

# FICHE D'INFORMATION

Semaine de prévention des empoisonnements

Du 15 au 21 mars 2026

[parachute.ca/spe](http://parachute.ca/spe)

**La Semaine nationale de prévention des empoisonnements est une campagne nationale annuelle de sensibilisation qui vise à attirer l'attention sur les causes des empoisonnements et sur les moyens de les prévenir.**

## Les faits sur les empoisonnements

Les empoisonnements non intentionnels représentent la troisième cause de décès liés aux blessures et aux intoxications au Canada. Chaque année, les empoisonnements non intentionnels coûtent au système de soins de santé et à la société canadienne près de 2,6 milliards de dollars. Ces tragédies entraînent également des répercussions sur les personnes, les familles et les communautés touchées.

En moyenne, plus de 5 000 personnes meurent chaque année des suites d'un empoisonnement au Canada. Des milliers d'autres se retrouvent dans les services d'urgence ou sont hospitalisées.

**Les médicaments sont la première cause d'empoisonnement au Canada.** Cela comprend les médicaments sur ordonnance, en vente libre, ainsi que les produits de santé naturels. Chaque année, les centres antipoison du Canada reçoivent plus de 200 000 appels. Les analgésiques sont les substances les plus souvent en cause dans ces appels, ce qui représente environ 100 appels par jour à l'échelle du pays.



## L'utilisation sécuritaire des médicaments, ça sauve des vies.

En 2026, des partenaires de tout le pays unissent leurs efforts pour inciter la population à **#RepenserLesPoisons**. Les médicaments en vente libre et les produits de santé naturels sont faciles à trouver, que ce soit en magasin, en ligne ou à la maison. S'ils sont sécuritaires pour la plupart des gens lorsqu'ils sont utilisés de la bonne façon, leur mauvaise utilisation comporte des risques.

**Les médicaments en vente libre sont des médicaments que l'on peut se procurer sans ordonnance médicale. Par exemple, les médicaments pour soulager la douleur, comme l'acétaminophène, ou des produits comme le sirop contre la toux.**

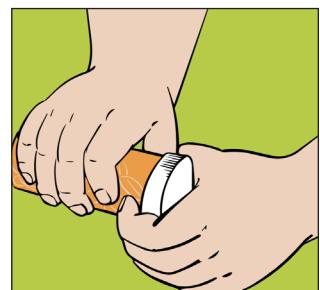
**Les produits de santé naturels sont souvent formulés à partir de plantes, mais peuvent aussi être composés de minéraux ou d'autres substances naturelles. Ils se présentent sous différentes formes, notamment en comprimés, en capsules, en crèmes, en onguents ou en gouttes. Les vitamines et les médicaments traditionnels en sont des exemples.**

## Prenez des mesures pour éviter les empoisonnements

Savoir comment utiliser et entreposer de façon sécuritaire les médicaments (sur ordonnance ou en vente libre) et les produits de santé naturels peut aider à prévenir les empoisonnements et leurs conséquences, pour vous et votre famille.

### Utilisez les médicaments et les produits de santé naturels en toute sécurité

- Avant d'administrer ou de prendre un médicament ou un produit de santé naturel, lisez toujours attentivement l'étiquette et le mode d'emploi. L'étiquette indique comment et quand utiliser le produit, à qui il est destiné, ainsi que les mises en garde et les précautions importantes à connaître.
- Respectez la posologie. Prendre une dose plus élevée que celle recommandée ne rend pas un médicament plus efficace. Les médicaments et les produits de santé naturels sont plus efficaces lorsqu'ils sont utilisés à la bonne dose.
- Portez attention à toutes les instructions posologiques, notamment la dose à prendre à la fois, la fréquence des prises et la quantité maximale permise sur une période de 24 heures.



### Lorsque vous récupérez ou achetez des médicaments

- Parlez à votre pharmacien ou votre pharmacienne. Il ou elle peut vous guider sur la manière de prendre et d'utiliser en toute sécurité les médicaments (sur ordonnance ou en vente libre) et les produits de santé naturels.
- Portez attention à l'emballage. Choisissez des produits dans un emballage ou contenant à l'épreuve des enfants et, lorsque c'est possible, achetez des formats plus petits. Avoir moins de médicaments à la maison peut aider à prévenir le mésusage et l'abus.



## Rangez les médicaments en lieu sûr

- Après chaque utilisation, rangez les médicaments en vente libre et les produits de santé naturels de façon sécuritaire, tout comme les médicaments sur ordonnance.
- Un entreposage sécuritaire consiste à les placer sous clé, en hauteur et hors de portée. Des sacs ou des boîtes verrouillables peuvent être utilisés pour ranger des médicaments de façon sécuritaire à la maison.
- Rapportez les médicaments périmés ou non utilisés à votre pharmacie, qu'ils soient sur ordonnance ou en vente libre, ainsi que les produits de santé naturels, ou disposez-en par le biais du programme de reprise des médicaments non désirés de votre région.



**En cas d'empoisonnement, communiquez avec le centre antipoison de votre région. En cas de perte de conscience ou de difficulté à respirer, composez immédiatement le 9-1-1.**



Pour en savoir plus sur #RepenserLesPoisons, visitez :

Parachute  
[parachute.ca/empoisonnement](http://parachute.ca/empoisonnement)

L'Association canadienne des centres antipoison et de toxicologie clinique  
[infopoison.ca/fr/](http://infopoison.ca/fr/)

Santé Canada  
[canada.ca/sante-canada](http://canada.ca/sante-canada)



Association  
canadienne pour  
centres  
antipoison et  
toxicologie  
clinique

Canadian  
Association for  
Poison  
Centres and  
Clinical  
Toxicology

**TOXICOVIGILANCE  
CANADA**