Vos questions / nos réponses

Substances inhalées

Par Cherry Postée le 25/11/2026 22:08

> Objet : Question concernant une consommation de dissolvant Bonjour, Je vous écris parce que je me pose des questions sur quelque chose que j'ai fait pendant plusieurs mois et je ne sais pas trop comment le considérer. Pendant plusieurs mois j'ai inhalé presque tous les jours du dissolvant à base d'acétate d'éthyle. J'en consommais plus d'une bouteille en inhalant les vapeurs jusqu'à ce que la bouteille soit complètement vide et qu'il n'y ait plus de vapeurs. Je cachais notamment les bouteilles sous mon oreiller, dans ma chambre, et j'avais même envisagé d'en emmener dans mon sac de cours. J'ai finalement arrêté il y a quelques mois parce que ça commençait à me rendre mal : j'avais des maux de tête, des nausées, mon cœur accélérait et j'avais parfois l'impression que ma coordination était un peu perturbée quand j'en inhalais trop. J'avais aussi parfois l'impression que mon expiration avait une odeur de dissolvant ou de produit chimique. Malgré le fait que j'ai arrêté depuis quelques mois, j'y pense encore tous les jours. Je voulais savoir si c'est normal d'avoir encore autant de pensées à ce sujet après avoir arrêté, si ce genre de choses peut entraîner une dépendance et si les effets que je ressentais pendant que j'en inhalais sont liés au produit. Je me pose aussi des questions sur les conséquences que ça a pu avoir sur ma santé maintenant que j'ai arrêté. Merci d'avance pour votre réponse. Bonne journée.

Mise en ligne le 26/11/2026

Bonjour,

Nous souhaitons tout d'abord saluer le fait de vous tourner vers notre service afin d'obtenir des informations fiables et des réponses aux questions que vous vous posez.

Nous encourageons votre choix d'avoir arrêter cette consommation depuis plusieurs mois qui entraînait un état de mal-être physique.

En effet, ce que vous décrivez peut correspondre aux effets rapportés d'une consommation de solvants. Les effets peuvent être variables d'un individu à l'autre, mais de manière générale, ils se décomposent en trois phases, euphorie, perturbations sensorielles et sédation. Se rajoutent à ces effets plus ou moins immédiats des effets secondaires, parmi lesquels nausées, vomissements, irritation nasale et oculaire, vertiges, troubles de l'élocution, somnolence, maux de tête, rougeurs autour de la bouche.

La persistance de l’odeur dans l’haleine est caractéristique de l’usage de solvants car l’organisme excrète une part importante de la dose absorbée par la voie même de l’absorption, en l’occurrence les poumons. Votre impression d’odeur de solvant à l’expiration était bien réelle.

Il y a des risques immédiats associés à cet usage, œdème cérébral, arrêt cardiaque, arythmie cardiaque (comme vous le décrivez avec le ressenti de l’accélération rythme de votre cœur). Il y a également des risques liés à un usage chronique (régulier). Parmi ces risques, nous pouvons citer des complications pulmonaires (œdème du poumon, toux chronique, douleurs thoraciques), des complications cardiaques entraînant une arythmie (irrégularité du rythme cardiaque), des complications neurologiques impliquant des troubles de la mémoire, de l’attention, des troubles sensoriels et céphalées.

La plupart de ces complications sont réversibles à l’arrêt de la consommation mais certaines demeurent irréversibles à la suite d’une longue exposition, il est difficile de pouvoir le prévoir.

Inhaler ce type de produit peut en effet entraîner une dépendance. Une tolérance aux effets des solvants est rapportée chez les personnes ayant une consommation régulière se traduisant par une tendance à rapprocher et à augmenter les prises du produit. Cette tolérance ou accoutumance est un critère de dépendance. La dépendance ou addiction se développe aussi par la place que le produit prend dans votre vie, par exemple si cette consommation s’est installée en réponse à quelque chose, s'il y a une recherche d'apaisement face à un mal-être ou autre.

Même après plusieurs mois d’arrêt d’une consommation importante, il est tout à fait possible de ressentir une forte envie, nous nommons cela le « craving », c’est une envie irrépressible de consommer à nouveau. C’est une envie forte mais temporaire qui s’atténue au fil du temps si vous n’y répondez pas par la consommation et que vous vous appuyer sur vos propres ressources pour l’apaiser autrement (vous occuper l’esprit avec des choses que vous aimez, détourner votre attention).

Il pourrait être aidant de vous rapprocher d’un professionnel afin de pouvoir échanger sur cette envie qui perdure et qui semble occuper une place importante dans vos pensées afin d’être accompagnée pour la comprendre et l’atténuer plus sereinement. Il n’est pas toujours facile de faire ce travail de réflexion seule, pouvoir bénéficier d’une écoute et d’un soutien peut vous y aider.

Sachez que, si vous le souhaitez, il est possible de bénéficier de consultations gratuites avec un professionnel de l’addictologie afin d’échanger avec lui ou elle sur une consommation qui vous questionne, qu’elle soit présente ou passée. Ce sont des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) qui peuvent être proposées aux personnes de moins de 25 ans dans des centres de soins en addictologie (les CSAPA) ou dans des Maisons d’adolescents. Ces consultations sont individuelles et sur rendez-vous et sont un espace d’échanges et de dialogue entre vous et le professionnel, sans jugement et en toute confidentialité.

Vous ne nous indiquez pas votre département donc nous ne pouvons pas vous proposer d’adresses de ces consultations proches de chez vous, mais si cela vous intéresse, vous pouvez utiliser la rubrique « Adresses utiles » de notre site internet afin de trouver des adresses dans votre secteur.

N’hésitez pas à revenir vers nous si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou avez besoin d’une orientation plus précise, le service est disponible 7 jours sur 7 par téléphone de 8h à 23h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat de 12h à 19h 7 jours sur 7 également.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service