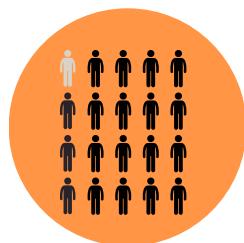


# Coup d'œil sur les substances – les médicaments en vente libre

Le Dextrométhorphane est maintenant utilisé dans les sirops pour le rhume en remplacement de la codéine normalement utilisée pour soulager la toux.<sup>1</sup>



**Que sont les médicaments en vente libre?** Les médicaments en vente libre servent à soigner une vaste gamme de symptômes en lien avec des problèmes de santé mineurs. Plusieurs contiennent du dextrométhorphane, un ingrédient actif alors que d'autres contiennent de la codéine – un opoïde. Ces produits sont facilement accessibles et peuvent être achetés sans ordonnance dans les supermarchés, les pharmacies et les dépanneurs.



**Les jeunes et la consommation de médicaments en vente libre à des fins non médicales.** Au Canada, 13 % des élèves du secondaire déclarent consommer des médicaments en vente libre, y compris du Gravol, du DXM, des médicaments pour dormir ou des stimulants pour se geler.<sup>2</sup> Alors que le tiers des étudiants au postsecondaire qui ont consommé des produits pharmaceutiques ou en vente libre au cours des 12 derniers mois font état d'une consommation à haut risque.<sup>3</sup>



**Pourquoi les jeunes consomment des médicaments en vente libre?** Les médicaments en vente libre ont plusieurs utilisés comme soulager les maux de tête, les congestions de sinus et divers symptômes de rhume ou de grippe. D'autres médicaments en vente libre comprennent les laxatifs, les aides au sommeil, les pilules amaigrissantes et les diurétiques. Certains jeunes se servent de médicaments contenant du DXM pour se geler alors que d'autres se servent des laxatifs, de diurétiques ou de pilules amaigrissantes pour atteindre un poids idéal sans soutien médical. Puisque ces produits sont légaux et disponibles sans ordonnance, ils peuvent être perçus comme étant moins dangereux que l'alcool ou d'autres drogues.



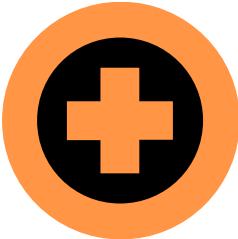
**Quels sont les effets à court terme?** Les effets varient selon le genre de médicaments utilisés et la quantité. Au-delà de leurs usages à des fins médicales, les médicaments en vente libre peuvent provoquer des nausées, une perte de coordination, l'altération du jugement, des maux de tête, des vomissements, une perte de conscience, un engourdissement des doigts et des orteils, des douleurs abdominales, un rythme cardiaque irrégulier, des courbatures, des convulsions, des crises de panique, une psychose, une euphorie, des frissons, des étourdissements et de la diarrhée.



**Les médicaments en vente libre et l'alcool.** Mélanger l'alcool avec certains médicaments peut provoquer de la nausée, des vomissements, des maux de tête, un étourdissement, une perte de coordination et un évanouissement. Ceux qui en consomment s'exposent également à un risque d'hémorragies internes, de problèmes cardiaques, de lésions au foie et de difficultés respiratoires. L'alcool peut aussi diminuer l'efficacité de plusieurs médicaments, voire les rendre totalement inefficaces. Les médicaments en vente libre peuvent également inclure des produits à base de plantes et d'autres ingrédients qui peuvent engendrer une réaction négative s'ils sont mélangés avec de l'alcool.

# Coup d'œil sur les substances – les médicaments en vente libre

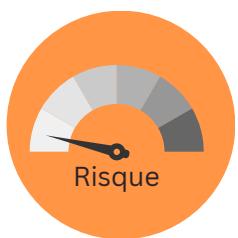
Dans une étude de JSD en 2022, 23% des Canadiens sondés déclarent avoir à la maison des médicaments contre le rhume ou la toux contenant soit de la codéine ou du Dextrométhorphane.<sup>4</sup>



**Quels sont les risques reliés à la consommation de médicaments en vente libre?** Les médicaments en vente libre contenant de la codéine peuvent engendrer des risques associés à la consommation d'opioïdes, notamment une dépendance, un ralentissement de la respiration et une perte de conscience.<sup>5</sup> Prendre des doses importantes de dextrométhorphane qu'on retrouve dans les sirops contre la toux peut entraîner des épisodes de manie, de délirium, des hallucinations et des psychoses.<sup>1</sup>



**Une personne peut-elle faire une surdose reliée aux médicaments en vente libre?** La surdose est possible en fonction de la quantité consommée, du temps écoulé et s'il y a consommation concurrente d'autres substances. Certains médicaments en vente libre sont peu puissants et provoquent des effets moins graves alors que d'autres sont beaucoup plus puissants et peuvent causer des problèmes plus sévères. Si votre ado ne réagit pas et que vous soupçonnez une surdose accidentelle de médicaments en vente libre,appelez immédiatement les services d'urgence.



**Comment peut-on réduire les risques reliés à la consommation de médicaments en vente libre?** Les médicaments en vente libre devraient être utilisés à des fins médicales seulement et conformément aux directives sur l'emballage. Les médicaments en vente libre contre le rhume et la toux contiennent certains ingrédients actifs dont le Dextrométhorphane qui ne devraient pas être utilisés par des enfants de moins six ans. Si le produit provoque de l'étourdissement ou de la fatigue, évitez de conduire ou demandez à quelqu'un de conduire à votre place si vous devez voyager.



**Comme puis-je aider mes jeunes à comprendre les risques reliés aux médicaments en vente libre?** Les parents jouent un rôle crucial en ayant des conversations sur l'usage approprié de ces médicaments avec leurs jeunes. Il est important d'établir ensemble l'objectif précis de la discussion tout en restant positif et en gardant l'esprit ouvert. En discutant avec vos jeunes, restez calme et portez attention à votre langage corporel. Assurez-vous de parler de vos inquiétudes tout en laissant la chance à vos jeunes de s'exprimer; soyez attentif à ce qu'ils disent, et optez pour des questions ouvertes afin que la conversation se poursuive plutôt que de prendre fin abruptement.



**Août est le mois national de récupération de médicaments.** Cette initiative organisée par Jeunesse sans drogue met l'accent sur l'enjeu majeur que représente la consommation de médicaments d'ordonnance à des fins non médicales par les adolescents. Durant le mois, l'accent est mis sur la nécessité pour tous les Canadiens de faire le tri parmi tous leurs médicaments d'ordonnance et ceux en vente libre afin de se débarrasser de tous ceux qui sont inutilisés ou périmés et de les rapporter à leur pharmacie de quartier pour une élimination sécuritaire.

## Liste de références

1. Jeunesse sans drogue Canada, 2021. Le Dextrométhorphane, c'est le temps d'en parler! d'en parler!
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. Jeunesse sans drogue Canada, 2022. Étude de suivi des comportements.
5. Santé Canada, 2023. Au sujet de la codéine.
6. Santé Canada, 2022. Les enfants et les médicaments