

# Le gaz hilarant (Protoxyde d'azote)



# Introduction au gaz hilarant

## Protoxyde d'Azote

### $N_2O$

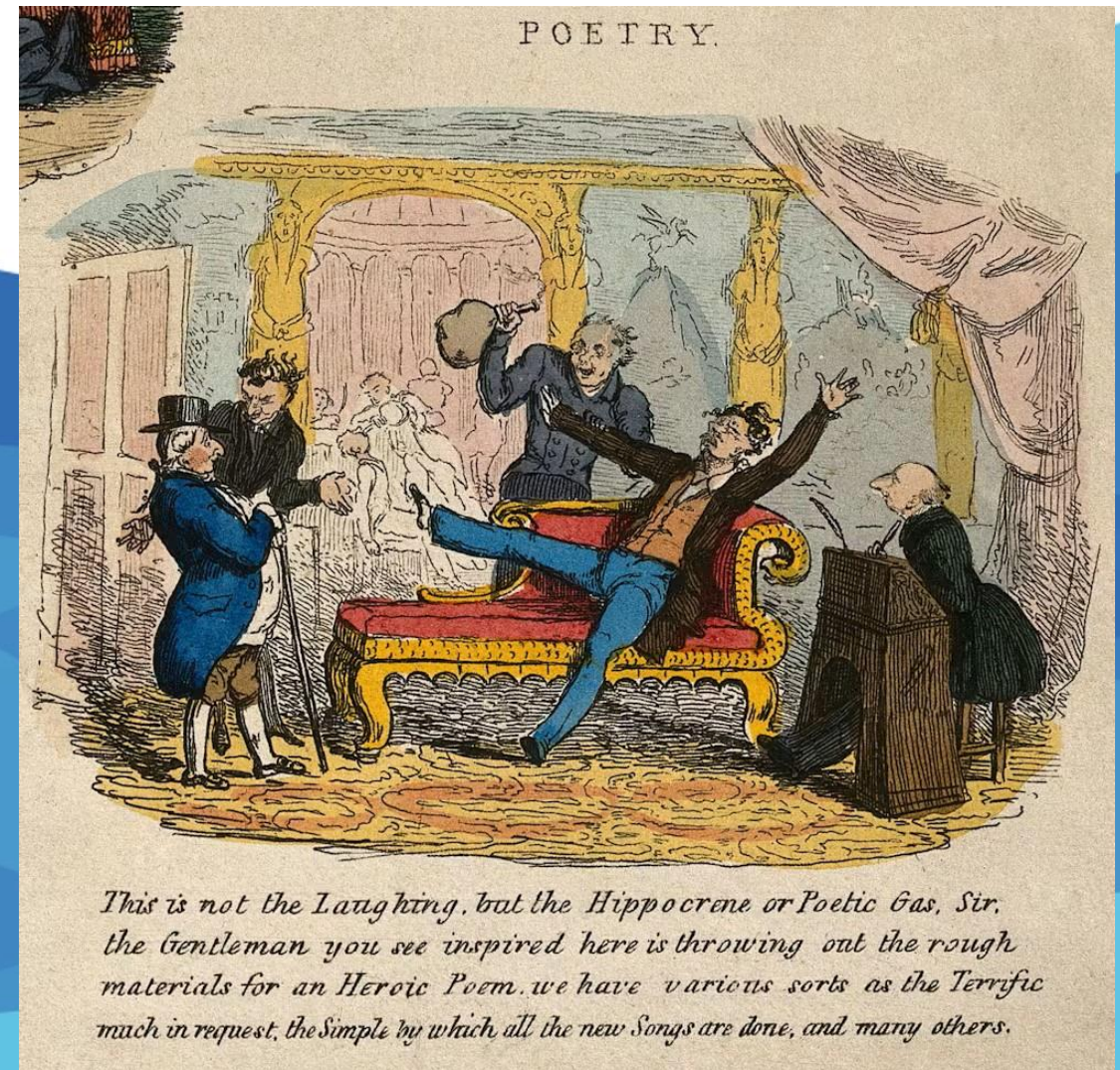
- Le protoxyde d'azote, appelé «Gaz Hilarant» ou «Proto», est un gaz incolore, à odeur et goût légèrement sucrés.
- Il est utilisé légalement dans plusieurs domaines:
  - ✓ En médecine comme anesthésiant ou antalgique
  - ✓ Dans l'industrie automobile comme comburant
  - ✓ En cuisine notamment dans les siphons à chantilly
- Il est aussi utilisé de façon détournée: Inhalé pour provoquer des effets psychoactifs.

# Effets recherchés et durées



Quand il est inhalé, le gaz peut produire, généralement très rapidement (quelques secondes), des effets intenses mais de courte durée (quelques minutes).

- **Effets possibles :**
  - ✓ Euphorie, rires, sensation d'ivresse, détente, flottement.
  - ✓ Distorsions visuelles et auditives, altérations de la perception du temps et de l'espace.
  - ✓ Certains, es consommateurs, trices décrivent une sensation d'engourdissement, de picotements dans le corps, un changement de la voix et une altération de la conscience.



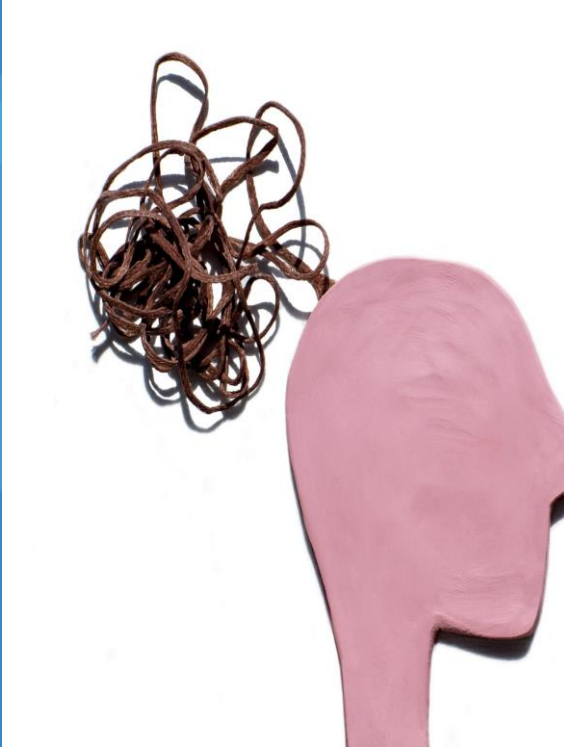
# Risques pour la santé

# Risques à court terme

- **Risques d'hypoxie:** L'hypoxie est un manque d'oxygène pouvant causer perte de connaissance et troubles neurologiques graves.
- **Risques de gelures:** l'inhalation directe de gaz froid peut provoquer des gelures aux voies respiratoires, bouche et larynx.
- **Effets secondaires physiques:** Vertiges, nausées, vomissements et troubles de l'équilibre augmentent le risque de chutes et accidents.
- **Perception erronée des risques:** Les consommateurs sous-estiment souvent les dangers du gaz à cause de sa légalité et disponibilité.



# Risques à long termes



- **Troubles neurologiques graves:** La consommation de protoxyde d'azote peut causer des engourdissements, des troubles de coordination et des dommages à la moelle épinière ainsi que des paralysies irréversibles
- **Carence en vitamine B12:** Le gaz entraîne une carence en vitamine B12 essentielle au système nerveux, pouvant causer des dommages irréversibles.
- **Troubles cognitifs et moteurs:** Les consommateurs réguliers présentent des pertes de mémoire, difficultés de concentration et déséquilibres moteurs.
- **Risques pour la fertilité et interactions:** Des problèmes de fertilité, des fausses couches ainsi que des troubles de l'érections sont fréquents. La combinaison avec alcool ou drogues augmente les dangers.



# Cadre légal et usage en Suisse

- **Usage réglementé en Suisse:** Le protoxyde d'azote est autorisé pour des usages médicaux, industriels et alimentaires, mais réglementé selon le contexte.
- **Usage récréatif en hausse:** La consommation récréative de N<sub>2</sub>O augmente, notamment chez les jeunes (12-25), passant de 5 % en 2022 à 8 % en 2023.
- **Préoccupations sanitaires:** Les autorités craignent une banalisation du protoxyde d'azote et une hausse des risques pour la santé publique.
- **Mesures réglementaires envisagées:** Certains cantons envisagent d'interdire la vente de N<sub>2</sub>O pour usages non médicaux ou non alimentaires..



# Réduction des risques et approches TSP/TSHM

- **Prévention des gelures:** Ne jamais inhaler le gaz directement de la bonbonne, utilisez un ballon pour éviter les gelures graves.
- **Consommation sécurisée:** Consommer assis ou couché pour limiter les risques de chutes et d'accidents liés aux vertiges.
- **Interactions dangereuses:** Ne pas combiner le gaz avec alcool, drogues ou médicaments pour éviter des effets imprévisibles et dangereux.
- **Surveillance des symptômes:** Surveiller les engourdissements et faiblesses musculaires ; consulter un médecin généraliste.



# Vignette Clinique

En fin de soirée, dans un parc où les TSHM passent régulièrement, l'équipe croise un petit groupe de jeunes de 16 à 18 ans assis autour d'une enceinte Bluetooth. Au sol, on aperçoit plusieurs cartouches métalliques vides et un ballon encore gonflé. L'ambiance est détendue ; les jeunes rient et disent qu'ils « prennent juste un petit buzz ». L'un d'eux, Léo, 17 ans, explique qu'ils consomment du proto « parce que c'est pas dangereux et que tout le monde en prend maintenant ». En discutant, l'équipe note que Léo inhale directement depuis la cartouche quand il veut un effet plus « fort ». Il dit parfois ressentir des fourmillements dans les jambes le lendemain, mais il n'y prête pas attention. Une amie du groupe raconte qu'un pote à elle s'est « évanoui d'un coup » il y a quelques semaines après avoir enchaîné plusieurs ballons.

Quelle approche adoptez vous?  
Identifiez vous des risques particuliers?  
Quels conseils RDR pouvez apporter?



# Pratique TSP / TSHM

Dans une **première** intention:

- Adopter une posture non jugeante et non stigmatisante
- Créer le lien
- Rendre attentif sur les dangers à cours terme: Risques de chutes, ne pas consommer seul, conduite à risque, désinhibition...

Dans une **deuxième** intention:

- Entretenir le lien
- Expliquer les risques à long terme: Troubles neuro irréversible, trouble de l'apprentissage, troubles de l'érection et risque accrue de fausses couche,



Viens Georgy, ils  
flottent tous en  
bas!

# Références

<https://theconversation.com/le-protoxyde-dazote-un-gaz-hilarant-mais-parfois-responsable-de-lourdes-sequelles-259568>

[Toxicités aiguës et chroniques associées à l'usage et au mésusage du protoxyde d'azote : mise au point](#)

<https://www.station-a.ch/substances/gaz-hilarant/#>

<https://www.youtube.com/watch?v=2uR7YvpWiRo>

[https://www.youtube.com/watch?v=C\\_76RdgSnnE](https://www.youtube.com/watch?v=C_76RdgSnnE)