

Ce que **parents et aidants** doivent savoir

L'essentiel

Le mésusage d'opioïdes est très dangereux et même mortel.

Le mésusage d'opioïdes est courant chez les jeunes.

Dans la plupart des cas, ils se les procurent de membres de leur famille, à l'insu de ceux-ci.

Les risques de surdose sont élevés.

Même en petite quantité le fentanyl peut être fatal et, comme il est parfois ajouté à d'autres drogues de rue, les jeunes peuvent ne pas réaliser qu'ils se mettent à risque de danger grave.



En quoi consistent les opioïdes sur ordonnance?

Les opioïdes sur ordonnance peuvent être très efficaces pour soulager des douleurs intenses lorsqu'ils sont employés comme il se doit. Il existe deux types de médicaments opioïdes :

1. les opioïdes en vente libre, dont des médicaments comprenant de la codéine, comme le Tylenol 1 ou des sirops contre la toux;
2. les opioïdes qui doivent être prescrits par un médecin ou un dentiste, p. ex. des antidouleurs plus puissants comme le Tylenol 2, 3 et 4, les Percocet et les OxyNEO (qui ont remplacé les OxyContin) et les timbres de fentanyl.

Malheureusement, ces médicaments comptent désormais parmi ceux que les jeunes Ontariens utilisent le plus souvent à mauvais escient.

Pourquoi devrais-je m'inquiéter du mésusage d'opioïdes sur ordonnance?

De nombreux parents et aidants peuvent ignorer à quel point les jeunes utilisent à mauvais escient des opioïdes sur ordonnance. Selon les résultats du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario 2015 (SCDSEO), le mésusage d'opioïdes sur ordonnance a remplacé la consommation du tabac au quatrième rang des drogues que les adolescents utilisent le plus souvent en Ontario (à environ 10 %), après l'alcool, la marijuana et les cigarettes électroniques. Le SCDSEO révèle également que les élèves de 7e et de 8e année utilisent plus d'opioïdes à mauvais escient que de marijuana. Cette utilisation à mauvais escient atteint une pointe en 12e année, moment où 13 % des élèves ont déclaré avoir consommé des analgésiques opioïdes sur ordonnance sans ordonnance au moins une fois au cours de l'année écoulée.

Par ailleurs, les parents et les aidants peuvent ne pas réaliser à quel point le mésusage de ces médicaments est nocif. Nombreux sont ceux qui croient que les analgésiques opioïdes présentent moins de dangers que des drogues comme la cocaïne ou la méthamphétamine, car ce sont des médicaments sur ordonnance. C'est un mythe. Les opioïdes peuvent avoir des effets nocifs même lorsqu'ils sont utilisés conformément à l'ordonnance. Lorsqu'ils sont utilisés sans supervision médicale ou avec de l'alcool ou d'autres drogues, leurs effets négatifs peuvent s'amplifier et même mettre la vie de la personne en péril.

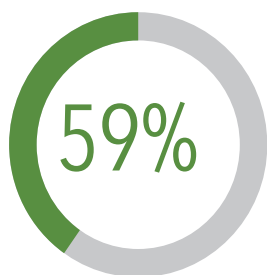
En quoi consiste le fentanyl?

Le fentanyl est un puissant médicament sur ordonnance – 100 fois plus fort que la morphine – qui est habituellement prescrit pour apaiser des douleurs intenses, p. ex. celles que provoque le cancer. Il est fabriqué selon des directives strictes et doit seulement être utilisé sous surveillance médicale.

Parfois, des timbres de fentanyl sur ordonnance peuvent être vendus sur le marché noir de drogues et accessible aux jeunes. Le fentanyl peut aussi être produit de façon illicite ici ou être introduit en contrebande au pays. La consommation de fentanyl produit illégalement est particulièrement risquée parce qu'il est alors impossible de connaître la force et la composition du médicament. Or, même des doses minimales de fentanyl, correspondant à la taille de deux grains de sel, peuvent causer la mort. De plus, du fentanyl illicite peut être inséré dans des pilules de contrefaçon et être intégré à d'autres drogues, p. ex. celles vendues comme étant de l'héroïne, de la cocaïne et de l'ecstasy. Par conséquent, une personne peut ne même pas savoir qu'elle prend du fentanyl.

Du fentanyl est parfois dissimulé dans des pilules à contrefaçon, fabriquées de manière à ressembler à des analgésiques opioïdes sur ordonnance. Il peut aussi être inséré dans des drogues de rue comme la cocaïne et l'héroïne. Par conséquent, les jeunes ignorent parfois qu'ils consomment le fentanyl comme il est très difficile à détecter du fait qu'il est incolore, insipide et inodore.

Comment les jeunes se procurent-ils des opioïdes sur ordonnance?



59 % des adolescents qui ont déclaré avoir consommé des opioïdes ont dit les avoir obtenus à la maison.

La plupart des jeunes indiquent qu'ils se procurent les opioïdes à la maison. Selon le Sondage SCDSEO, 59 % des adolescents qui ont déclaré avoir consommé des opioïdes ont dit les avoir pris à une personne vivant sous le même toit : parents, frère, sœur ou autre. Comme mentionné précédemment, quand un jeune se procure de la drogue auprès d'amis ou dans la rue, il peut ne pas être conscient qu'il utilise du fentanyl, car celui-ci peut être inséré dans des pilules de contrefaçon ou dans d'autres drogues.

Que puis-je faire pour aider à prévenir les problèmes?

- Créez des occasions permettant à vos enfants de vous parler de leurs sentiments et de leurs expériences. Commencez tôt dans la vie de vos enfants et maintenez le lien durant l'adolescence et même lorsqu'ils deviennent autonomes. Faites-leur comprendre qu'ils peuvent toujours compter sur vous quand ils éprouvent le besoin de parler.
- Donnez l'occasion à vos enfants d'échanger ouvertement et clairement sur la consommation de médicaments et de drogues. Pensez à utiliser la Fiche Info des jeunes sur les opioïdes dont le fentanyl pour amorcer la discussion sur ces médicaments ainsi que sur leurs effets et les risques qu'ils comportent. Assurez-vous que les membres de la famille savent qu'ils doivent faire le 911 s'ils croient qu'une personne est en situation de surdose.
- Établissez des règles claires avec votre adolescent quant à l'usage approprié d'opioïdes sur ordonnance à des fins médicales (p. ex. ne jamais prendre d'alcool ou d'autres médicaments avec des opioïdes sur ordonnance et ne jamais donner ou vendre des médicaments qui lui sont prescrits).
- Si vous ou votre adolescent avez besoin de médicaments antidouleur, mentionnez que vous préféreriez essayer d'abord d'autres médicaments que les opioïdes (p. ex. de l'ibuprofène ou de l'acétaminophène). Si des opioïdes sont nécessaires, demandez de commencer par prendre un type d'opioïde moins puissant et demandez que l'ordonnance porte sur un petit nombre de pilules.
- Gardez en lieu sûr les opioïdes et tous les autres médicaments – si possible, mettez-les sous clé dans une armoire ou un coffret.
- Lorsque vous prenez des opioïdes sur ordonnance pour des raisons médicales, sachez toujours combien il en reste dans la fiole. Si vous constatez qu'il en manque ou si vous devez renouveler votre ordonnance avant la date prévue, il se peut qu'une autre personne utilise vos médicaments.
- Donnez l'exemple en faisant un usage approprié et sécuritaire des médicaments et d'autres substances légales, comme l'alcool.

- Respectez toujours la posologie indiquée sur l'étiquette des médicaments sur ordonnance. Si vous avez des questions, posez-les à votre fournisseur de soins de santé. Ne partagez jamais vos médicaments avec qui que ce soit.
- Au moins une fois par année, passez en revue le contenu de votre armoire à pharmacie et retournez à votre pharmacien local les médicaments inutilisés ou périmés pour qu'il s'en débarrasse en toute sécurité. Ne jetez jamais de médicaments dans la toilette ou dans la poubelle.
- Passez le mot. Demandez à vos amis et aux membres de votre famille de mettre ces conseils en pratique chez eux. Faites circuler cette information dans votre entourage.

Quels signes peuvent indiquer un problème?

Les signes d'un problème lié à la consommation d'opiacés ou au mésusage de substances comprennent:

- les changements d'humeur (p. ex., le jeune est irritable ou déprimé);
- les changements de personnalité;
- la diminution des notes ou les échecs scolaires;
- le manque d'intérêt pour l'école ou d'autres activités;
- les changements touchant l'énergie, le sommeil ou l'appétit;
- les changements d'amis ou de lieux de rencontre;
- les cachotteries;
- l'emprunt d'argent ou une abondance d'argent liquide.



À la maison, assurez-vous qu'aucune pilule ne disparaît et vérifiez la présence de pilules inconnues. Si votre adolescent se fait prescrire un médicament, surveillez le flacon de pilules et soyez vigilant si votre jeune perd des pilules, est à court de médicaments trop vite ou demande un renouvellement de l'ordonnance.

Que dois-je faire si je pense que mon enfant consomme des opioïdes?

- Choisissez un moment favorable pour avoir une conversation calme avec lui – un moment sans distraction pendant lequel vous êtes tous paisibles. Il n'est pas conseillé de soulever la question quand vous êtes en colère ou que le jeune a pris des opioïdes et a les facultés affaiblies.
- Faites comprendre à votre adolescent que vous vous souciez de lui et que c'est pourquoi vous lui posez ces questions.
- Indiquez des événements précis qui vous ont inquiété. Parlez de ce que vous avez observé de façon factuelle et honnête, mais avec tact. Dites par exemple : « Je m'inquiète beaucoup pour toi. Tu ne semblais pas être toi-même lorsque tu es entré à la maison la nuit dernière. Dis-moi ce qui se passe pour que je puisse t'aider de la bonne façon. »
- Posez des questions qui encouragent votre adolescent à parler plutôt qu'à répondre par de simples oui ou non. Prévoyez des moments de silence pour permettre à votre enfant de s'exprimer dans ses propres mots.
- Concentrez vos commentaires sur les effets que le mésusage d'opioïdes a sur lui, sur vous et sur les autres membres de la famille.
- Offrez votre soutien. Faites savoir à votre adolescent que vous êtes prêt à faire en sorte que changent les choses qui peuvent le pousser à prendre des opioïdes.
- Demandez l'appui d'une personne en qui vous avez confiance, p. ex. un membre de la famille, un ami, un conseiller, votre médecin ou un chef religieux.
- Informez-vous le plus possible au sujet des analgésiques sur ordonnance et d'autres opioïdes et trouvez de l'aide dans votre collectivité.

Quels sont les signes d'une surdose?

Les opioïdes ralentissent la partie du cerveau qui commande la respiration. Voici quelques signes indicateurs d'une surdose :

- il est impossible de réveiller la personne;
- la personne respire lentement ou plus du tout;
- elle ronfle ou émet des gargouillis;
- ses lèvres et les ongles de ses doigts ont pris une coloration bleue ou mauve;
- ses pupilles sont rétrécies ou ses yeux sont révulsés;
- son corps est flasque.

**SI VOUS CRAIGNEZ UNE
SURDOSE, SIGNALEZ
IMMÉDIATEMENT LE 911.**

En quoi consiste une trousse de naloxone et que dois-je faire en cas de surdose?

La naloxone (Narcan) est un antidote qui inverse ou neutralise temporairement les effets des opioïdes en cas de surdose. La naloxone peut servir à traiter une surdose; si elle est administrée assez vite, la personne recommencera à respirer. Toutefois, les effets de la naloxone sont de plus courte durée que ceux des opioïdes et une carence en oxygène pendant un certain temps peut entraîner des effets négatifs. Il faut donc que la personne en situation de surdose soit transportée à l'hôpital sans tarder pour un suivi et un traitement supplémentaire.

Si vous pensez qu'une personne est en situation de surdose, vous devez:

- vérifier si la personne respire. Observez, écoutez et sentez;
- appeler le 911 sans tarder, car ce peut être une question de vie ou de mort. Indiquez au téléphoniste que vous craignez une surdose afin que les secouristes aient de la naloxone;
- ne pas laisser la personne seule; attendez que les secours arrivent. Si vous devez partir, tournez la personne sur le côté pour éviter qu'elle s'étouffe;
- tenter de garder la personne éveillée et rappelez-lui de respirer profondément à intervalles réguliers si elle est somnolente.
- Si vous pensez que des proches utilisent des opioïdes à mauvais escient, vous pouvez vous procurer une trousse de naloxone auprès d'un service de santé local ou de certaines pharmacies locales. Pour connaître l'endroit le plus près où obtenir une trousse de naloxone et suivre une formation sur la marche à suivre, consultez : <https://www.ontario.ca/fr/page/ou-obtenir-une-trousse-gratuite-de-naloxone>.

Où puis-je obtenir de l'aide?

Chaque démarche commence par un premier pas. Or, si l'on craint un problème de consommation de drogues, la première chose à faire est habituellement de téléphoner.

Pour en savoir davantage sur les options offertes dans votre collectivité, abordez la question avec votre médecin ou communiquez avec la Ligne d'aide pour l'alcool et la drogue de ConnexOntario au 1 800 565-8603 ou à www.connexontario.ca ou à www.drugandalcoholhelpline.ca

Si votre adolescent cherche des ressources, dites-lui d'entrer en contact avec Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 ou à www.kidshelpphone.ca

Pour obtenir plus d'information sur le mésusage d'opiacés dans la province, communiquez avec Santé publique Ontario à www.publichealthontario.ca

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Adapté de Les jeunes et les médicaments antidouleur avec la permission de CAMH.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

camh