



Substances inhalées

De quoi s'agit-il?

Les substances inhalées se présentent généralement sous forme liquide, gazeuse ou en aérosol.

Techniquement, ce ne sont pas des drogues illégales ni légales, mais des produits chimiques ayant une utilité réelle, comme le carburant, les produits ménagers, la peinture en aérosol ou le fixatif pour les cheveux. Ils ne sont pas destinés à la consommation humaine et produisent des effets immédiats, souvent permanents, et parfois mortels chez toute personne qui les utilise.

Il existe plusieurs types de substances inhalées :

- Solvants volatils (feutres, diluant à peinture, essence, produits de nettoyage)
- Aérosols (fixatif pour les cheveux, vaporisateur de cuisson, peinture en aérosol)
- Gaz (propane, éther, butane ou liquide pour briquet)

À quoi ressemblent ces substances?

Comme indiqué ci-dessus, les substances inhalées sont généralement des articles ménagers courants, des produits de marque que l'on trouve dans les cuisines, salles de bain, garages, etc.

Comment fonctionnent-elles?

Les substances inhalées sont **extrêmement dangereuses**. La plupart agissent en chassant tout l'oxygène de vos poumons, ce qui entraîne une **hypoxie**, c'est-à-dire que votre corps ne reçoit pas assez d'oxygène pour fonctionner. Ce manque d'oxygène peut provoquer des effets graves et immédiats sur la santé. L'utilisation de ces substances peut entraîner des conséquences mettant la vie en danger.

Pourquoi ces substances sont-elles dangereuses?

Voir plus haut. **Les substances inhalées ne sont pas destinées à la consommation humaine et peuvent être mortelles dès la première utilisation.**

Voici certains effets à court terme des substances inhalées :

- Hallucinations
- Accès de colère
- Accélération du rythme cardiaque
- Nausées ou vomissements
- Crises ou attaques
- Coma



- **Syndrome de mort subite après inhalation volontaire** (voir ci-dessous)

L'utilisation répétée des substances inhalées peut causer :

- Des lésions aux nerfs
- Des lésions permanentes au cerveau
- Des lésions aux organes (cœur, foie, poumons, reins)
- La surdité
- La dépression
- Des pertes de mémoire et des troubles de la concentration

Syndrome de mort subite après inhalation volontaire

Le **syndrome de mort subite après inhalation volontaire** provoque une mort brutale par crise cardiaque, arrêt soudain du cœur ou suffocation, souvent très rapidement alors que la personne est encore consciente. Les dangers sont immédiats. La mort peut survenir extrêmement vite.

*22 % des personnes qui meurent du **syndrome de mort subite après inhalation volontaire** utilisent des substances inhalées pour la première fois.*

Autres risques :

- **Engelures** - Les gaz sous pression peuvent provoquer de graves engelures à l'extérieur ET à l'intérieur du corps. Ces engelures peuvent entraîner la congélation de la gorge et des voies respiratoires, provoquant ainsi une suffocation et la mort.
- **Incendies** - Les gaz sous pression sont très inflammables. Même une petite étincelle ou une cigarette allumée peut déclencher un incendie ou une explosion, ce qui met en danger toutes les personnes à proximité.

Conseils pour une consommation plus sécuritaire

Il n'existe pas d'utilisation sécuritaire des substances inhalées, ni de « dose sûre ». L'usage des substances inhalées est extrêmement dangereux. Toute utilisation, même la toute première, peut entraîner une *mort subite*.

- L'**hypoxie**, ou manque d'oxygène, peut rapidement entraîner la mort. De longues pauses entre les inhalations ne garantissent pas la sécurité, mais peuvent réduire le risque de syndrome de mort subite après inhalation volontaire.
- L'activité physique après avoir utilisé des substances inhalées peut augmenter les risques cardiaques. Évitez de courir ou de faire de l'exercice.



- Le propane, le butane et les aérosols présentent le risque le plus élevé de **syndrome de mort subite après inhalation volontaire (voir plus haut)**.
- Ne mélangez pas les substances inhalées avec de l'alcool ou d'autres drogues.

Pour en savoir plus sur les substances inhalées :

- [L'abus de substances volatiles : Ce que les parents devraient savoir \(Société canadienne de pédiatrie\)](#)
- [Inhalants – Gendarmerie royale du Canada](#)

Besoin d'aide?

Il est toujours possible d'obtenir de l'aide. Communiquez avec votre [centre de santé local](#), un conseiller communautaire ou un professionnel en santé mentale, ou composez le [811](#). Pour plus d'informations, consultez la page [Obtenir de l'aide](#).