© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Protoxyde d’azoté

Par Zinediaa Postée le 19/01/2023 08:40

> Bonjour je consomme beaucoup de protoxyde d’azote et j’aurai besoin de conseil pour arrêter svp

---

Mise en ligne le 23/01/2023

Bonjour,

Vous souhaiteriez des conseils pour cesser votre consommation de protoxyde d’azote.

Tout d’abord nous tenons à saluer votre volonté d’arrêter, c’est un élément très positif et courageux.

Néanmoins, ne disposant que de peu d’éléments contextuels pour répondre au mieux à votre demande, nous allons tenter de vous indiquer quelques éléments d'information et une piste possible pour être aidée.

La consommation régulière de protoxyde d’azote est un facteur de risque important pour la santé. Les risques sont présents à chaque consommation.

Pour que vous disposiez de toutes les informations utiles liées aux effets secondaires, dépendance et conseils en réduction des risques, vous trouverez un lien en bas de page vers notre fiche « protoxyde d’azote ».

A l’arrêt de la consommation, les usagers réguliers peuvent ressentir de l’anxiété, de l’agitation, des douleurs abdominales et des tremblements. Ces désagréments peuvent être pénibles et freiner la démarche de sevrage.

Une consommation régulière de protoxyde d’azote génère une anémie liée à une carence en vitamine B12 et cela nécessite, a minima, une prescription pour limiter les effets secondaires.

C’est pourquoi, nous vous conseillons d’être aidée par des professionnels en addictologie pour faire le point. Nous ne savons pas depuis quand et à quel rythme vous consommez cette substance, un bilan de vos consommations permettra de définir une aide appropriée à votre situation.

Sachez qu’il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, travailleurs sociaux et infirmier propose un accompagnement et un soutien individualisé en vue de diminuer, gérer ou cesser des conduites addictives.

L’accueil y est bienveillant et sans jugement. Les consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous vous encourageons à faire cette démarche pour ne pas rester isolée ou en difficulté.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d’une CJC près de chez vous. Il vous suffira d’y renseigner votre code postal et de sélectionner « Consultation jeune consommateur ».

Enfin, si vous le souhaitez, vous pouvez joindre un écoutant de Drogues-info-service pour parler plus précisément de vos consommations en vue de vous apporter informations, conseils et soutien. Notre service est accessible au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Fiche sur le protoxyde d'azote
- Adresses utiles du site Drogues info service