

Je prends des poppers : que devrais-je savoir ?

Le site du Docteur Michel STRUYE

Adresse du site : www.docvadis.fr/michel-struye



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie et le Comité Scientifique Infectiologie

Vendu dans des petites bouteilles en verre, le poppers est la substance la plus couramment expérimentée dans la population adulte après l'alcool, le tabac et le cannabis. Consommé dans un cadre festif ou pour agrémenter sa sexualité, il peut avoir des répercussions négatives tant sur la santé que sur les performances sexuelles.

Qu'est-ce que le poppers ?

Le poppers est un produit de synthèse dérivé du nitrite : nitrite d'amyle, de butyle, de propyle, etc. Il est vendu dans les sex shop ou sur internet, notamment comme nettoyeur de tête vidéo ou de cuir, ou comme désodorisant.

Les vapeurs d'oxyde nitrique qu'il dégage sont inhalées, généralement par le nez ou plus rarement par la bouche.

Est-ce qu'une consommation occasionnelle est risquée ?

Des pertes de la vision ont été associées à des consommations même occasionnelles de poppers. Elles sont réversibles mais durent parfois plusieurs mois.

Les effets désinhibiteurs du produit augmentent la probabilité d'avoir des relations sexuelles non protégées. Ses effets relaxants, qui facilitent les pénétrations sexuelles, peuvent empêcher de ressentir les irritations ou les lésions lors des relations, favorisant ainsi la transmission de maladies sexuellement transmissibles.

Est-ce que je peux faire une overdose ?

Une forte dose de poppers peut provoquer des vertiges, des évanouissements, des asphyxies, des accidents cardiovasculaires ou entraîner une hyperventilation, risquant de conduire à une crise de tétanie. Les effets sont parfois mortels, les personnes souffrant de troubles cardiaques étant les plus à risque. Le mélange avec des médicaments favorisant l'érection et contenant du sildénafil est également particulièrement dangereux et éventuellement fatal.

Est-ce que je peux faire une mauvaise expérience ?

Les effets du produit sont souvent accompagnés de maux de tête, de bourdonnements d'oreilles, d'une forte sensibilité à la lumière et, parfois, de nausées ou de vomissements. Boire en même temps de l'alcool augmente notamment le risque de souffrir de maux de tête.

Puis-je devenir dépendant ?

Les poppers ne provoquent pas de dépendance physique ni d'accoutumance, l'accoutumance étant le besoin d'augmenter les doses pour obtenir le même effet. Néanmoins, vous pourrez devenir fortement dépendant psychologiquement du produit, particulièrement si vous le consommez pour accompagner vos pratiques sexuelles.

Quels sont les risques si je consomme régulièrement ?

Une consommation régulière vous expose au risque d'inflammation des muqueuses nasales, de lésions de la cloison nasale, de brûlures cutanées se traduisant par des croûtes autour du nez et des lèvres, de problèmes d'érection, ou encore d'une forme grave d'intoxication appelée méthémoglobinémie.

Je ne suis que consommateur, suis-je dans l'illégalité ?

Certains dérivés de nitrites, les nitrites de pentyle ou de butyle, particulièrement dangereux, sont classés comme stupéfiants en France depuis 1990.

Depuis juin 2011, l'interdiction de la vente et de la cession à titre gratuit a été élargie à tous les dérivés de nitrites. Leur usage et leur détention ne sont en revanche pas pénalisés.

Comment puis-je réduire mes risques ?

Il est préférable de vous abstenir car toute consommation vous expose à des risques. Si vous consommez, vous pouvez néanmoins réduire ces risques en prenant quelques précautions :

- Evitez les surdosages en espaçant dans le temps vos inhalations.
- N'avalez ou ne vous injectez jamais de poppers.
- Les vapeurs étant inflammables, tenez le flacon éloigné des flammes et points incandescents comme les cigarettes.
- Le liquide provoque des brûlures sur la peau. Essayez le bord du goulot de la bouteille avant d'inhaler. En cas d'éclaboussures accidentelles, rincez abondamment votre peau avec de l'eau.
- Evitez de renverser le flacon dans une pièce fermée, ce qui pourrait nuire autant à vous-même qu'aux personnes autour de vous.
- Ne consommez jamais de poppers en association avec du sildénafil et évitez les mélanges avec d'autres stimulants comme le speed ou la cocaïne.
- Juste après avoir consommé, ne pratiquez pas d'activité à responsabilité ou à risque, notamment ne conduisez pas.
- Chez la femme enceinte, la consommation de poppers peut provoquer une maladie du fœtus appelée syndrome du bébé bleu. Abstenez-vous de consommer si vous êtes enceinte.
- Si vous souffrez d'une maladie chronique, physique ou psychique, notamment de troubles cardiaques, d'anémie, de troubles du système immunitaire, d'hyper ou d'hypotension, ou si vous suivez un traitement, abstenez-vous ou parlez de votre consommation à votre médecin.
- Protégez-vous des maladies sexuellement transmissibles.

J'ai envie de me faire aider

De nombreuses aides sont à votre disposition :

- Des structures d'accueil où vous pourrez rencontrer des professionnels spécialisés dans la réduction des risques et la prise en charge des dépendances.
- Des sites internet qui vous informent et répertorient les structures d'accueil par départements.
- Des numéros de téléphone gratuits qui vous offrent une écoute 7 jours sur 7.

[Cliquez ici pour connaître les aides mises à votre disposition.](#)

Vous pouvez aussi en parler à votre médecin généraliste qui saura vous orienter vers une structure adaptée.

Si vous ne vous sentez pas bien après avoir sniffé du poppers, sortez prendre de l'air frais. Respirez doucement et calmement. Si vous êtes en présence d'une personne qui fait un malaise, ne la laissez pas seule, allongez-la, parlez-lui, aérez et éclairez l'endroit où elle se trouve, et appelez les secours.