



ADDICTION | SUISSE



MÉDICAMENTS

EN PARLER AVEC LES ADOS
GUIDE POUR LES PARENTS

Impressum

Édition : Addiction Suisse, Lausanne, 2021

Conception graphique : Baris Ozturk/Addiction Suisse

Illustrations : Nathalie Gür

Impression : Jost Druck AG, Hünibach

Chers parents,

Les médicaments sont indispensables: ils soignent des maladies et soulagent des maux. Cependant, les médicaments peuvent devenir dangereux lorsqu'ils sont consommés de manière inadéquate ou hors cadre médical.

En quête de sensations et d'expériences nouvelles, certain-e-s adolescent-e-s consomment des médicaments comme des drogues, parfois mélangés à de l'alcool ou à d'autres substances. Certain-e-s jeunes ont recours à des médicaments pour fuir des émotions négatives ou pour gérer un mal-être physique ou psychique. La recherche de performances ou le contrôle de l'apparence peuvent aussi être des motifs de consommation à l'adolescence. Toutes ces pratiques comportent des risques conséquents.

En tant que parent, vous pouvez jouer un rôle important dans la prévention de ces conduites à risque auprès de votre enfant. Ce guide vous propose des informations pour prévenir le mésusage des médicaments durant l'adolescence, ainsi que des pistes pour réagir de manière adéquate si vous constatez que votre enfant encourt des risques.

Table des matières

Les jeunes et les médicaments	2
Pourquoi les jeunes font-ils un mauvais usage des médicaments ?	4
Quels sont les risques ?	7
Quelle attitude adopter vis-à-vis des médicaments ?	8
Vous êtes un modèle	13
Dialoguer, renforcer ses compétences	14
Quand faut-il s'inquiéter ?	16
Comment réagir ?	17

Les jeunes et les médicaments

De quoi parle-t-on?

On parle de *consommation inadéquate* ou de *mésusage* lorsqu'un médicament est consommé en dehors du cadre médical ou thérapeutique prévu. C'est notamment le cas lorsqu'un médicament est consommé :

- ▶ dans un but autre que le soin, par exemple lorsqu'il est consommé à des fins récréatives ou pour augmenter ses performances ;
- ▶ dans un but d'automédication, c'est-à-dire qu'il est pris hors cadre médical pour faire face à un mal-être physique ou psychique ;
- ▶ au-delà de la quantité ou de la durée prescrites.

Le mésusage des médicaments concerne les jeunes, mais aussi les adultes.

Combien de jeunes concernés?

La consommation de substances telles que l'alcool ou le cannabis est relativement fréquente à l'adolescence : à 15 ans, environ 70 % des jeunes ont déjà goûté à l'alcool. Au même âge, 27 % des garçons et 17 % des filles ont déjà essayé le cannabis.

En comparaison, le mésusage des médicaments est moins fréquent. À 15 ans, 4,5 % des garçons et 4,1 % des filles ont déjà consommé des médicaments dans l'intention de ressentir des effets psychoactifs (ou « pour se droguer »). Chez les garçons, cette proportion est en augmentation.

(source: HBSC, 2018)

Même s'il est moins répandu, le mésusage des médicaments mérite une attention particulière, car il s'agit d'une pratique très dangereuse. On estime qu'en Suisse, plus de 30 jeunes ont perdu la vie au cours des trois dernières années après avoir consommé des médicaments de manière inadéquate.



Quels sont les médicaments utilisés de manière inadéquate ?

Selon l'usage qui en est fait, tous les médicaments peuvent faire l'objet d'une consommation inadéquate ou détournée.

Il n'existe pas de données précises sur les types de médicaments consommés de cette manière par les jeunes. Les catégories de médicaments suivantes en font partie (cette liste n'est pas exhaustive) :

- ▶ **Somnifères et tranquillisants**, souvent des benzodiazépines (par exemple Xanax®, Seresta®, Stilnox®) : Ces médicaments sont principalement consommés pour leur effet sédatif et relaxant.
- ▶ **Médicaments contenant des opioïdes** : Il s'agit d'antidouleurs (p. ex. fentanyl, oxycodone) ou de sirops contre la toux contenant de la codéine ou du dextrométhorphan (par exemple Makatussin®). Ces sirops sont utilisés dans des cocktails (Purple drank). Ils ont plutôt un effet euphorisant (voir encadré).
- ▶ **Stimulants prescrits pour le traitement des troubles du déficit de l'attention** (par exemple Ritalin®) : Hors cadre médical, ces médicaments sont généralement consommés pour leur effet stimulant.

- ▶ **Antihistaminiques** : Ils peuvent être utilisés dans certains cocktails de médicaments pour compenser les effets de la codéine ou pour leur effet sédatif.
- ▶ **Laxatifs** : Ils peuvent être consommés pour le contrôle du poids.
- ▶ **Anabolisants** : Souvent utilisés dans le milieu du sport, ils augmentent la masse musculaire.

Purple Drank : un mélange potentiellement mortel

Nommé «lean» ou «purple drank» en raison de sa couleur violette, ce cocktail est composé de sirop antitussif contenant de la codéine et de limonade ou bonbons écrasés.

Plusieurs groupes de rap font l'apologie de ce mélange, qui rencontre une certaine popularité auprès des adolescent-e-s, en particulier dans le milieu du hip-hop. Celles et ceux qui en consomment disent rechercher des effets euphorisants ou hallucinogènes, un ralentissement du rythme cardiaque, une impression de légèreté ou une sensation d'ivresse.

Ce cocktail est dangereux, surtout lorsqu'il est mélangé à de l'alcool ou à d'autres substances. En outre, la codéine est un opiacé qui peut créer une dépendance. La facilité d'accès des composants rend ce cocktail particulièrement attractif.



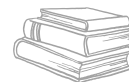
Pourquoi les jeunes font-ils un mauvais usage des médicaments ?

Différents motifs peuvent inciter un-e jeune à faire un mauvais usage des médicaments. Les motivations peuvent varier au fil du temps ou selon le contexte.

- ▶ **Curiosité** : Certain-e-s jeunes recherchent avec les médicaments des expériences ou des sensations nouvelles. La curiosité vis-à-vis de ces produits peut être renforcée par la fréquentation d'autres jeunes qui en consomment.
- ▶ **Automédication** : La prise d'un médicament sans ordonnance pour traiter des symptômes physiques mineurs (par exemple de l'aspirine pour des maux de tête) est une forme d'automédication. Ce n'est généralement pas problématique tant que cela ne se produit qu'occasionnellement et dans le respect des dosages prévus. L'automédication régulière (par exemples pour gérer les douleurs liées aux menstruations) doit être encadrée médicalement.

On parle aussi d'automédication lorsqu'une personne prend des médicaments sans contrôle médical pour fuir ses problèmes, pour gérer le stress, pour trouver le sommeil, pour lutter contre l'anxiété ou pour se sentir mieux. Ce type d'automédication comporte davantage de risques (voir page 7).

- ▶ **Usage récréatif ou festif** : Les médicaments peuvent être consommés dans un contexte festif, parfois en association avec d'autres substances. L'effet recherché est alors une distanciation avec la réalité ou une altération de l'état de conscience.
- ▶ **Recherche de performances** : Certains médicaments sont consommés dans le but d'augmenter les performances ou l'endurance. Cela peut concerner le milieu scolaire ou académique –en particulier en période d'examens– le milieu festif, le sport, la sexualité ou le milieu professionnel.
- ▶ **Contrôle de l'apparence** : Certain-e-s jeunes ont recours à des médicaments dans le but de modifier leur corps. Il peut s'agir de laxatifs pour perdre du poids ou d'anabolisants pour augmenter la masse musculaire et réduire la masse de graisse.



Cadre légal

Les médicaments sont classés en différentes catégories, notamment selon leur toxicité, le risque d'usage abusif ou d'effets indésirables. Ainsi, certains médicaments sont en vente libre; certains peuvent être remis sur conseil d'un-e pharmacien-ne; d'autres ne sont remis que sur ordonnance médicale.

À titre d'exemple, les somnifères et tranquillisants (benzodiazépines), les médicaments contenant des opioïdes ou les médicaments contre les troubles de l'attention ne sont remis que sur ordonnance. Les sirops contre la toux contenant de la codéine peuvent être remis sans ordonnance mais la consultation avec un-e pharmacien-ne et l'enregistrement des données personnelles vont devenir obligatoires (état juillet 2021).

La vente de médicaments hors cadre médical est punissable selon la loi sur les produits thérapeutiques (LPT) et dans certains cas selon la loi sur les stupéfiants (LStup). La consommation peut également être punissable selon la loi sur les stupéfiants.

Où les jeunes se procurent-ils des médicaments ?

Il n'existe pas de données précises sur les sources d'approvisionnement. Les jeunes peuvent trouver facilement des médicaments, par exemple dans la pharmacie familiale, auprès d'ami-e-s, grâce à des ordonnances falsifiées ou détournées, en se rendant dans une pharmacie, sur Internet (souvent sur les réseaux sociaux) ou sur le marché noir. Plus ces produits sont accessibles, plus le risque de consommation est grand.





Quels sont les risques ?

Pour beaucoup d'adultes et de jeunes, les médicaments sont associés à des « produits de santé », supposés soigner et être sûrs. Cette représentation peut donner lieu à une sous-estimation des risques liés à la consommation de médicaments.

Il existe un très grand nombre de médicaments différents qui ont tous leur propre profil de risque.

Dangereux mélanges

Consommer en même temps différents médicaments ou mélanger des médicaments avec de l'alcool, du cannabis ou d'autres substances est très dangereux. Les effets des différentes substances peuvent se renforcer ou entraîner des réactions imprévisibles. Le risque de séquelles graves (voire de décès) augmente considérablement. Le mélange de benzodiazépines à de l'alcool par exemple peut entraîner une paralysie respiratoire.

Une plus grande prise de risques

La consommation de certains médicaments peut augmenter la propension à prendre des risques.

Elle augmente donc le risque d'accidents, de rapports sexuels non protégés ou non désirés, etc.

Risque de dépendance

La consommation de benzodiazépines ou de médicaments contenant des opioïdes notamment peut rapidement entraîner une dépendance.

Contrefaçons

Les médicaments achetés en ligne ou sur le marché noir ne sont pas contrôlés. Même si l'emballage ressemble au médicament officiel, il est possible que la composition ou le dosage ne correspondent pas à ce qui est indiqué. Les contrefaçons de médicaments représentent un risque pour la santé.

Impact social

En plus des conséquences sur la santé, le mésusage des médicaments peut également avoir un impact social : repli sur soi, difficultés dans la scolarité ou la formation, difficultés financières, etc.

Quelle attitude adopter vis-à-vis des médicaments ?

Votre attitude en tant que parent a un impact sur la manière dont votre enfant va peu à peu construire son propre rapport aux médicaments. Cela peut influencer ses comportements durant l'adolescence, mais aussi très probablement à l'âge adulte sa manière d'utiliser des médicaments, par exemple la prise de somnifères et de tranquillisants (voir encadré ci-contre).

- ▶ Considérez les médicaments comme des remèdes et non comme des substances anodines. Cela vaut également pour les médicaments en vente libre ainsi que pour les médicaments issus de médecines alternatives (vitamines, homéopathie, médicaments à base de plantes, huiles essentielles, etc.).
- ▶ Ne donnez des médicaments à votre enfant que lorsqu'il y a une raison médicale.
- ▶ Demandez conseil à un-e professionnel-le de la santé (médecin, pharmacien-ne) avant de donner un médicament à votre enfant. Les effets des médicaments ne sont pas les mêmes chez les adultes et chez les jeunes.

- ▶ En particulier pour les médicaments remis sur ordonnance, respectez les dosages et les durées prescrites. Ne donnez jamais des médicaments prescrits à une autre personne.
- ▶ Les enfants et les jeunes adolescent-e-s ne devraient pas prendre de médicaments sans votre supervision. Un-e adolescent-e pourra être plus autonome. Toutefois, il est important que vous restiez informé-e des médicaments pris.
- ▶ En cas de troubles du sommeil, stress, mal-être, il est préférable d'explorer des pistes non-médicamenteuses: alimentation équilibrée, mouvement, respiration, etc. Si le mal-être persiste, il est indispensable de chercher un soutien professionnel (médical ou psychologique).
- ▶ Adoptez une position claire vis-à-vis de la consommation de substances psychoactives en général (voir les *Guides pour les parents Alcool et Cannabis*). Savoir que vous ne souhaitez pas qu'il en consomme est un facteur de protection important pour votre enfant.
- ▶ Discutez avec votre enfant des risques liés à la prise de médicaments et au mélange d'alcool et de médicaments.



Et avec de jeunes enfants ?

Le rapport aux médicaments se construit dès le plus jeune âge. Pour soigner les « bobos du quotidien », veillez à ne pas recourir immédiatement ou systématiquement à des médicaments, même s'il s'agit de médicaments à base de plantes ou d'homéopathie. Certains gestes simples peuvent aider votre enfant à gérer sa douleur : l'écouter et le réconforter, lui faire un câlin, souffler pour faire partir la douleur, le distraire. Votre enfant apprendra peu à peu qu'il est capable d'affronter ce type de situations avec ses propres ressources.

Consommation à risque à l'âge adulte

En Suisse, 11% de la population de 15 ans et plus (14% des femmes et 7,9% des hommes) indiquent avoir pris au moins une fois un somnifère ou un tranquillisant au cours des 12 derniers mois. Une prise régulière pendant plus de 2 à 4 semaines peut rapidement entraîner une dépendance. Or plus de 90% des personnes de plus de 45 ans qui consomment des benzodiazépines tous les jours le font pendant trois mois au moins (source : CoRoIAR 2016). Ces chiffres révèlent qu'un nombre considérable d'adultes prennent des somnifères et des tranquillisants sur une période qui excède sensiblement la durée recommandée.



Gestion de la pharmacie familiale

La pharmacie familiale peut être une source d'approvisionnement en médicaments. En rendant les médicaments moins accessibles pour les enfants et adolescent-e-s, vous diminuez le risque de mauvais usage.

- ▶ Les médicaments doivent être stockés hors de portée des enfants et des adolescent-e-s. Vous pouvez par exemple avoir deux pharmacies : une accessible à tout le monde, avec un nécessaire pour les premiers soins (pansements, désinfectant) et une autre, inaccessible, avec les médicaments (par exemple dans une boîte fermée à clé).
- ▶ Les médicaments prescrits non consommés ne doivent pas être conservés. Ils peuvent être ramenés à la pharmacie.
- ▶ Gardez toujours les médicaments dans leur boîte d'origine, avec la notice.

- ▶ Lorsque vous avez une ordonnance médicale, ne retirez à la pharmacie que les médicaments nécessaires. Ne faites pas de réserves de médicaments dont vous n'avez pas besoin.
- ▶ Soyez également attentif à la pharmacie d'autres membres de votre famille à laquelle votre enfant pourrait avoir accès, notamment celle des grands-parents.



Accompagner votre enfant dans sa prise de médicaments

Si votre enfant ou votre adolescent-e doit prendre des médicaments sur prescription d'un médecin, il est important qu'il soit accompagné et surveillé. En effet, il arrive que des médicaments prescrits par un médecin soient détournés de leur usage.

- ▶ Respectez toujours les doses et la durée prescrites. Si le médicament ne semble pas avoir les effets recherchés, consultez un médecin.
- ▶ Si votre enfant doit prendre un traitement régulier, plutôt que de donner la boîte de médicaments entière, remettez-lui plutôt les comprimés un à un. Un-e adolescent-e pourra être plus autonome dans sa prise de médicaments. Gardez toutefois un œil sur le stock de médicaments et réagissez rapidement si vous constatez qu'il manque des comprimés.
- ▶ Abordez avec votre enfant et son médecin le sujet de la consommation d'alcool et de la compatibilité de l'alcool avec le médicament prescrit. À ce propos, rappelez-vous qu'un-e jeune de moins de 16 ans ne devrait pas boire d'alcool.

- ▶ Il est important que le médecin et la pharmacie connaissent tous les médicaments que prend votre enfant (y compris la contraception ou les médicaments issus de médecines alternatives).

Les médicaments psychotropes sont rarement prescrits à des enfants ou des adolescent-e-s. Lorsque c'est le cas, cela se fait avec le consentement éclairé du jeune et/ou de ses parents. Le traitement médicamenteux est généralement envisagé avec une prise en charge plus large. Dans ces cas-là, il est recommandé d'organiser une consultation avec l'enfant, les parents et le médecin afin d'aborder les enjeux et les risques liés à la prise de médicaments.





Vous êtes un modèle

Depuis leur plus jeune âge, les enfants observent les comportements de leurs parents; c'est ainsi qu'ils apprennent. Jour après jour, vous façonnez ce qui va lui paraître normal. À l'adolescence, même si votre enfant semble gagner en autonomie, vous restez un modèle important.

Soyez attentifs à votre propre consommation de médicaments, surtout en présence de vos enfants. Lorsque vous prenez un médicament, pensez à expliquer à votre enfant pourquoi vous le faites et quels sont les enjeux. Votre enfant va également observer la manière dont vous gérez le stress ou la douleur. Quelles stratégies mobilisez-vous ?

De manière générale, il est intéressant de questionner votre rapport aux médicaments: en consommez-vous uniquement lorsqu'il y a une raison médicale? Avez-vous recours aux médicaments pour gérer un mal-être? Quelle place occupent les médicaments dans votre quotidien? Pouvez-vous aborder facilement le sujet des médicaments avec votre médecin? Pratiquez-vous l'automédication?

Pour garder la maîtrise, il est important de se fier aux conseils des médecins ou des pharmaciens et de respecter les doses prescrites. Si vous sentez que vous perdez le contrôle par rapport à votre consommation de médicaments ou d'autres substances, vous pouvez vous faire aider par des professionnels (adresses au dos de la brochure).

Dialoguer, renforcer ses compétences

En tant que parent, vous pouvez faire beaucoup par votre présence et vos attitudes afin de prévenir les conduites à risque chez votre enfant.

- ▶ **Montrez de l'intérêt pour votre enfant.** Comment va-t-il de manière générale? Comment se passe sa scolarité ou sa formation? Comment sont ses relations avec ses ami-e-s? Quelle influence a son groupe d'ami-e-s? Intéressez-vous aussi à ce qu'il vit, à ses centres d'intérêts, ses questionnements, ses préoccupations.
- ▶ **Cherchez le dialogue.** De la même manière que vous parlez d'alcool, de tabac ou de cannabis, abordez la question du mésusage des médicaments. En a-t-il déjà entendu parler? Connaît-il quelqu'un qui consomme des médicaments pour leurs effets psychoactifs, dans une recherche de performances ou de contrôle de son apparence? Discutez avec lui des risques liés à une consommation inadéquate de médicaments et aux mélanges d'alcool et de médicaments.

- ▶ **Encouragez son esprit critique.** Votre enfant écoute en boucle un groupe de rap dont les paroles font l'apologie des médicaments ou des drogues? Il est possible que vous ne partagiez pas ses goûts musicaux et ce n'est pas grave. Plutôt que de critiquer ou d'interdire, profitez de cette occasion pour aborder le sujet des consommations avec votre enfant et pour aiguïser son esprit critique sur les paroles et le mode de vie de ses idoles. Profitez également de cette occasion pour discuter de l'influence des ami-e-s ou des célébrités.
- ▶ **Renforcez ses compétences.** La confiance en soi, l'estime de soi, la capacité à gérer ses émotions et le stress, la capacité à communiquer et à gérer les problèmes sont autant de compétences de vie qui permettront à votre enfant de faire face aux épreuves de la vie quotidienne. Valorisez ce que votre enfant met en œuvre pour affronter les situations difficiles ou stressantes.



Adolescence, curiosité et prise de risque

La curiosité fait partie de l'adolescence: les jeunes ont besoin de vivre de nouvelles expériences. C'est ainsi qu'ils apprennent et qu'ils élargissent leurs compétences. Parfois la curiosité porte sur des activités qui comportent des risques. La consommation de médicaments ne devrait pas faire partie des expérimentations de l'adolescence car c'est une pratique trop risquée.

En tant que parents, vous pouvez soutenir votre enfant dans sa curiosité et l'encourager à vivre des expériences nouvelles dans d'autres contextes, par exemple dans le cadre d'une activité sportive ou artistique ou encore au travers d'un engagement politique ou citoyen.



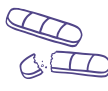
Quand faut-il s'inquiéter ?

Vous n'avez pas besoin d'avoir la preuve que votre adolescent-e consomme des médicaments ou d'autres substances pour réagir. Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque, faites confiance à votre jugement.

Plusieurs signes peuvent vous alerter :

- ▶ Votre enfant présente des signes de mal-être : il semble déprimé ou stressé, il a des troubles du sommeil ou de l'appétit.
- ▶ Il s'isole ou se replie sur lui-même.
- ▶ Il rencontre des difficultés dans sa scolarité ou sa formation.
- ▶ La relation entre vous et votre enfant est difficile, voire conflictuelle. Le dialogue est rompu.
- ▶ Ses fréquentations ont changé ; il passe de plus en plus de temps avec des ami-e-s qui consomment des médicaments ou d'autres substances.

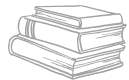
Ces signes peuvent indiquer que votre enfant a une consommation problématique. Ils peuvent aussi signifier qu'il ne va pas bien, qu'il traverse une phase difficile. Qu'elle qu'en soit la raison, il est important que vous réagissiez et preniez des mesures pour éviter que la situation ne se détériore.



Comment réagir ?

Qu'elle soit régulière ou ponctuelle, la consommation inadéquate de médicaments comporte des risques importants. Une telle situation requiert une réaction ferme de votre part.

- ▶ **Réagissez avec calme et fermeté.** Le dialogue n'est pas possible sous le coup de la colère. Choisissez un moment propice pour parler calmement.
- ▶ **Ne cherchez pas de preuves de sa consommation.** Si vous soupçonnez une consommation, mais n'en n'avez pas la preuve, parlez de vos observations et de vos inquiétudes.
- ▶ **Cherchez à en savoir plus et privilégiez le dialogue.** S'agit-il d'une consommation régulière ou ponctuelle ? De quels médicaments s'agit-il ? Quel est l'effet recherché ? Si la consommation de médicaments est une réponse à un mal-être ou une recherche de performances, quelles solutions alternatives peuvent être mises en place ? Quelles stratégies peuvent aider votre enfant à gérer le stress ?



Comment peut-il améliorer son image corporelle ? Une consultation avec un-e professionnel-le pourrait-elle être aidante ?

- ▶ **Affirmez clairement votre position.** Évitez de juger. Dites à votre enfant que vous ne souhaitez pas qu'il consomme de médicaments ou d'autres substances car cela représente un risque considérable pour sa santé et son développement. Parlez avec votre enfant des risques encourus.
- ▶ **Demandez de l'aide à des services spécialisés.** Si le dialogue n'est pas possible ou si la situation vous échappe, faites appel à des professionnels (adresses au dos de la brochure). N'attendez pas que votre enfant soit prêt à venir à une consultation pour demander de l'aide.

Adresses et autres informations

Conseils de prévention d'Addiction Suisse

www.addictionsuisse.ch/parents

- **Lettres aux parents** sur différents thèmes, p.ex. « Accorder des libertés, fixer des limites », « Prendre des risques : besoin ? danger ? »
- **Guides pour les parents** sur les thèmes de l'alcool, du tabac, du cannabis et des écrans.

À télécharger au format PDF ou à commander sous shop.addictionsuisse.ch

Plus d'informations sur les médicaments

- Pour les parents : safezone.ch
- Pour les ados : ciao.ch

Addiction Suisse

Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tél. 021 321 29 11

CCP 10-261-7

www.addictionsuisse.ch

Soutien pour vous et votre enfant

Conseil par téléphone d'Addiction Suisse :
0800 105 105 (appel gratuit)

Centres de conseil pour les familles :
vous trouverez les adresses sur
services-de-conseil.147.ch

Conseils en ligne : safezone.ch

Services spécialisés en matière d'addictions :
www.indexaddictions.ch

Conseil aux parents : projuventute.ch

Sites internet

- Pour les parents : monado.ch
- Pour les ados : ciao.ch

Avec le soutien financier :

- du Fonds de prévention des problèmes liés à l'alcool
- et de la Direction générale de la santé du Canton de Vaud

