



De nombreux produits accessibles et utilisés quotidiennement contiennent des solvants, des gaz ou d'autres substances volatiles (p. ex. colles, dissolvants pour ongles) qui ont un effet enivrant lorsqu'on les inhale. En Suisse aussi, des enfants et jeunes expérimentent précocement de tels produits à inhaler, qui sont souvent consommés lors de rituels de groupes. L'usage de ces substances, surtout à long terme, comporte d'importants risques d'atteintes physiques, psychiques et sociales.

# Produits à inhaler

## Gaz, vapeurs et aérosols enivrants

Nombre de drogues, telles l'héroïne et la cocaïne, peuvent être inhalées ou «snif-fées», mais ne sont pas à proprement parler des «produits à inhaler». On entend ici par «sniffer» l'inhalation volontaire de vapeurs, d'aérosols, de gaz et autres substances volatiles afin d'en obtenir un effet enivrant. Très souvent, ces substances volatiles sont issues de solvants organiques. Sont également inhalés divers produits utilisés à l'origine en médecine pour les narcoses (gaz hilarants, chloroforme ou éther) ainsi que des médicaments tels le nitrite d'amyle (appelé «poppers» par les usagers) utilisé pour traiter des affections cardiaques. Bien que se différenciant par leur structure chimique et ayant une action différente, ces produits

sont pris d'une seule et même manière. Lors de l'inhalation, leurs vapeurs ne sont pas simplement inspirées, mais profondément inhalées dans les poumons par voie buccale ou nasale. C'est pourquoi le terme sniffer ne comprend pas le fait de respirer des solvants volatils tels qu'il en existe dans l'environnement, par exemple sur les lieux de travail.

L'usage de substances à inhaler n'est pas interdit en Suisse. En effet, nombre de ces substances entrent dans la composition de centaines de produits en vente libre et sont donc aisément accessibles à tout un chacun. La plupart sont des produits couramment utilisés dans l'industrie et le ménage: colles et solvants pour adhésifs,

verniss en tout genre, solvants de peinture, détachants, gaz de briquet, vernis à ongles et leurs dissolvants, dégraissants, laques pour cheveux, sprays pour chaussures, feutres et essence. A l'état pur, ces substances volatiles ne sont pas en vente libre mais soumises à la Loi sur les produits chimiques et classées comme dangereuses pour la santé. Les produits déclarés comme médicaments sont soumis à prescription.

## La consommation de produits à inhaler en Suisse

L'inhalation de substances volatiles ne constitue pas un phénomène nouveau. Au XIXe siècle déjà, on usait du gaz hilarant, du chloroforme et de l'éther pour se griser; l'usage de produits à inhaler était particulièrement courant dans le corps médical. Le monde anglophone connaissait même des «parties au gaz hilarant».

Sniffer est tout particulièrement répandu dans quelques pays européens tels le Groenland, Chypre ou l'Irlande (ESPAD 2003). Dans d'autres régions du monde – Amérique latine, Afrique et Asie du Sud-Est – nombreux sont les enfants des rues qui sniffent régulièrement pour oublier la misère dans laquelle ils vivent.

En Suisse, sniffer n'est le plus souvent qu'une pratique transitoire chez les enfants et les adolescents. Selon une enquête réalisée en 2006 sur le comportement des écolières et des écoliers en matière de santé (étude HBSC), un peu plus de 6% des jeunes de 15 ans interrogés avaient déjà sniffé au moins une fois dans leur vie, la moitié d'entre eux environ l'ayant fait à plusieurs reprises.

### Modes de consommation

Les vapeurs de ces produits sont souvent inhalées à même le jerrycane, le flacon ou le tube qui les contient. Fréquemment aussi, les solvants sont répandus sur un chiffon («huffing») ou dans un sac de plastique («bagging») que l'on applique ensuite sur le nez. Les gaz de briquet sont soit inhalés à même le briquet, soit préalablement déposés dans un objet creux comme une manche de veste, d'où on les inhale.

Pour en accentuer l'effet, on remplit de solvant ou de colle un sac plastique qu'on s'applique ensuite comme un masque à oxygène ou dont on se recouvre toute la tête jusqu'à obtention de l'état désiré, au risque de s'étouffer. Une autre mé-

Ont sniffé	Filles	Garçons
Jamais	94,1%	92,9%
Une fois	2,7%	4,0%
Plusieurs fois / souvent	3,2%	3,1%

Les produits à inhaler occupent la quatrième place – après l'alcool, le tabac et le cannabis – parmi les substances psychotropes qu'écolières et écoliers de 15 ans ont déjà essayé au moins une fois. Filles et garçons sniffent autant les unes

que les autres. Des comparaisons avec des enquêtes antérieures montrent que cette pratique a diminué dans cette classe d'âge.

On ne dispose par contre d'aucune donnée sur l'ampleur de la prise de tels produits par la population adulte ou par certains groupes particuliers, à l'instar de la population homosexuelle qui utilise les «poppers» comme stimulants sexuels.

Produits inhalés et principes volatils actifs	
Produits:	Principales substances actives:
Colle de contact, glu, etc.	Toluène, hexane et autres hydrocarbures
Vernis à ongle et leurs dissolvants	Acétone, acétate d'éthyle
Essence	Hydrocarbures
Gaz de briquet	Butane volatil
Aérosols (parfums, déodorants, peinture en spray, laque à cheveux, insecticides en sprays, antigel)	Butane, pentane, hydrocarbures chlorés
Dégraissants, Tipp-Ex	Butane, pentane, hydrocarbures chlorés
Mousse d'extincteurs	Halons
Diluant pour vernis	Toluol, acétates d'éthyle et de butyle
Gaz propulseur pour mousse chantilly	Gaz hilarant (protoxyde d'azote)
Anesthésiques	Gaz hilarant (protoxyde d'azote)
Médicaments («poppers»)	Nitrites d'amyle et de butyle

thode particulièrement risquée consiste à se pulvériser directement dans le nez ou dans la gorge des aérosols.

L'inhalation de ces produits est fréquemment liée à des rituels de groupes. Sous la pression des pairs, il n'est pas rare que l'inhalation risquée de tels produits («bagging») serve à des enfants ou des adolescents à démontrer leur courage. La prise de nitrite d'amyle («poppers») dans le milieu homosexuel fait souvent partie de pratiques sexuelles propres à la culture de ces groupes.

## Effets et risques

Les vapeurs respirées pénètrent dans les poumons et parviennent en quelques secondes au cerveau et au système nerveux central, entraînant immédiatement une sensation d'ébriété. Comme lors d'ivresses alcooliques, les consommateurs connaissent alors un état d'euphorie et de torpeur assorti d'une perte de contrôle plus ou moins marquée. La personne qui a sniffé se sent légère, insouciant et désinhibée. Ces effets disparaissent en général après quelques minutes, voire une demi-heure au maximum, mais peuvent perdurer des heures entières en cas d'inhalations répétées. Ces effets peuvent s'accompagner d'hallucinations et, à doses élevées, d'états de somnolence et de perte de conscience. Enfin, la consommation simultanée de produits à inhaler et d'alcool fait courir le risque d'interactions extrêmement graves.

### Effets et risques à court terme:

- maux de tête, vertiges, palpitations
- vomissements
- rhume, toux et saignements de nez
- altération de l'ouïe, fourmillements aux mains et aux pieds
- irritation, anxiété
- pertes de contrôle et troubles de la coordination
- problèmes de concentration
- perceptions sensorielles optiques et auditives exagérées
- perte de conscience en cas de surdosage
- risque d'étouffement en cas d'inhalation avec des sacs en plastique
- risque de gelures en cas d'inhalation directement des flacons ou bonbonnes de gaz

### Effets et risques à long terme:

L'usage de produits à inhaler peut entraîner des affections plus ou moins irréversibles en fonction de la durée et de l'intensité de leur consommation.

Les symptômes chroniques les plus courants sont les suivants:

- irritations de la peau et du nez pouvant aller jusqu'à des lésions des muqueuses
- affections pulmonaires et carcinomes
- hépatite toxiques et cirrrose graisseuse
- défaillance de la fonction rénale
- crises cardiaques, troubles du rythme cardiaque

- modifications du système nerveux central et périphérique
- A long terme, les substances suivantes ont une action neurotoxique ou particulièrement néfaste sur l'organisme:
- le toluène, susceptible de causer des atteintes cérébrales, une perte de l'ouïe, des troubles de l'équilibre et des problèmes de concentration
- l'hexane et l'essence, qui peuvent altérer le système nerveux et la moelle osseuse
- les produits chlorés, susceptibles de causer des lésions aux poumons, au foie et aux reins.

### Dépendance

Quand bien même la consommation régulière de solvants entraîne une certaine tolérance (c'est-à-dire qu'il faut en prendre des doses croissantes pour obtenir le même effet), il ne s'ensuit que rarement une dépendance physique. Par contre, lorsque l'on consomme pour échapper à des problèmes

personnels, le risque de consommer toujours plus et de plus en plus souvent est particulièrement élevé; et il y a bien sûr un risque qu'une consommation importante entraîne une dépendance psychique. Enfin on a observé, ces derniers temps, l'apparition croissante chez les sniffeurs d'un comportement marqué par la polyconsommation: alcool, nicotine, mais aussi cannabis et opiacés, avec les risques de dépendance qui en découlent.

### Risques psychiques et sociaux

De plus en plus d'études scientifiques démontrent que sniffer durant l'adolescence s'accompagne de problèmes psychiques tels que dépression et idées suicidaires. Les recherches nord-américaines sur les comportements à risque relèvent aussi que les problèmes scolaires et familiaux, ainsi que la violence et la délinquance peuvent être liés, chez les adolescents, à l'usage de produits à inhaler.

## Gaz hilarant

Le protoxyde d'azote, plus connu sous le nom de gaz hilarant, a été découvert en 1772 par un chercheur anglais du nom de Joseph Priestley. Depuis, ce produit connaît régulièrement des gains de popularité, comme aujourd'hui où il semble être de nouveau très en vogue dans les soirées branchées.

Le gaz hilarant est incolore, fade et d'une odeur douceuse. Considéré comme un anesthésique sans effets secondaires majeurs, il n'est pas toxique une fois mélangé à suffisamment d'oxygène. Aujourd'hui abandonné pour les interventions chirurgicales d'importance, il reste un produit industriel d'appoint, par exemple pour les bombes de crème chantilly. Réfrigéré et sous pression dans les bonbonnes destinées au commerce, sa manipulation et son inhalation à partir de cartouches de gaz ou de jerrycanes est très dangereuse et susceptible d'entraîner la mort. Ses utilisateurs en remplissent parfois des ballons gonflables où ils l'inhalent. Pratique qui n'a rien à voir avec l'hélium, souvent contenu dans ces ballons mais qui n'a, lui, aucun effet psychotrope.

## Poppers

Les poppers sont des préparations à base de nitrites (généralement du nitrite d'amyle, parfois du nitrite de butyle). Outre leurs propriétés euphorisantes, les poppers ont des effets antalgiques et vasodilatateurs qui en font de bons hypotenseurs, raison pour laquelle ils sont utilisés dans le traitement des maladies cardiaques.

Pris pour s'enivrer, les poppers sont inhalés directement dans les petits flacons opaques qui les contiennent. Ils sont particulièrement prisés des milieux homosexuels en raison de l'excitation sexuelle et du relâchement musculaire qu'ils induisent. Soumis à ordonnance, ils ne sont en principe pas en vente libre. On les trouve néanmoins dans les sex-shops ainsi que dans certains saunas.

L'usage fréquent et prolongé de nitrite d'amyle entraînerait des troubles neurologiques ainsi que, selon diverses observations, des altérations du système immunitaire et du système hémostatique. Enfin, les poppers empêchent un transport optimal de l'oxygène par les globules rouges. Boire des poppers provoque de graves lésions. En cas de contact avec les yeux et les muqueuses, rincer immédiatement et voir un médecin.

## Danger de mort

Sniffer peut aussi – quoique rarement – entraîner la mort. Ces décès soudains («Sudden Sniffing Death Syndrome») sont le plus souvent dus à des troubles du rythme cardiaque ainsi qu'à des arrêts respiratoires ou à un apport insuffisant d'oxygène dans le cerveau. Si l'on en recense environ 75 cas chaque année en Angleterre, la Suisse connaît aussi des cas d'intoxication aiguë ayant nécessité une hospitalisation. Selon la statistique des hôpitaux, ceux-ci furent au nombre de neuf en 2003.

Certaines techniques d'inhalation particulièrement dangereuses augmentent le risque de mort, y compris indirectement en s'asphyxiant avec ses propres vomissements. Sniffer peut aussi être la cause indirecte d'accidents dus au fait qu'en état d'ébriété on peut se comporter de manière inadéquate et dangereuse. C'est ainsi qu'explosions de récipients contenant des solvants ou des gaz, accidents de la route et chutes dus à l'inhalation de produits divers ont été maintes fois relevés.

## Prévention

### Que peuvent faire parents et enseignants?

Enfants et adolescents peuvent se procurer aisément et légalement des produits à inhaler. La légalité et la facilité de l'accès peuvent faire oublier que sniffer comporte, comme toute autre consommation de drogues, des risques.

Informé à titre préventif les jeunes sur les dangers liés à l'inhalation de solvants n'est pas des plus recommandé, le risque existant d'éveiller leur intérêt et leur curiosité. Rien n'interdit par contre de parler avec eux des risques liés à l'usage quotidien de solvants toxiques. De même, renoncer aux colles contenant des solvants ou à d'autres produits volatils à la maison et à l'école peut contribuer à en prévenir un usage inadéquat et dangereux.

Les programmes de prévention peuvent renforcer les ressources et compétences des enfants et des adolescents et leur éviter ainsi des problèmes de drogues.

Les compétences sociales, la gestion de la pression du groupe et la maîtrise des conflits, notamment, sont particulièrement importantes. Une relation ouverte et empreinte de confiance entre l'enfant et ses parents ou ses enseignants contribuera également à ce que l'enfant prenne confiance et s'affirme.

Lorsque des enfants ou des adolescents expérimentent l'inhalation de solvants, parents et enseignants devraient chercher à dialoguer avec eux. Il ne faudrait pas dramatiser le fait qu'ils aient essayé une fois, mais plutôt les informer sur les risques que cela comporte. Les circonstances dans lesquelles cela s'est passé (pression du groupe par exemple) devraient également être abordées. Une attention toute particulière doit être accordée, en cas de consommation répétée ou régulière, aux conditions qui ont induit cette pratique: que cache cette consommation? Que faire pour y pallier? Si le jeune concerné a de la peine à arrêter, il est absolument né-

cessaire de s'adresser à un professionnel (centre spécialisé, médecin ou personnel paramédical).

### A quoi les consommateurs doivent-ils faire attention?

La consommation de drogues comporte toujours des risques – même celle de drogues légales. Aussi est-il important de s'informer sur ces risques. Quiconque décide quand même d'en consommer devrait absolument observer les règles d'un usage sans risque (Safer Use):

- Ne pas mélanger avec de l'alcool ou d'autres drogues;
  - Renoncer à toute consommation en cas d'affections graves (maladies cardiaques ou des voies respiratoires, épilepsie, etc.) ou de grossesse;
  - Éviter de prendre le volant ou d'exercer une activité à risque;
  - Ne jamais inhaler directement à partir de flacons ou de bonbonnes de gaz, compte tenu des risques de gelures;
  - Consommer en position assise ou couchée, de manière à éviter des chutes;
  - Lors de l'inhalation, veiller à un apport suffisant d'oxygène. Ne jamais se mettre un sac en plastique sur la tête;
- Enfin, sniffer de manière régulière est strictement déconseillé. Outre le risque de développer une dépendance (psychique), on risque de porter durablement atteinte à sa santé.

