Protoxyde d'azote (gaz hilarant, N2O)

Dossier en ligne – informations générales

Définition, effets / risques
Idée reçue : la vitamine B12
Réduction des risques
Données d'observation
Prévention
Environnement
Politiques publiques
A qui s'adresser ?

Association Régionale de Coordination en Addictologie de la région Sud

2026

Ce document propose des liens vers des ressources actualisées. Il n'a pas la prétention d'être exhaustif.
Rédaction, révision et traduction : ChatGPT, Gemini et Mistral ont parfois été utilisés pour résumer ou traduire certaines phrases.

Définition, effets / risques

Le dico des drogues : le protoxyde d'azote
Fiche | Drogues info service.fr, consulté le 30 mars 2026
Pour tout comprendre sur ce produit : Statut légal ; Dépistage ; Modes de consommation ; Effets recherchés ; Risques et complications ; Dépendance ; Grossesse ; Conseils de réduction des risques…

Le protoxyde d'azote
Article | CRIPS Ile de France, consulté le 30 mars 2026
Contient : Définition ; Les effets ; Les contacts clés ; L'addiction ; Les risques et les dangers.

Protoxyde d'azote : du gaz hilarant à l'alerte sanitaire
Article | C. Victorri Vigneau, MAAD digital, 8 avril 2026
Tour d'horizon sur ce produit : histoire ; ses usages et son détournement ; problème de santé publique; les risques et les complications ; mécanisme de la toxicité.

Alerte sur l'usage détourné du gaz hilarant (protoxyde d'azote)
Article | Hospices civils de Lyon, mars 2026
Son usage détourné et sa consommation se veulent « festifs » mais le protoxyde d'azote peut provoquer une atteinte neurologique, voire des complications hématologiques ou psychiatriques.

Gaz hilarant : histoire et risques
Vidéo | WhyDoc, 2025, 7'24
Un format court qui présente le protoxyde d'azote : de son usage médical à son détournement. Il rappelle que son usage répété peut inactiver la vitamine B12, causant de graves problèmes de santé.

Idée reçue : la vitamine B12

Le « proto », des cas d'intoxication toujours en augmentation

➔ A lire : **Vitamine B12 comme « antidote » au protoxyde d'azote, une fausse bonne idée**

Se supplémenter en vitamine B12 n'est pas suffisant pour contrer les effets néfastes du protoxyde d'azote. En continuant à consommer du protoxyde d'azote, la vitamine B12 sera systématiquement neutralisée et inefficace.

Protoxyde d'azote : « Se doper à la vitamine B12 pour contrecarrer ses effets durant sa consommation, un leurre, une croyance à dissiper ! »

Article | Addict'Aide, 16 mars 2026

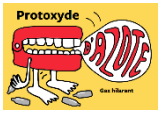
Le Dr Irène Coman déconstruit l'idée reçue selon laquelle se supplémenter en vitamine B12 compenserait les effets du protoxyde d'azote. Ce gaz bloque irréversiblement l'assimilation de la vitamine, provoquant des lésions nerveuses graves. Le rétablissement repose impérativement sur l'arrêt total de la consommation, une prise en charge neurologique rapide et une rééducation intensive pour réparer les neurones lésés.

Réduction des risques

Le protoxyde d'azote

Fiche | Infor drogues.be (Belgique), consulté le 30 mars 2026

En ligne, présentation des effets, des risques et des conseils en RdR.



Le protoxyde d'azote

Brochure | Infor drogues.be (Belgique), [s.d.]

Un support pour comprendre : Qu'est-ce que le protoxyde d'azote ? Quels sont les effets ? Quel mode de consommation ? Quels sont les risques ? Comment les réduire ? Que faire en cas d'urgence ?



Le protoxyde d'azote

Flyer | Association Orange bleue, 2020, 2 p.

L'association intervient en Bretagne dans les milieux festifs. Elle crée des supports en RdR sur différents produits.



Le protoxyde d'azote

Vidéo | ASUD Nîmes, 26 août 2021, 6'23

Une vidéo qui présente le produits, les effets et les risques.

➔ A partir de 4' : plusieurs conseils en RdR sont donnés.

Données d'observation

• La consommation chez les jeunes



Les usages de substances psychoatives chez les collégiens et les lycéens : résultats EnCLASS 2024

Synthèse | OFDT, Notes, 25 février 2026, 20 p.

Dans ce troisième volet d'EnCLASS, l'OFDT mesure l'usage de substances psychoactives ainsi que leur dangerosité et leur accessibilité perçues par les élèves du secondaire.

➔ P. 13 : « Les niveaux d'usage de protoxyde d'azote sont restés stables entre 2022 et 2024 et l'expérimentation concerne 5,8 % des lycéens en 2024 ».

Baromètre « Les addictions et leurs conséquences chez les jeunes » 6ème édition

Infographie | MACIF, juin 2026

Alors que la consommation régulière d'alcool et de cannabis recule chez les 16-30 ans, **le protoxyde d'azote s'installe durablement dans les pratiques : 12 % des jeunes l'ont déjà expérimenté et 34 % des consommateurs déclarent avoir déjà conduit une voiture après en avoir consommé**. Ce dernier baromètre des addictions met en lumière une contradiction persistante entre la conscience des risques et les comportements adoptés, notamment en matière de sécurité routière.

Consulter la synthèse, 12 p.



En région Provence Alpes-Côte-d'Azur

Produits psychoactifs : usages et conséquences en PACA

Synthèse | OFDT, 4 août 2025, 5 p.

Les jeunes se distinguent par une expérimentation plus répandue du protoxyde d'azote (3,5 % vs 2,3 %).

En région Hauts-de-France

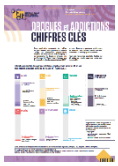
Usage détourné du protoxyde d'azote : une pratique à risques

Article | ARS Hauts-de-France, 25 octobre 2025

La multiplication des cas de complications graves chez les jeunes est une problématique majeure de santé publique dans cette région.

L'article contient notamment une enquête sociologique sur les usages et usagers de protoxyde d'azote dans les Hauts-de-France, 97 p.

• La consommation en population générale



Drogues et addictions, chiffres clés 2025

Synthèse | OFDT, Tendances, 15 janvier 2025, 10 p.

Mise à jour des données disponibles sur les addictions et la consommation de substances psychoactives, incluant les drogues légalement accessibles aux adultes et les drogues illicites.

➔ **L'expérimentation du protoxyde d'azote concerne** :

6,7 % des 18-64 ans, soit 8,6 % des hommes et 5,0 % des femmes

2,3 % des jeunes de 17 ans, soit 2,8 % des garçons et 1,8 % des filles



Les usages psychoactifs du protoxyde d'azote

Synthèse | C. Gérome, A. Talva, OFDT, Tendances, n° 151, août 2022, 8 p.

L'enquête s'appuie sur des observations et des entretiens individuels réalisés auprès de consommateurs : l'évolution de l'accès au produit, […], la perception des risques…

Prévention



Lutte contre les ravages du protoxyde d'azote : guide pour les maires
Guide | Agence Régionale de Santé (ARS) Île-de-France et l'AMIF (Association des Maires d'Ile-de-France), juin 2026, 16 p.
Il présente une boîte à outils avec des leviers d'action locaux en matière de prévention, de sensibilisation et de coordination des acteurs afin de mieux lutter contre les risques liés à cette consommation.

• Site Internet, vidéos et conseils en ligne pour l'entourage



Parlons proto
Site Internet | ARS Hauts-de-France et ARS Île-de-France, consulté le 30 mars 2026
Destiné aux 15-25 ans, avec pour objectif de les sensibiliser aux risques liés à la consommation de protoxyde d'azote et d'améliorer leur information sur le produit.
Des outils sont disponibles : spots audio, vidéos en partenariat avec l'animateur Jamy Gourmaud, une campagne et son kit de communication.

Addict'AIDE LE VILLAGE DES ADDICTIONS

Protoxyde d'azote : comprendre et sensibiliser
Article | Addict'Aide, mars 2026
Des conseils pratiques pour aider les acteurs de prévention : parents, éducateurs et enseignants.

- **Le protoxyde d'azote, un gaz psychoactif à l'usage détourné par les jeunes, attention danger !**
- **Comment sensibiliser les jeunes aux dangers ?**

MILDECA

L'usage détourné du protoxyde d'azote, une pratique à risques de plus en plus répandue
Article | MILDECA, 16 février 2023
Sous forme de questions, chaque paragraphe répond pour donner des conseils aux parents, à l'entourage, aux professionnels, aux élus..
En supplément, des vignettes de la campagne réalisée avec Drogues info service.
➔ **Protoxyde d'azote : une vidéo pour informer des risques à consommer**
Vidéo | MILDECA, 22 mai 2025, 54'
Un format court pour découvrir les dangers du protoxyde d'azote, un gaz euphorisant prisé des jeunes mais aux effets graves : pertes de connaissance, troubles neurologiques, paralysies, voire AVC. Cette vidéo alerte sur les risques à court et long terme.

• Campagnes de prévention/sensibilisation

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE ars Agence Régionale de Santé Hauts-de-France

« Le proto, c'est trop risqué d'en rire » : l'ARS Hauts-de-France poursuit sa campagne de sensibilisation
Campagne | ARS Hauts-de-France, 18 septembre 2025
Face à la hausse de consommation, l'ARS Hauts-de-France renouvèle sa campagne de sensibilisation aux risques du protoxyde d'azote, avec des ressources et lieux d'accueil pour en parler. Elle s'adresse particulièrement aux 15-25 ans et à leurs proches avec trois objectifs principaux : améliorer le niveau d'information sur le protoxyde d'azote et les conséquences de sa consommation ; atténuer la « désirabilité sociale » de l'usage de cette substance ; faciliter le relai vers les professionnels.



Protoxyde d'azote : une nouvelle campagne pour agir sans stigmatiser
Campagne | Protoside, mai 2025
Pensée avec et pour les jeunes : des visuels inspirés des jeux vidéo et des outils pour interpeller (affiches, flyers et vidéo). Objectif : informer sans stigmatiser, sensibiliser sans culpabiliser.

Protoxyde d'azote : campagne de sensibilisation
Affiche et vidéo | Ville de Nîmes, février 2024
La ville de Nîmes a créé une campagne de sensibilisation destinée aux jeunes.

Protoxyde d'azote chez les jeunes : état des lieux et prévention
Vidéo | COREADD Nouvelle-Aquitaine, Les portraits DispAdd, 2 novembre 2023, 17'34
Guilhem Vazzoler, coordinateur régional à Avenir Santé, dresse un état des lieux de la consommation de ce produit chez les jeunes. Il donne des conseils de prévention et de réduction des risques, ainsi qu'une présentation détaillée des projets et campagnes de communication.

"Pas drôle ni extrêmement bien fait" : les campagnes de prévention ne convainquent pas les jeunes
Article | France Info, 6 avril 2025
Une étude française indique que les campagnes de prévention contre la consommation du gaz hilarant n'atteignent pas leur cible, les 15-25 ans. Yohan Gicquel, chercheur en marketing social à l'université Paris-Saclay, propose de s'inspirer des messages véhiculés dans les campagnes de prévention contre l'alcool.

• Flyers



Le protoxyde d'azote : effets - conseils
Flyer | Association Addictions France, 2022, 2 p.
Destiné aux jeunes, une présentation synthétique du protoxyde d'azote : produit, effets, législation, risques de brûlures et propose 4 conseils pour mieux consommer.



"Le proto, c'est juste tendance et sans danger ! " En es-tu vraiment sûr(e) ?
Flyer | Hospices Civils de Lyon, ARS Auvergne Rhône-Alpes et le Centre d'Addictovigilance, s. d., 4 p.
Ce support explique de manière pédagogique les risques liés à la prise de protoxyde d'azote et de ne pas banaliser cette pratique.



Proto : se prendre pour un clown et mourir de rire ?
Flyer | Association Avenir Santé, 6 juillet 2020
Pour les organisateur.rices de soirée, un support à distribuer aux participant.es : rappel des risques…

Environnement

Protoxyde d'azote : un dispositif inédit pour recycler les bouteilles en Vaucluse
Article | SUEZ, 1er juillet 2026
L'entreprise SUEZ et la préfecture de Vaucluse expérimentent un dispositif pour recycler les bouteilles de protoxyde d'azote et réduire les risques liés à leur usage détourné.

Protoxyde d'azote : l'impossible gestion des bonbonnes usagées
Article | E. Pereira, Reporterre, 6 janvier 2026
Les bonbonnes [...] jetées dans la nature provoquent une pollution considérable. De nombreuses communes peinent à supporter les coûts et les risques liés à leur ramassage et leur traitement.

Les ravages des bonbonnes de protoxyde d'azote dans les incinérateurs réévalués à au moins 35 millions d'euros
Article | Le Monde, 19 mars 2026
Les bouteilles de protoxyde d'azote provoquent de lourdes pertes en explosant dans les incinérateurs. Le coût des dégâts se chiffre désormais entre 35 millions et 40 millions d'euros, soit deux fois plus qu'en 2024, selon les organisations professionnelles de la filière.

Politiques publiques

Situation en France et en Europe

Ce que contient la loi RIPOST adoptée définitivement cet été
Article | Fédération Addiction, 3 septembre 2026
Promulguée le 18 août 2026, la loi RIPOST renforce les mesures répressives en matière de drogues, avec notamment l'augmentation de l'amende pour usage de stupéfiants, **de nouvelles infractions liées au protoxyde d'azote** et à la conduite, ainsi que des dispositions visant les free parties.

L'Europe envisage d'interdire la vente de bonbonnes de protoxyde d'azote dès 2027
Article | Mairie.info, 23 mars 2026
La Commission européenne propose de bannir la vente au grand public des grandes bonbonnes de protoxyde d'azote, à partir du 1er février 2027. Cette date correspond à l'entrée en vigueur du classement du protoxyde d'azote comme substance reprotoxique. Ce classement permettra d'interdire sa vente au grand public dans l'Union européenne.

Protoxyde d'azote : une nouvelle règlementation pour limiter la vente
Arrêté | Legifrance.fr, n° 168, 22 juillet 2023
L'arrêté du 19 juillet 2023 fixe la quantité maximale autorisée pour la vente aux particuliers de produits contenant du protoxyde d'azote : cartouches dont le poids est égal ou inférieur à 8,6 g ; conditionnement (boîte) ne dépassant pas 10 cartouches. La mise en application sera effective à partir du 1er janvier 2024.

Loi du 1er juin 2021 tendant à prévenir les usages dangereux du protoxyde d'azote
Article | Vie publique.fr, 2 juin 2021
La loi entend protéger les jeunes des usages dangereux du protoxyde d'azote, surnommé "gaz hilarant". Depuis la fin des années 2010, l'usage détourné de ce gaz, qui peut s'acheter pour quelques euros, se développe chez les jeunes. Cette pratique, qui n'est pas sans danger, peut être mortelle (arrêt cardiaque, asphyxie...).

A qui s'adresser ?

Si vous consommez du protoxyde d'azote ou si un proche est concerné, des dispositifs d'écoute, de conseil et d'accompagnement existent, à distance ou près de chez vous.

Situation d'urgence

En cas de malaise, de difficultés à respirer ou de troubles de la conscience, contactez immédiatement les secours en composant le **15 (SAMU)**, le **18 (pompiers)** ou le **112**.
Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent joindre le **114**.
Vous pouvez également contacter un **centre antipoison (04 72 11 69 11)**.

Obtenir une aide à distance

La plateforme **Drogues Info Service** **(0 800 23 13 13)** est gratuite, anonyme, accessible 7 jours sur 7. Des professionnels répondent à vos questions, vous conseillent et peuvent vous orienter vers des structures proches de chez vous.

Téléconsultation : dépiser, prévenir, soigner

Destiné principalement au public consommateur jeune, cette téléconsultation permet le suivi et la prise en charge de l'addiction au protoxyde d'azote. Un service mis en place par les Hospices Civils de Lyon (HCL).

Consulter un professionnel de santé près de chez soi

En cas de symptômes inhabituels (troubles neurologiques, maux de tête, anxiété, difficultés à marcher), il est recommandé de consulter rapidement votre **médecin traitant**.
En l'absence de médecin traitant, il est possible de se rendre directement aux urgences.

Les structures spécialisées en addictologie vous accompagnent dans une démarche de réduction ou d'arrêt :

- Les **CJC** (Consultations Jeunes Consommateurs) proposent un accueil gratuit, confidentiel et sans jugement, particulièrement adapté aux jeunes ;
- les **CSAPA** (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ;
- les **CAARUD** (Centres d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques) ;
- les **consultations hospitalières en addictologie**, les hôpitaux de jour ou les équipes spécialisées.

Ces dispositifs permettent une prise en charge globale : médicale, psychologique et sociale.

ARCA-Sud vous accompagne

Retrouvez les coordonnées des structures en région Sud sur le site Internet d'ARCA-Sud. Professionnels, usagers ou proches, vous pouvez également contacter ARCA-Sud pour toute demande d'information ou d'orientation : **04 88 926 888**.