© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

4 idées reçues sur le protoxyde d'azote

Le "gaz hilarant", ou protoxyde d'azote, est un gaz dont la consommation s'est développée parmi les jeunes notamment. Cette drogue bénéficie d'une image de substance à faible risque. Pourtant sa consommation peut être très nocive. Nous levons le voile sur 4 idées reçues autour de ce gaz.

Idée reçue n°1 : il faut consommer longtemps du protoxyde d’azote pour avoir des effets secondaires graves

FAUX : il est possible d’avoir des effets secondaires importants en consommant beaucoup sur une courte période. Par exemple, avec le protoxyde d’azote vous pouvez vous retrouver incapable de marcher, un handicap qui peut durer.

> Avant-hier j’ai respiré 10 ballons de proto et depuis hier ça va pas. J’ai des déséquilibres, j’ai pas les idées claires, j’arrive plus à marcher normalement.

> J’ai consommé du protoxyde d’azote pendant une semaine mais maintenant je me sens fatiguée, j’ai des fourmillements dans les doigts et les jambes, j’arrive plus à me concentrer. Combien de temps ça va durer ?

Idée reçue n°2 : les effets secondaires du gaz hilarant ne durent pas

FAUX : Si les effets immédiats du protoxyde d’azote sont très brefs, l’excès de protoxyde d’azote peut attaquer les fibres nerveuses de manière durable.

Cela entraîne :

- Une rigidité musculaire des bras et des jambes

- Une paralysie des jambes
- Une sensation d'engourdissement ou de fourmillement des doigts et des orteils

Dans la plupart des cas ces effets secondaires du gaz hilarant disparaissent avec l'arrêt et la prise de vitamine B12. Cependant, certaines personnes peuvent rester handicapées durant plusieurs mois.

> Ma belle-fille a pris des ballons de gaz hilarant pendant 1 an. Suite à cette consommation elle s'est retrouvée paralysée. Elle a été hospitalisée et elle a passé plusieurs mois en fauteuil roulant. Il a fallu qu'elle fasse de la rééducation pour pouvoir remarcher.

Attention, les effets secondaires du protoxyde d'azote peuvent apparaître plusieurs jours ou semaines après la dernière utilisation.

Connaissez-vous le protoxyde d'azote ?

Découvrez les symptômes associés à la consommation de ce produit en consultant la fiche protoxyde d'azote de notre Dico des Drogues.

Idée reçue n°3 : avec le protoxyde d'azote on ne risque pas de mourir

FAUX : Cela peut même arriver très vite ! L'inhalation répétée de gaz hilarant sur une très courte période et dans un lieu pas assez aéré peut provoquer une asphyxie et un arrêt cardiaque.
La consommation de gaz hilarant peut provoquer aussi des vertiges et une perte de conscience. En fonction des circonstances, cela peut être la cause d'accidents mortels.

Idée reçue n°4 : on ne peut pas devenir dépendant au protoxyde d'azote

FAUX : certaines personnes témoignent d'une consommation massive et intense de protoxyde d'azote. Elles ont l'impression de ne pas pouvoir s'en passer.

> Je consomme du proto tous les soirs depuis deux ans maintenant. Minimum une bonbonne de taille moyenne. A cause de ça mes problèmes s'accumulent : j'arrive plus à joindre les deux bouts, j'ai arrêté mes études et j'ai perdu mon job. J'ai de drôles de sensations dans les jambes et dans les mains. Le matin je vomis, j'ai mal à la tête et je tremble de plus en plus. Je me rends bien compte que ça va pas mais voilà j'arrive pas à arrêter c'est plus fort que moi : il faut que je consomme !

[Sur le même sujet :]

- La vente de protoxyde d'azote interdite aux mineurs (11/06/2021)
- Protoxyde d'azote : les premiers signes d'une intoxication grave (03/08/2020)
- Alerte sur l'utilisation récréative du protoxyde d'azote (12/12/2019)