dommages quand on arrête de sniffer, mais certains dommages sont permanents.
- Syndrome d'exposition fœtale aux solvants : l'usage de solvants pendant la grossesse, et surtout l'usage chronique, augmente les risques de naissance prématurée, de malformations congénitales et de fausse-couche.

OXYDE NITREUX

- Manque d'oxygène : l'inhalation d'oxyde nitreux prive le corps d'oxygène et elle est parfois fatale.
- Perte de coordination motrice : quand on consomme de l'oxyde nitreux en position debout, on risque de tomber et de se blesser.
- Gelures : au sortir de la bouteille, l'oxyde nitreux est extrêmement froid et peut causer une gelure de la peau. En outre, la pression du gaz peut endommager les poumons.
- Lésions nerveuses : on a constaté qu'un niveau élevé d'oxyde nitreux, même absorbé avec suffisamment d'oxygène, pouvait entraîner des lésions nerveuses, se traduisant par un engourdissement, de la faiblesse et une perte d'équilibre.

NITRITES

- Pratiques sexuelles dangereuses : l'usage récréatif des nitrites est associé à un risque accru de contamination par le VIH et les virus des hépatites.
- Affaiblissement du système immunitaire : de récentes recherches sur des animaux ont montré que la consommation de nitrites pouvait affaiblir le système immunitaire, qui protège l'organisme des maladies infectieuses.

Les substances inhalées peuvent-elles créer une dépendance ?

Oui, c'est possible.

La plupart des gens ne sniffent qu'une fois, pour l'expérience, ou seulement à l'occasion ; mais les personnes qui sniffent régulièrement peuvent développer une accoutumance, ce qui signifie qu'elles doivent inhaler davantage de substance pour obtenir le même effet. Un usage régulier entraîne aussi un besoin constant du « high » que procure la substance, de sorte qu'il devient difficile de s'arrêter. Chez les personnes qui sniffent régulièrement, le sevrage peut s'accompagner des symptômes suivants : nausées, perte d'appétit, tremblements, angoisse, dépression et paranoïa.

Quels sont les effets à long terme des substances inhalées ?

Les personnes qui font un usage prolongé de substances inhalées peuvent présenter les signes suivants : yeux injectés de sang, lésions de la bouche et des fosses nasales, saignements de nez et pâleur de la peau; elles peuvent également éprouver une soif excessive et connaître une perte de poids. Ces personnes peuvent aussi connaître des troubles de la concentration et de la mémoire et éprouver de la difficulté à penser clairement. La fatigue, la dépression, l'irritabilité, l'hostilité et la paranoïa sont d'autres effets possibles. Les effets à long terme varient selon les substances inhalées. Une forte consommation de solvant peut entraîner un engourdissement, de la faiblesse, des tremblements et une perte de coordination des mouvements des bras et des jambes.

Certains effets à long terme peuvent être inversés quand on arrête de sniffer, tandis que d'autres sont permanents. Lorsqu'ils sont inhalés, les solvants passent directement dans le sang, qui les stocke dans les graisses. Or, certains organes vitaux sont très irrigués en sang et riches en lipides. Parmi eux, le cerveau, le foie et les reins sont particulièrement vulnérables. Quand on cesse de sniffer, il se peut que l'organisme répare les dommages causés au foie et aux reins, mais le cerveau est presque toujours endommagé de façon irréversible. Des études utilisant l'imagerie cérébrale montrent qu'un usage chronique et prolongé de solvants peut entraîner une atrophie du cerveau, c'est-à-dire une diminution de son volume, se traduisant par une détérioration importante des facultés intellectuelles, de la mémoire et du contrôle des mouvements. En outre, on a également montré que l'usage prolongé de solvants comme le toluène ou le naphtalène endommageait les fibres du cerveau et produisait une pathologie neurologique semblable à la sclérose en plaques.

L'usage de substances inhalées peut également entraîner la perte permanente de l'ouïe et une altération de la moelle osseuse.

Les substances inhalées

De l'information en série…

L'alcool
Les amphétamines
Les benzodiazépines
La caféine
Le cannabis
La cocaïne
La conduite avec facultés affaiblies
L'ecstasy
Le GHB
Les hallucinogènes
L'héroïne
La kétamine
Le LSD
La méthadone
La méthamphétamine
Les opioïdes sur ordonnance
Les stéroïdes anabolisants
Les substances inhalées
Le tabac

Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web :
www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :
Sans frais : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : publications@camh.ca

Cyberboutique : http://store.camh.ca

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :
Tél. : 416 979-6909
Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau des relations avec les clients :
Tel.: 416 535-8501, poste 32028 ou 32027

© 2003, 2013 Centre de toxicomanie et de santé mentale

camh
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé
Affilié à part entière à l'Université de Toronto

Available in English.

4200r / 04-2013 / P309

Vous connaissez…

En jargon de rue : colle, gaz, sniff (solvants) ; whippets (oxyde nitreux) ; poppers, snappers, parfum d'ambiance. Certains nitrites sont vendus sous des noms communs : Rush, Bolt, Jungle Juice, etc.

Que sont les « substances inhalées » ?

L'expression désigne les émanations gazeuses et gaz chimiques dont l'inhalation procure une sensation d'euphorie (un « high »). La majorité de ces substances, dont la colle, l'essence, les solvants de nettoyage et les aérosols, sont des produits d'usage courant, non destinés à la consommation humaine. Les substances inhalées sont peu coûteuses et on peut facilement s'en procurer en toute légalité. Elles se prêtent facilement au détournement – un phénomène qui touche surtout les enfants et les adolescents.

Il existe des centaines de substances inhalées, qu'on peut répartir sommairement en quatre catégories :

- Les solvants volatils : ce sont les substances qui font le plus souvent l'objet de détournement. Les solvants sont des substances qui ont la propriété d'en dissoudre d'autres, et une substance volatile est une substance qui

camh
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Les substances inhalées

s'évapore quand elle est exposée à l'air. Parmi les solvants volatils, on peut citer le benzène, le toluène, le xylène, l'acétone, le naphtalène et l'hexane. L'essence, les solvants de nettoyage, les diluants à peinture, les colles à maquettes, les liquides correcteurs et les marqueurs à pointe feutre contiennent tous des mélanges de divers solvants. À cette catégorie appartiennent également le chloroforme et l'éther.

- Les aérosols : les laques à cheveux, la peinture en bombe, les antiadhésifs de cuisine à vaporiser et autres aérosols contiennent tous du gaz pressurisé, parfois liquéfié, par exemple du butane ou des CFC (chlorofluorocarbures, pratiquement éliminés depuis 2009). Certains aérosols contiennent aussi des solvants.

- Autres gaz et liquides volatils : cette catégorie comprend certains anesthésiques médicaux, tels l'oxyde nitreux (ou « gaz hilarant »), le chloroforme, l'halothane et l'éther, ainsi que certains gaz présents dans des produits du commerce, tels que les briquets au butane et les bouteilles de propane.

- Les nitrites : le nitrite de pentyle, le nitrite de butyle et le nitrite de cyclohexyle (connus sous le nom de « poppers ») ont des effets différents des autres substances inhalées et on ne peut pas se les procurer de la même manière.

D'où viennent les substances inhalées ?

De nombreux produits en vente libre se prêtent à l'usage récréatif par inhalation et il est difficile de réglementer leur emploi, car ils sont omniprésents dans les foyers et les lieux de travail. Certains fabricants essaient d'altérer leurs produits pour décourager les gens de les inhaler, mais cela n'a pas vraiment d'effet dissuasif. En outre, si un magasin peut refuser de vendre certains produits aux mineurs ou aux personnes intoxiquées, il n'existe en Ontario aucune loi obligeant à appliquer ce genre de mesure.

Comment se présentent les substances inhalées et comment se consomment-elles ?

La plupart des gens ne considèrent pas comme des drogues dangereuses les solvants et aérosols qui se trouvent sur les tablettes des magasins, dans les placards de cuisine et dans les ateliers.

Les solvants qui sont utilisés comme des drogues peuvent être inhalés à même le contenant ou versés sur un chiffon ou dans un sac qu'on s'applique sur le visage. On peut aussi vaporiser le contenu d'une bombe aérosol dans un sac ou un ballon avant d'en inhaler les vapeurs. En français, le verbe « sniffer » recouvre toutes ces techniques.

L'oxyde nitreux et les autres gaz à usage médical (gaz anesthésiques) sont stockés sous pression dans des bouteilles métalliques. On trouve aussi de l'oxyde nitreux dans les bombes aérosols de crème fouettée. L'oxyde nitreux sous pression étant très froid à sa sortie de la bouteille, il est souvent vaporisé dans un ballon avant d'être inhalé.

Les nitrites sont des liquides transparents, de couleur jaunâtre, qui s'inhalent à même la bouteille ou à partir d'un chiffon imbibé.

Qui prend des substances inhalées ?

C'est chez les jeunes de 10 à 16 ans que l'inhalation de solvants et d'aérosols est la plus répandue. Beaucoup de jeunes ne sniffent qu'une ou deux fois ou une fois de temps à autre, mais d'autres le font souvent et continuent parfois cette pratique à l'âge adulte. La plupart des personnes qui font un usage chronique de solvants ont une vingtaine d'années. L'inhalation de solvants est liée à la pauvreté, aux difficultés scolaires, au manque de perspectives, aux difficultés familiales et à une importante consommation de drogues dans le milieu familial.

Dans un sondage de 2011 portant sur l'usage des drogues chez les élèves ontariens de la 7e à la 12e année, 5,6 % de ceux-ci ont déclaré avoir sniffé de la colle ou des solvants au moins une fois au cours de l'année écoulée et c'est en 7e année que cette consommation était la plus répandue, touchant 12,2 % des élèves. Par ailleurs, dans le cadre d'un sondage effectué en 2004 auprès de Canadiens âgés de 15 ans et plus, 1,3 % d'entre eux ont indiqué avoir sniffé au moins une fois dans leur vie.

L'oxyde nitreux est un stupéfiant auquel ont accès de nombreux travailleurs de la santé.

La consommation de nitrites est particulièrement répandue chez les hommes homosexuels.

Quels sont les effets des substances inhalées ?

Les effets des substances inhalées, comme ceux des autres drogues, dépendent de plusieurs facteurs, parmi lesquels :

- l'âge de la personne ;
- la sensibilité de la personne à ces drogues ;
- la quantité absorbée ;
- la durée d'utilisation et la fréquence de consommation ;
- la méthode d'absorption ;
- le milieu ambiant ;
- les antécédents médicaux ou psychiatriques ;
- la prise simultanée d'alcool ou d'autres drogues (illégales, sur ordonnance, en vente libre ou à base de plantes).

Toutes les substances inhalées sont absorbées par les poumons et sont rapidement acheminés au cerveau par le sang, ce qui produit une intoxication immédiate et de courte durée. Les effets ressentis diffèrent selon le type de substance inhalée.

Lorsqu'ils sont inhalés, les solvants produisent généralement un effet semblable à celui de l'alcool, mais avec une distorsion plus marquée de la perception des formes, des dimensions et des couleurs, et une distorsion du temps et de l'espace, entre autres. Les personnes qui en prennent pour la première fois peuvent ressentir une certaine griserie, puis être prises de somnolence et s'assoupir. Celles qui en prennent souvent peuvent éprouver un sentiment d'euphorie et d'exaltation et connaître des hallucinations. Certaines personnes perdent leurs inhibitions, deviennent plus extraverties et plus sûres d'elles-mêmes. Vertiges, nausées, vomissements, vision brouillée, éternuements et toux, démarche chancelante, perte de réflexes et sensibilité extrême à la lumière sont les symptômes physiques généralement associés à l'inhalation de nitrites.

L'oxyde nitreux produit un état de rêverie, une perte de coordination motrice, des hallucinations et une élévation du seuil de la douleur.

Les nitrites accélèrent les battements du cœur, ce qui entraîne un afflux de sang au cerveau et procure une sensation de « rush ». Certains hommes emploient des nitrites pendant l'acte sexuel, car ces drogues provoquent le relâchement des muscles et la dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui favorise la circulation sanguine.

Quelle est la durée des effets psychotropes ?

Plusieurs bouffées de solvant produisent un « high » en quelques minutes, mais cet état ne se prolonge pas au-delà de 45 minutes. Pour faire durer les effets pendant plusieurs heures, il faut sniffer de façon répétée – ce que font certaines personnes. À mesure que les effets se dissipent, la somnolence s'installe, ainsi qu'une sensation de « gueule de bois » accompagnée de maux de tête dont l'intensité varie et qui peuvent persister plusieurs jours.

Les effets de l'oxyde nitreux et des nitrites sont immédiats et se dissipent en quelques minutes.

Les substances inhalées sont-elles dangereuses ?

Oui. Il est dangereux d'inhaler ces substances, pour plusieurs raisons :

SOLVANTS ET AÉROSOLS

- Suffocation : les solvants sont souvent inhalés dans un sac en plastique fermement fixé autour de la bouche et du nez. Or, il arrive que des usagers perdent connaissance alors que le sac est toujours en place et qu'ils y laissent leur vie, faute d'oxygène. Les usagers qui perdent connaissance risquent également de s'étouffer avec leurs vomissures.
- Comportements dangereux : les substances inhalées réduisent les inhibitions et altèrent la perception de soi et du monde. Certains usagers, se sentant tout-puissants, adoptent des comportements extrêmement dangereux. D'autres usagers, au lieu d'éprouver un « high », sombrent dans la dépression. Les cas de comportements autodestructeurs et suicidaires sont fréquents chez les usagers de solvants.
- Mort subite due à l'inhalation volontaire : l'inhalation prolongée de substances en concentration élevée peut provoquer une accélération et une irrégularité du pouls conduisant à la mort par arrêt cardiaque. Cela peut se produire après une seule inhalation, si l'usager est soumis à une forte tension nerveuse ou se livre à une activité physique intense.
- Troubles de santé graves : la consommation régulière et prolongée de solvants a des effets destructeurs sur le foie, les reins, les poumons, le cœur, le cerveau, les os et le sang. Il est parfois possible d'inverser les