés vasodilatatrices, par exemple, pour soulager certaines **affections cardiaques** comme l'angine de poitrine, les crises d'asthme sévères ou les troubles de la circulation sanguine. Avec le développement de médicaments plus modernes et plus efficaces, leur usage médical a progressivement diminué.

À partir des années 1970, les poppers ont commencé à être utilisés à des **FINS RÉCRÉATIVES**, en particulier dans certains milieux homosexuels masculins, pour leurs effets de **relâchement musculaire** et de **désinhibition**.

Par la suite, leur usage s'est élargi aux **milieux festifs**. Au fil du temps, ils ont gagné en popularité auprès d'un public plus large, notamment chez des personnes plus jeunes, plus attirées par les effets **euphorisants** et la sensation brève d'intensité que par les effets liés à la sexualité.



## ASPECT

Les poppers sont des liquides **TRANS-PARENTS** ou légèrement **JAUNÂTRES**, très **VOLATILS** (qui s'évaporent facilement) et **INFLAMMABLES**. Ils sont généralement vendus dans de petites fioles de verre (8 à 30 ml). Leur emballage est souvent flashy.



## MODES DE CONSOMMATION

L'aspect volatil des poppers permet de les consommer par **inhalation**. Lorsqu'ils sont ouverts, les poppers s'évaporent presque immédiatement. Il est donc important de **bien refermer** la fiole pour conserver le produit. Il est généralement recommandé de les utiliser dans un **espace bien ventilé**.

### IL EXISTE PLUSIEURS FAÇONS DE LES CONSOMMER :

#### ★ INHALATION DIRECTE

On ouvre le flacon et on place la **narine au-dessus du flacon pour inhaler les vapeurs** en évitant le contact direct avec la peau. **L'effet est immédiat**,

avec un pic dans les 30 premières secondes, et dure **environ 2 à 3 minutes**.

#### ★ DIFFUSION DANS L'AIR AMBIANT

Le flacon reste **ouvert dans une pièce** permettant aux vapeurs de se diffuser dans l'air et d'être inhalées **progressivement**. Les effets apparaissent plus lentement et sans contact direct avec le flacon.

#### ★ INHALATION PAR LA BOUCHE

Moins courante que par le nez, cette pratique peut être utilisée pour **réduire le risque d'irritation des narines**. Cependant, cette méthode expose à un **risque accru d'ingestion** accidentelle ou partielle du liquide.

## QUELS SONT LES EFFETS ?

Lorsqu'ils sont inhalés, les poppers dilatent les vaisseaux sanguins. Cela provoque **UN EFFET EUPHORISANT TEMPORAIRE**, une **ACCÉLÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE** et une **SENSATION D'ÉBRIÉTÉ BRÈVE**.

**LES EFFETS** apparaissent en quelques secondes après l'inhalation et **DURENT** généralement de **30 SECONDES** à **3 MINUTES**.

Leur **INTENSITÉ PEUT VARIER SELON LA PERSONNE, LE CONTEXTE** de consommation, **LE TYPE, LA QUALITÉ** et **LA QUANTITÉ DE PRODUIT UTILISÉ**.



Les poppers sont souvent consommés dans un **cadre festif et/ou sexuel**. Le produit agit de la même manière sur le corps, mais les effets varient selon le contexte : dans un cadre social ou festif (festival, dancefloor, etc.) pour ressentir une **sensation d'ébriété et d'intensité** ; dans un cadre sexuel, pour **intensifier les sensations et le plaisir**.

## EFFETS

- ★ **DILATATION** des vaisseaux sanguins (ils se relâchent et s'élargissent)
- ★ **DIMINUTION DE LA PRESSION ARTÉRIELLE**
- ★ **ACCÉLÉRATION** du rythme cardiaque
- ★ **RELÂCHEMENT DES MUSCLES LISSES** (comme ceux des vaisseaux sanguins, des voies respiratoires ou des sphincters) : cet effet est parfois recherché lors de certaines pratiques sexuelles comme le sexe anal ou le fisting car il détend les muscles que l'on ne contrôle pas consciemment.
- ★ **SENSATION DE CHALEUR** sur la peau

- ★ **BOUFFÉE DE CHALEUR SOUDAINE**, parfois vertigineuse
- ★ Sensation semblable à l'**ÉBRIÉTÉ**
- ★ Augmentation de la durée de l'érection
- ★ Sensations orgasmiques plus intenses
- ★ **SENTIMENT D'EUPHORIE** (impression de « planer ») temporaire
- ★ **DÉSINHIBITION**
- ★ Impression de ressentir les choses plus intensément (musique, lumières, toucher)
- ★ Sensation de sensualité plus grande
- ★ Augmentation du désir et de l'excitation sexuelle



## EFFETS INDÉSIRABLES

- ★ **MAUX DE TÊTE** (parfois intenses)
- ★ **ÉTOURDISSEMENTS, VERTIGES** ou **DÉSORIENTATION** qui peuvent augmenter le risque de chutes et d'accidents
- ★ **FAIBLESSE MUSCULAIRE**
- ★ **PERTE DE MÉMOIRE** à court terme
- ★ **NAUSÉES**
- ★ Douleurs au ventre et **DIARRHÉE**

- ★ **TRANSPIRATION EXCESSIVE**
- ★ **SENSATION DE MALAISE**
- ★ **IRRITATION DES MUQUEUSES NASALES**, de la **PEAU** ou des **YEUX**
- ★ **BRÛLURE** si contact direct avec le produit
- ★ **AUGMENTATION DE LA PRESSION INTERNE DES YEUX**
- ★ **SENTIMENT D'ÊTRE PARALYSÉ·E**
- ★ **RISQUE D'ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE**, particulièrement élevé chez les personnes ayant déjà une maladie du cœur ou de la pression artérielle (ex.: angine de poitrine, hypertension ou hypotension)

## QUELS SONT LES RISQUES ?

La consommation de poppers comporte des risques. Les poppers sont **TOXIQUES** s'ils sont **avalés**. Le liquide peut provoquer des **lésions s'il entre en contact direct avec la peau, les yeux ou les muqueuses**. Des complications plus graves peuvent aussi survenir, surtout si les poppers sont **consommés en combinaison avec certains médicaments, comme le Viagra®**. Ce mélange peut augmenter les risques de troubles visuels et de problèmes cardiovasculaires.



## RISQUES EN CAS D'USAGE FRÉQUENT

Une utilisation répétée des poppers peut entraîner plusieurs effets sur la santé :

★ **IRRITATION DU NEZ**  
la muqueuse nasale peut être abîmée, avec formation de croûtes jaunâtres.

★ **MANQUE D'OXYGÈNE DANS LE SANG** (cyanose)  
lèvres bleutées, teint pâle ou ongles violacés.

★ **DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION** et **DE MÉMOIRE, TEMPS DE RÉACTION PLUS LENT.**

★ **FATIGUE GÉNÉRALE.**

★ **PROBLÈMES RESPIRATOIRES**  
comme des **BRONCHITES**, surtout chez les personnes asthmatiques.

★ **BAISSE DE LA TENSION ARTÉRIELLE.**

★ **LES POPPERS PEUVENT TRAVERSER LE PLACENTA** et sont dangereux pendant la **GROSSESSE** ou l'**ALLAITEMENT** pour le bébé.



### ★ TROUBLES VISUELS



- **Augmentation de la pression dans l'œil**, ce qui peut aggraver certaines maladies oculaires déjà existantes (comme le glaucome)
- **Atteinte de la rétine** (maculopathie), ce qui peut entraîner une **baisse de la vision**, des difficultés à voir les couleurs ou l'apparition de points lumineux dans le champ visuel.

## RISQUES LIÉS AUX MODES DE CONSOMMATION

**EN CAS D'INHALATION**, un des risques majeurs de respirer les vapeurs de poppers est d'**IRRITER LE NEZ** et de provoquer des croûtes jaunâtres dans la muqueuse nasale. Une exposition répétée à ce produit ou dans un espace mal aéré peut aussi provoquer certains **RISQUES RESPIRATOIRES** (irritations, toux, gêne pour respirer).

**LE CONTACT DU PRODUIT AVEC LA PEAU PEUT PROVOQUER DES BRÛLURES.** En cas de contact, il est important de rincer immédiatement et abondamment à l'eau.



**LES POPPERS PEUVENT CAUSER DE GRAVES LÉSIONS OCULAIRES.** En cas de **PROJECTION DANS LES YEUX**, il est recommandé de **CONSULTER UN·E MÉDECIN RAPIDEMENT.**



Les poppers sont des produits très corrosifs. **LES AVALER EST EXTRÊMEMENT DANGEREUX.** Cela peut provoquer de **GRAVES BRÛLURES À L'INTÉRIEUR DU CORPS, ENTRAÎNER UNE PERTE**



**DE CONNAISSANCE**, un coma et des complications pouvant entraîner la mort. Dans de rares cas, les **POPPERS PEUVENT PROVOQUER UNE INTOXICATION** appelée méthémoglobinémie, qui empêche le sang de transporter correctement l'oxygène dans le corps. **LES SYMPTÔMES** peuvent inclure des **MAUX DE TÊTE, DES VERTIGES, UN MALAISE OU UNE PERTE DE CONNAISSANCE.** Les formes graves surviennent surtout lorsque le produit est avalé et peuvent être mortelles.



## RISQUES EN CAS DE MÉLANGE AVEC D'AUTRES SUBSTANCES



**LES MÉLANGES, QU'ILS SOIENT SIMULTANÉS OU NON SONT À ÉVITER. LES EFFETS PEUVENT ÊTRE IMPRÉVISIBLES ET PRÉSENTER DES RISQUES POUR LA SANTÉ.**



★ **MÉDICAMENT CONTRE LES TROUBLES DE L'ÉRECTION** (comme le Viagra®) ou autres vasodilatateurs : **risque de chute importante de la tension artérielle** qui peut provoquer des vertiges, un malaise ou une perte de connaissance. Dans de rares cas, cela peut entraîner des **complications cardiaques** graves. Cette association peut aussi augmenter le **risque de troubles visuels.**





★ **ALCOOL** : peut renforcer certains effets des poppers, comme la **baisse de tension et les vertiges**. Le mélange favorise les maux de tête, vertiges ou **ÉVANOUISSEMENTS**.



★ **ECSTASY (MDMA)** : peut mettre plus de pression sur le cœur et la circulation avec des risques de palpitations, vertiges, **augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle**.



★ **CANNABIS** : peut accentuer les **vertiges**, le **malaise** et l'**augmentation du rythme cardiaque**.



★ **MÉDICAMENTS QUI AGISSENT SUR LA TENSION ARTÉRIELLE** : peuvent provoquer une **baisse brutale ou des variations importantes de la pression sanguine**. Cela peut entraîner des vertiges, des malaises, une perte de connaissance ou d'autres signes d'intoxication.



★ **CODÉINE** : peut **accentuer la baisse de tension** et provoquer des vertiges et/ou des malaises



★ **HALLUCINOGENES** : peut **augmenter la confusion**, la perte de contrôle et le risque de **bad trip**.



★ **KÉTAMINE** : peut augmenter la sensation d'**engourdissement** ou de **déséquilibre** ; ce qui augmente le **risque de chute ou de blessure**. Des troubles visuels (vision colorée et déformée) peuvent aussi apparaître.

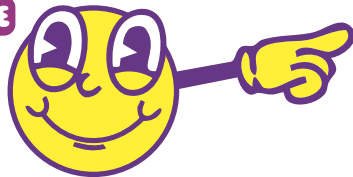
## RISQUES LIÉS AU SURDOSAGE

- ★ **DIARRHÉE, CRAMPES ABDOMINALES**
- ★ **VERTIGES**
- ★ **MAUX DE TÊTE** violents
- ★ **TROUBLES DE LA VISION**
- ★ **CONVULSIONS**
- ★ **ÉVANOUISSEMENTS**
- ★ **MANQUE D'OXYGÈNE DANS LE SANG**
- ★ Dans de très rares cas, **DÉCÈS**

## TOLÉRANCE ET DÉPENDANCE

LES POPPERS NE PROVOQUENT PAS DE TOLÉRANCE NI DE DÉPENDANCE PHYSIQUE. L'ARRÊT DU PRODUIT N'ENTRAÎNE PAS DE SYNDROME DE SEVRAGE.

Cependant, **LEUR EFFET EUPHORISANT PEUT DONNER ENVIE D'EN CONSOMMER SOUVENT**, parfois de manière compulsive. Dans un contexte sexuel, des personnes peuvent avoir l'impression que certaines pratiques sont plus difficiles sans l'usage de poppers.



Il ne s'agit pas d'une dépendance au sens médical. Mais **AVEC LE TEMPS, L'USAGE PEUT DEVENIR UNE HABITUDE DANS PLUSIEURS PRATIQUES SEXUELLES**. Cette situation est parfois observée dans certains contextes chez les HSH\*, par exemple lors de chemsex ou de fist.

\* Hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes

## COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

**POUR MINIMISER LES RISQUES** associés à la consommation de poppers, il est conseillé de **SUIVRE CERTAINS CONSEILS** :



★ **NE JAMAIS AVALER LE POPPERS** : cela peut être très dangereux voire mortel. Cela peut aussi provoquer de graves brûlures.



★ **ÉVITER DE LAISSER LE LIQUIDE TOUCHER LA PEAU OU LES MUQUEUSES** (nez, bouche, yeux). Le contact direct peut provoquer des **brûlures chimiques** et un **dessèchement** de la peau et des muqueuses.



★ **ÉVITER DE COLLER LE NEZ AU FLACON**. Inhaler directement au-dessus de la fiole peut **irriter le nez** et augmenter le risque de contact avec le liquide.



★ Il est préférable de **SE LAVER LES MAINS APRÈS AVOIR MANIPULÉ LE FLACON**. Cela évite tout contact indirect du liquide avec les yeux ou les muqueuses. En cas de contact, rincer abondamment à l'eau.



★ **REFERMER SOIGNEUSEMENT LE FLACON APRÈS TOUTE UTILISATION.** Une fuite dans la poche peut provoquer des brûlures sur la peau.



★ **LES POPPERS SONT INFLAMMABLES.** Il ne faut jamais les utiliser près d'une flamme (cigarette, briquet, bougie).



★ Mieux vaut **CONSOMMER DANS UN ENDROIT BIEN AÉRÉ.** Les vapeurs peuvent s'accumuler dans les espaces fermés.



★ **ÉVITER LES MÉLANGES AVEC D'AUTRES SUBSTANCES.** Le mélange avec certains médicaments comme le viagra ou avec l'alcool peut

augmenter les risques pour le cœur et la pression artérielle.



★ **ESPACER LES PRISES.** Cela réduit le risque de surdose et de fatigue excessive.



★ **ÉVITER DE CONSOMMER SEUL-E.** Il est préférable d'être avec des personnes de confiance.



★ Il est conseillé d'**ARRÊTER DE CONSOMMER** en cas de symptômes comme des **VERTIGES, DES MAUX DE TÊTE IMPORTANTS, DES DIFFICULTÉS À RESPIRER** et de prendre de l'air frais.

★ **CONSERVER LA FIOLE HORS DE PORTÉE DES ENFANTS,** dans un endroit sûr.

**LA CONSOMMATION DE PRODUITS PSYCHOTROPES (ALCOOL Y COMPRIS) EST UN CHOIX PERSONNEL ET NE DOIT PAS ÊTRE INFLUENCÉE PAR LA PRESSION DES AUTRES.**

Leur usage peut entraîner des **risques, modifier la perception, le jugement et la capacité à prendre des décisions.** Dans ces situations, le consentement peut être plus difficile à donner, à comprendre ou à maintenir, notamment dans toute situation qui demande un accord important (relation intime, décision, ...).

**LE CONSENTEMENT DOIT TOUJOURS ÊTRE LIBRE** (sans pression), **CLAIR** (un oui compréhensible) **ET VOLONTAIRE** (de son plein gré).

**CHACUN-E PEUT CHANGER D'AVIS À TOUT MOMENT, MÊME SI L'ACTIVITÉ A DÉJÀ COMMENCÉ.**

Pour mieux respecter le consentement lors d'une relation sexuelle avec consommation, il est préférable d'en parler avant toute consommation : discuter des envies, des limites et de ce qui est OK ou pas, et prévoir un mot, un geste ou un signal simple pour communiquer. Tout au long de l'activité sexuelle, vérifier régulièrement que chacun-e est toujours d'accord et à l'aise.

Pour approfondir ces questions et accéder à des conseils détaillés, consultez la brochure *Sexe, Drogues & Consentement*, disponible sur notre site Internet.

# QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?



## SI LA PERSONNE EST CONSCIENTE

- ★ L'amener dans **UN ENDROIT CALME**
- ★ **RESTER AVEC ELLE** et être rassurant.e
- ★ Lui proposer de **BOIRE DE L'EAU** en petites quantités

## SI LA PERSONNE EST INCONSCIENTE ET QU'ELLE RESPIRE

- ★ Appeler rapidement les secours



- ★ Donner les informations suivantes

- **État de la personne** (consciente ou inconsciente)
- Si elle **respire**
- L'**adresse exacte** (rue, n°, étage).
- Ne **pas laisser la personne seule**
- La placer en position latérale de sécurité (**PLS**)
- Vérifier régulièrement qu'elle respire jusqu'à l'arrivée des secours

## SI LA PERSONNE EST INCONSCIENTE ET QU'ELLE NE RESPIRE PAS

- ★ Appeler rapidement les secours



- ★ Donner les informations suivantes

- **État de la personne**
- **Absence de respiration**
- L'**adresse exacte** (rue, n°, étage).
- **Commencer une réanimation cardio-pulmonaire (RCP)**

- ☞ **30 COMPRESSIONS THORACIQUES**
- ☞ **2 INSUFFLATIONS (BOUCHE-À-BOUCHE)**
- ☞ **RÉPÉTER CE CYCLE (30:2) JUSQU'À L'ARRIVÉE DES SECOURS OU LA REPRISE DE LA RESPIRATION**

Pour toute question, pour vous ou un.e proche, ou pour faire le point sur votre consommation :

**INFOR DROGUES & ADDICTIONS**

☞ **02 227 52 52**

**URGENCES MÉDICALES**

**CENTRE ANTIPOISON** ☞ **070 245 245**

**Rédaction** Modus Vivendi,  
Infor-Drogues & Addictions,  
Prospective Jeunesse

**Relecture** Eurotox

**Graphisme** LN In-graphics.be

**Dépôt légal** : D/2024/8826/3

**Edit. resp.** C. Van Huyck, Modus Vivendi asbl,  
151 rue Jourdan, 1060 Saint-Gilles.

**Avec le soutien de :**



**AVIQ**