

# Tribune publiée dans le journal *Le Monde*

## **Face au mal-être, les jeunes tentent de trouver un refuge où ils le peuvent : le protoxyde d'azote en est un parmi d'autres**

Chez les jeunes, l'usage du protoxyde d'azote s'est progressivement banalisé. Une inhalation brève, des effets immédiats : une sensation d'euphorie, un flottement, des éclats de rire spontanés. En apparence, un moment léger. Pourtant, derrière ce vernis festif, les professionnels de santé observent depuis plusieurs années une augmentation préoccupante des complications liées à cette consommation : atteintes neurologiques parfois sévères, troubles cardiovasculaires, symptômes psychiatriques aigus, troubles addictifs et troubles de la vigilance à l'origine d'accidents automobiles.

En Île-de-France, le « proto » est désormais identifié comme l'une des principales causes de myélopathie (maladie de la moelle épinière) chez les jeunes. Cette progression se confirme dans les données disponibles : en 2022, 14 % des 18-24 ans déclaraient en avoir consommé, tandis que les signalements de cas graves ont été multipliés par trois en trois ans.

Alors pourquoi le protoxyde d'azote non médical séduit-il autant ? D'un côté, beaucoup de jeunes considèrent que cette substance présente peu de risques. Son statut légal, son mode d'administration ludique et ses effets brefs contribuent à entretenir l'idée d'un produit inoffensif. De l'autre, sa revente repose sur un marketing ciblé : codes du rap, vidéos humoristiques, relais d'influenceurs... une communication efficace, particulièrement auprès des adolescents. L'accès est d'une simplicité déconcertante : quelques clics sur Internet, à des prix dérisoires.

### **Agir sur l'imaginaire**

Pour répondre à ce phénomène, une proposition de loi a été déposée au Sénat le 18 décembre 2024. Elle prévoit un renforcement de l'encadrement de la vente, la pénalisation des usages détournés et un effort accru de prévention. Son adoption par l'Assemblée Nationale constituerait une étape importante pour mieux prévenir les risques, en reconnaissant la dangerosité sanitaire du « proto » et en posant des cadres protecteurs pour les plus jeunes. Mais cela ne suffira pas : il faut aussi agir sur l'imaginaire qui entoure cette pratique. Cela passe par une prévention renforcée et par une modération stricte des contenus en ligne qui en favorisent la promotion.

En parallèle, la consommation de psychotropes légaux augmente fortement : en 2023, 936 000 jeunes de 12 à 25 ans ont bénéficié du remboursement d'au moins un médicament psychotrope, soit 18 % de plus qu'en 2019. À la racine de cette consommation excessive : une santé mentale en nette dégradation. La prévalence des épisodes dépressifs chez les jeunes de 18 à 24 ans est ainsi passée de 11,7 % à 20,8 % entre 2017 et 2021, soit une augmentation de 77 % en quatre ans.

Les confinements successifs liés au Covid-19 ont laissé des traces profondes. S'y ajoutent une orientation scolaire souvent anxiogène, l'inquiétude face au climat et aux tensions géopolitiques, et la pression constante des réseaux sociaux. Face au mal-être, les jeunes tentent de trouver un refuge où ils le peuvent : le protoxyde d'azote en est un parmi d'autres. Mais ce n'est pas une fatalité.

## Repérer et accompagner

Pour endiguer le phénomène, les politiques restrictives, seules, ne peuvent pas tout. Il faut refaire des politiques de jeunesse une priorité absolue. Face à une crise des possibles, notre responsabilité collective est d'agir avec ambition pour créer les conditions idéales – éducatives, sociales et professionnelles – qui permettront à chaque jeune de s'épanouir, de s'engager et de s'émanciper pleinement. Il est essentiel d'offrir à nos jeunes des horizons clairs et des opportunités concrètes pour construire leur avenir ; cela suppose des politiques fortes, interministérielles, et un investissement à la hauteur des enjeux.

D'abord, repérer et accompagner les jeunes en souffrance, dès les premiers signes. La première priorité doit être celle de la santé mentale des jeunes. En bâtissant une action interministériel forte, nous avons le pouvoir d'agir concrètement pour repérer dès l'école, mieux orienter vers les soins et intervenir le plus tôt possible. Préserver la santé mentale de la jeunesse, c'est éviter que des troubles passagers ne se transforment en pathologies chroniques — avec leur lot de drames humains et de coûts sociaux.

*Thibaut de Saint Pol (Délégué interministériel à la jeunesse), Yann Bubien (Directeur général de l'Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur), Joëlle Micallef (Responsable du Centre d'Addictovigilance PACA-Corse et Cheffe de service de Pharmacologie clinique & pharmacosurveillance de l'AP-HM), Caroline Victorri-Vigneau (Responsable du suivi national d'addictovigilance de protoxyde d'azote), Raymond Lloret (Directeur général du Monde des Possibles).*

Délégué  
interministériel  
à la jeunesse



Hôpitaux Universitaires de Marseille | ap-hm



DETA  
FESTIVAL