

## Une écoute, une aide, un accompagnement pour vous aider en cas de besoin

Si vous jugez que vous ne contrôlez pas votre consommation ou vous inquiétez de celle d'un proche, il est possible de demander de l'aide :

- À un professionnel de santé ou un médecin
- **Sur [drogue-info-service.fr](http://drogue-info-service.fr)**  
7j/7 de 8h à 2h  
Appel anonyme et gratuit : 0 800 23 13 13
- **Au Centre Municipal de Santé Fanny Dewerpe**  
64 avenue Georges Gosnat  
94200 Ivry-sur-Seine  
Accès : RER C «Ivry-sur-Seine»  
ou métro ligne 7 «Mairie d'Ivry»  
Tél : 01 80 51 86 00
- **Consultations Jeunes Consommateurs à Ivry-sur-Seine**  
Permanence au CSAPA\*  
du CMS d'Ivry-sur-Seine  
Horaires d'ouverture :  
lundi de 13h30 à 17h30  
et mercredi de 14h à 18h  
Tél. 01 80 51 86 81

\*Centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie.

**HA HA HA HA**  
**Le proto**  
**Ha HA HA Haa**  
**pas drôle**  
**aaaARRGH**  
**du tout !**

**Le Protoxyde d'azote :  
une consommation à risque !**

**SES EFFETS / SES RISQUES / UNE AIDE SI BESOIN**

## Le protoxyde d'azote, c'est quoi ?

Il s'agit d'un gaz ( $N_2O$ , aussi appelé gaz hilarant ou « proto ») qui est contenu dans des cartouches pour un usage en cuisine (siphon à chantilly), des aérosols ou des bonbonnes utilisées en médecine et dans l'industrie. En vente libre mais interdite aux personnes mineures depuis le 1<sup>er</sup> juin 2021.

## Un usage détourné...

Une utilisation à des fins récréatives consiste à inhaler le gaz de ces cartouches avec un ballon. Les effets sur le comportement sont rapides et multiples :

- Des rires incontrôlables et une euphorie
- Un état de « flottement »
- Des déformations de la vue et des sons
- Une modification ponctuelle de la voix

En cas d'urgence ou de symptômes inhabituels : contactez les secours en composant le 15.

## Minimiser les risques de sa consommation

Le plus sûr est de ne pas consommer de « proto », mais si vous faites le choix d'en consommer quand même voici quelques conseils pour limiter les risques pour vous et pour les autres :

- Ne pas consommer debout (pour éviter les chutes)
- Bien respirer entre chaque inhalation
- Ne pas consommer directement depuis le siphon (utiliser un ballon pour faire transiter le gaz et éviter les brûlures)
- Espacer les prises (même si l'effet dure peu)
- Conserver les cartouches loin des flammes
- Ne pas consommer seul (mais de préférence avec des personnes de confiance)
- Être dans un lieu aéré
- Eviter les mélanges avec l'alcool, le cannabis, les produits hallucinogènes...
- Ne pas conduire après

L'usage du « proto » est particulièrement déconseillé aux personnes souffrant d'asthme ou d'hypertension.

**Offrir ou proposer du « proto » n'est pas sans conséquences. En cas d'accident, votre responsabilité peut être engagée !**

## ...mais pas sans risque

Les conséquences sur la santé et le comportement sont pourtant très nombreuses :

- **Brûlure** par le froid du gaz
- **Difficulté à coordonner** ses mouvements et à parler
- **Asphyxie** par manque d'oxygène
- **Vertiges**, pertes de connaissance et chutes
- **Maux de tête**, nausées, vomissements et diarrhée
- **Perte de repères** (dans le temps et l'espace)

- **Perte de mémoire**
- **Palpitations**
- **Trouble de l'humeur** de type paranoïaque
- **Trouble de l'érection**
- **Hallucinations**
- **Fourmillement** ou engourdissement des doigts et orteils
- **Faiblesse musculaire** et fatigue prolongée (anémie)

En cas de consommations répétées et à intervalles rapprochées et/ou à forte doses, de sévères troubles neurologiques, hématologiques, psychiatriques ou cardiaques peuvent survenir et s'inscrire dans le long terme.