

Coup d'œil sur les substances : les sédatifs

Selon l'étude nationale sur la conduite sous l'influence de la drogue réalisée entre 2018 et 2021, des dépresseurs du système nerveux central (SNC) ont été détectés chez près d'un conducteur blessé sur 5 traités dans 15 centres de traumatologie au Canada.



Que sont les sédatifs? Les sédatifs sont des médicaments aussi connus comme des dépresseurs, car ils affaiblissent ou ralentissent certaines fonctions du corps. Ils peuvent être prescrits pour réduire les symptômes d'anxiété (benzodiazépines), aider une personne aux prises avec des troubles du sommeil (barbituriques) ou maintenir une personne inconsciente durant une chirurgie (anesthésiants). Ils sont utilisés lors de traitement d'un sevrage d'alcool, ou pour contrôler des convulsions ou comme relaxants musculaires.



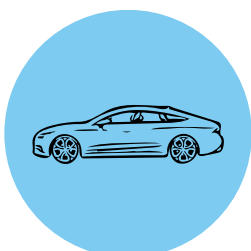
La consommation de sédatifs chez les jeunes : Au Canada, environ 10% des jeunes du secondaire et postsecondaire déclarent s'être fait prescrire des sédatifs au cours de la dernière année. Aussi, 2% des jeunes au secondaire déclarent avoir consommé des sédatifs à des fins non médicales au cours de la dernière année² alors que 14% des élèves au postsecondaire qui consomment des sédatifs font état d'une consommation à haut risque. La prévalence de l'alcool au cours de la dernière année est mesurée séparément des autres sédatifs (37% pour les élèves du secondaire, 79% pour les étudiants de niveau postsecondaire).^{2,3}



Pourquoi les gens consomment-ils des sédatifs à des fins non médicales? Les sédatifs changent la façon dont une personne pense, agit ou perçoit le monde qui l'entoure. Certaines personnes en consomment sans ordonnances afin de se geler ou pour affronter le stress ou l'anxiété. Par exemple, 5% des gens déclarent utiliser du Graval pour se geler.² Alors que deux tiers des élèves du postsecondaire qui ont consommé des sédatifs à des fins non médicales disaient l'avoir fait pour s'engourdir.³



Les effets à court et à long termes : Les sédatifs peuvent avoir un effet calmant ou relaxant. En consommer plus que prescrit peut causer des étourdissements, une perte de la coordination, un trouble de l'élocution, une baisse de la pression artérielle, l'altération du jugement et de la mémoire et une perte de conscience. Les effets secondaires peuvent inclure l'amnésie, la dépression, et dans de rares cas, des hallucinations. Les effets à long terme comprennent des problèmes de vision, des problèmes respiratoires, des dommages au foie et une dysfonction sexuelle.



Les sédatifs et la conduite automobile : Les sédatifs peuvent altérer plusieurs des aptitudes nécessaires pour conduire prudemment. Ils peuvent réduire la vigilance d'une personne, ralentir le temps de réaction, réduire sa coordination et la capacité à bien évaluer les distances et peuvent aussi amener une personne à s'endormir au volant. Ces effets peuvent durer entre 4 à 24 heures, selon le médicament consommé et le dosage. Les conducteurs dont le test de dépistage se révèle positif aux sédatifs sont de deux à huit fois plus susceptibles d'être impliqués dans une collision mortelle que les conducteurs n'ayant pris ni alcool ni drogue.

Coup d'œil sur les substances : les sédatifs

En Colombie-Britannique, des benzodiazépines ont été détectées dans environ 60% des décès supposément liés aux surdoses en mai 2021.⁵ Alors qu'en Ontario, des benzodiazépines ont été détectées dans presque la moitié des décès liés aux opioïdes en 2020.⁶



Les sédatifs et la loi : L'usage de sédatifs est légal uniquement sur ordonnance d'un professionnel de la santé autorisé, et son utilisation est limitée à la seule personne à qui ils sont prescrits. L'obtention d'ordonnances multiples de plusieurs prescripteurs est passible de 18 mois d'emprisonnement. Le trafic, l'importation, l'exportation ou la production de sédatifs sont passibles d'une peine d'emprisonnement de trois ans.



Quels sont les risques liés à la consommation de sédatifs? Il est possible de faire une surdose de sédatifs et une consommation problématique peut résulter en un coma ou une mort par intoxication. L'effet calmant et relaxant que procurent les sédatifs peut inciter une personne à développer une consommation problématique. Les symptômes de sevrage incluent la transpiration, les maux de tête, les tremblements, la peur, la fatigue et la perte d'appétit. Les symptômes sévères incluent de l'agitation, la paranoïa et les convulsions.



Comment puis-je aider mes jeunes à comprendre les risques inhérents à la consommation de sédatifs? Si votre jeune consomme des sédatifs, et plus particulièrement à des fins non médicales, il est important de limiter leur usage afin d'éviter une surdose accidentelle. Discutez avec eux des signes indiquant une surdose et de l'importance de ne pas mélanger les sédatifs avec toute autre substance. Assurez-vous qu'ils sachent que vous serez là pour eux peu importe la situation ou le problème auxquels ils peuvent être confrontés en lien avec leur consommation de substances.



Risque

Comment peut-on réduire les risques liés à la consommation de sédatifs? Les sédatifs ne devraient être utilisés que par la personne pour qui l'ordonnance a été prescrite et selon les directives du professionnel de la santé. Les médicaments inutilisés peuvent être retournés à la pharmacie en tout temps. Si quelqu'un consomme des sédatifs, il devrait toujours éviter de les mélanger avec d'autres médicaments ou de l'alcool. Ils devraient aussi s'informer auprès de leur médecin ou leur pharmacien sur les médicaments spécifiques à ne pas prendre en même temps que des sédatifs. Les gens qui essaient de réduire ou d'arrêter de prendre des sédatifs devraient le faire sous supervision médicale.



Mélanger les sédatifs avec d'autres substances : Mélanger les sédatifs avec d'autres substances comme l'alcool, les opioïdes et d'autres médicaments peut s'avérer extrêmement dangereux, voire mortel. Mélanger les sédatifs et l'alcool réduit le rythme cardiaque à un niveau potentiellement mortel. Mélanger les sédatifs avec tout autre médicament peut causer de graves étourdissements, de la confusion, de la faiblesse, un rythme cardiaque ralenti, une difficulté respiratoire et une perte de conscience. Mélanger les sédatifs avec des opioïdes, peut faire qu'une personne ne se réveille pas si elle fait une surdose, même après la prise de Naloxone, augmentant le risque d'un décès.

Liste des références

1. Centre Canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) 2022. [Sédatifs](#).
2. Santé Canada, 2025. [Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2023-2024](#)
3. Santé Canada, 2024. [Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements d'enseignement postsecondaires 2021/2022](#).
4. CCDUS, 2015. [La conduite après usage de sédatifs et les jeunes](#).
5. Service des coroners de Colombie-Britannique, 2023. [Toxicité des drogues illicites - données sur les genres de drogues](#), 31 décembre 2022.
6. CCDUS, 2021. [Risques et dangers associés aux benzodiazépines d'usage non médical dans la drogue obtenue illégalement au Canada](#).