

Vos questions / nos réponses

# J'ai consommé du poppers tous les weekends pendant un mois, quel est le risque?

Par [Scramix](#) Postée le 18/07/2023 12:16

Bonjour, J'ai découvert le poppers durant une soirée il y a un peu plus d'un mois. J'avais apprécié les effets ce qui m'a poussé à en acheter pour toutes les autres soirées que j'avais les weekends suivants. Ce qui a fait que j'ai consommé du poppers tous les weekends pendant un mois et demi. Durant les soirées, il m'arrivait d'en prendre beaucoup (12 inhalations d'affilées etc...). Il m'est arrivé après une soirée il y a une semaine de faire une crise d'angoisse et de ne pas réussir à en dormir, mais c'est passé au fil du temps. Mais ce weekend, j'ai repris du poppers et j'ai fait une crise d'angoisse de nouveau m'empêchant de dormir. Est-ce lié à la consommation du poppers? Si j'arrête le poppers, ces effets disparaîtront? Est ce que je risque d'avoir des séquelles de cette prise de poppers régulière durant le mois précédent ?

---

**Mise en ligne le 21/07/2023**

Bonjour,

Vous nous indiquez avoir consommé du poppers tous les week-ends, au cours du mois dernier. Vous avez ressenti à deux reprises, des symptômes d'angoisse suite à ces consommations. Vous nous interrogez sur les liens possibles entre le produit et vos réactions. De plus, vous vous inquiétez d'éventuelles séquelles.

A notre connaissance, il n'est pas fait établi clairement que le poppers puisse provoquer des états d'angoisse dans les effets secondaires.

Néanmoins, il est à préciser que toute consommation d'une substance psychoactive peut être vécue différemment en fonction de plusieurs variables. Il faut tenir compte d'interactions possibles avec d'autres produits consommés (alcool, drogue, médicaments). L'état physique, psychique et émotionnel au moment de la consommation, l'environnement et la personnalité sont des facteurs pouvant influencer l'expérience.

La prise de poppers provoque en quelques secondes une accélération du rythme cardiaque, un relâchement musculaire et une sensation de chaleur intense notamment au niveau de la peau.

Le ressenti, la perception et l'interprétation de ces effets peuvent générer une sensation de malaise qui inquiète et agit sur l'anxiété ou l'angoisse.

Chaque individu à ses fragilités et ses vulnérabilités propres, les états modifiés de conscience induits par les substances peuvent exacerber ces aspects ou les activer.

Il serait intéressant de faire le point sur votre tempérament, d'évaluer si vous avez déjà ressenti des angoisses en dehors des consommations.

Si ce n'est pas le cas, cette première expérience ayant été désagréable a pu créer de l'appréhension et influencer votre dernière consommation.

Lorsqu'on est inquiet, tendu ou stressé on peut avoir tendance à focaliser sur la moindre sensation créant ainsi des conditions favorables à l'émergence de l'angoisse.

C'est pourquoi, la question des séquelles en termes de crise d'angoisse est difficile à évaluer. En revanche, si elles se répètent et qu'elles deviennent envahissantes il est important de consulter.

Il est possible d'en faire part à votre médecin traitant, mais il est aussi envisageable de rencontrer un professionnel en addictologie.

Il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Les professionnels sont formés en addictologie et ont l'habitude de travailler avec un jeune public. Vous pourrez y trouver soutien et informations pour ne pas rester dans l'inquiétude. Les consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous vous transmettons les coordonnées de deux CJC dans votre ville. Il suffit de les contacter pour prendre un rendez-vous. Vous trouverez également notre fiche produit sur le poppers pour disposer de toutes les informations dont vous aurez besoin.

Enfin, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---

## **Association Addictions France - CSAPA de Pau**

5 Avenue du 143ème RIT  
Centre d'affaires Les Messagers  
**64000 PAU**

**Tél :** 05 59 82 90 13

**Site web :** [addictions-france.org/etablisements/csapa-de-pau/](http://addictions-france.org/etablisements/csapa-de-pau/)

**Secrétariat :** Le lundi 9h/19h, mardi 9h/17h30 mercredi 9h/18h, jeudi 9h/19h, vendredi 9h/17h

**Accueil du public :** Aux horaires du secrétariat.

**Autre :** Permanence d'addictologie assurée par un travailleur social à Point d'Eau (3 rue de Segure) tous les mardis pour les publics précaires, marginalisés

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CEID Béarn Addictions**

25 bis rue Louis Barthou  
**64000 PAU**

**Tél :** 05 59 27 42 43

**Site web :** [ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/](http://ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/)

**Accueil du public :** Lundi 12h45/17h30, Mardi 12h45h/19h et de Mercredi à Vendredi : 9h/12h et 12h45/18h. Possibilité de consultation à distance. Et sur rendez-vous des consultations délocalisées dans le département

**Substitution :** lundi 12h45/17h, mardi 12h45/19h et du mercredi au vendredi 12h45/17h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Jeunes jusqu'à 25 ans sur rendez-vous au 05 59 27 94 94. Consultation Parents/entourage sur rendez-vous au 05 59 27 77 11

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le poppers](#)