

Utilisation sécuritaire des médicaments en vente libre

Guide pour les parents de préadolescents et d'adolescents

Il est important que les jeunes apprennent à utiliser les médicaments en vente libre de façon responsable et en toute sécurité. Ce guide vous aide à donner de bons repères à votre enfant pour bien utiliser les médicaments dès leur jeune âge, mais aussi en vieillissant.

Avant d'entamer la discussion

Faire le point sur vos propres connaissances des médicaments en vente libre

Comme parent, vous exercez une grande influence sur ce que votre enfant apprend. Pas besoin d'être spécialiste pour l'aider à comprendre comment utiliser les médicaments de façon sécuritaire. Il s'agit de l'aider à comprendre pourquoi il est important de poser des questions et où trouver de l'information fiable, par exemple auprès d'un pharmacien ou d'un médecin.

Prenez un moment pour faire le point sur vos propres connaissances et perceptions des médicaments en vente libre. Posez-vous les questions suivantes :

- Comment est-ce que je décide quand prendre un médicament, et lequel choisir?
- Suis-je à l'aise de lire et de comprendre l'étiquette d'un médicament? Est-ce que je sais où trouver de l'information sur ce que contient un médicament et sur la façon de l'utiliser en toute sécurité? Pour en savoir plus, consultez la ressource [Comment lire l'étiquette d'un médicament en vente libre](#).
- Où puis-je trouver de l'information sur les effets indésirables ou les risques possibles?
- Dans quelles situations devrais-je communiquer avec mon médecin ou mon pharmacien au sujet d'un médicament en vente libre?



Être un modèle pour votre jeune

Votre enfant vous observe et vous écoute, même si vous avez l'impression que ce n'est pas le cas. Comme parent, vous pouvez lui montrer comment utiliser les médicaments de façon sécuritaire et responsable par l'exemple. Pour réfléchir à la façon dont vous montrez l'exemple en matière d'utilisation sécuritaire des médicaments en vente libre, posez-vous les questions suivantes :

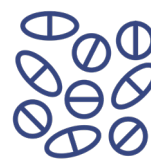
- Comment vous et les autres membres de votre foyer parlez des médicaments en vente libre à la maison?
- Quels messages votre enfant pourrait-il retenir de la façon dont vous utilisez ou parlez des médicaments?
- Quelles sont vos habitudes pour entreposer les médicaments?
- Quelles sont vos habitudes pour vérifier les instructions et les dates de péremption sur l'étiquette?

Conseils pour discuter avec votre jeune de l'utilisation sécuritaire des médicaments en vente libre

Parler ouvertement des médicaments en vente libre avec votre enfant peut vous aider à mieux comprendre comment et dans quelles situations il les utilise en ce moment, et à l'accompagner pour qu'il les utilise en toute sécurité à l'avenir.

Voici quelques conseils pour favoriser une conversation ouverte et honnête :

- À retenir : Vous connaissez mieux votre enfant que quiconque. Abordez la conversation d'une manière à laquelle il sera réceptif.
- Réfléchissez à vos objectifs pour la discussion. Par exemple, vous pourriez vouloir comprendre comment votre enfant perçoit les médicaments en vente libre et lui donner des repères pour l'aider à les utiliser en toute sécurité.
- Choisissez un moment où vous êtes tous les deux calmes et disposés à discuter. Les activités du quotidien, comme conduire, marcher ou faire des tâches ensemble, peuvent être de bons moments pour en parler.
- Adoptez un ton bienveillant et sans jugement. Votre enfant sera plus ouvert s'il se sent respecté et compris.
- Posez des questions ouvertes et montrez de l'intérêt pour ce qu'il pense, pour éviter que la conversation ne ressemble à une leçon. Encouragez votre enfant à poser des questions et répondez-y honnêtement.
- Mettez sur les faits plutôt que sur les émotions. L'objectif n'est pas de faire peur à votre enfant ni de l'empêcher de prendre des médicaments. Il s'agit plutôt de lui donner les connaissances dont il a besoin pour les utiliser en toute sécurité.
- Rappelez-lui que ce qui compte pour vous, c'est qu'il soit en santé, heureux et qu'il fasse de bons choix pour sa santé et sa sécurité.



Les moments du quotidien peuvent aussi devenir des occasions d'apprentissage. Par exemple, si vous prenez un médicament, prenez un moment pour montrer à votre enfant où trouver sur l'emballage la dose sécuritaire et à quel moment vous pouvez en reprendre au besoin.

Commencer par une question

Pour entamer la conversation, vous pouvez aborder les sujets suivants :

- Quels médicaments votre enfant utilise, à quelle fréquence et pourquoi?
- Comment décide-t-il normalement quand prendre un médicament?
- D'où prend-il ses médicaments? Par exemple, a-t-il sa propre bouteille dans son sac à dos ou sa chambre? Partage-t-il parfois des médicaments avec des amis?
- Que sait-il des effets indésirables ou des risques associés aux médicaments?
- Où va-t-il chercher de l'information (autre que vous) s'il a des questions sur les médicaments?

Rappeler ce qui est important

Expliquez pourquoi il est important d'utiliser les médicaments en vente libre de manière sécuritaire. Même s'ils sont faciles d'accès, ces médicaments comportent des risques, comme les médicaments sur ordonnance. Prendre trop de médicaments, en mélanger ou les utiliser de façon inappropriée peut être dangereux.

Montrez à votre enfant quels renseignements figurent sur l'étiquette, où les trouver et ce qu'ils signifient. Insistez sur l'importance de vérifier et de suivre les indications chaque fois qu'un médicament est utilisé, notamment :

- l'âge à partir duquel le médicament peut être pris;
- la quantité à prendre à chaque fois;
- à quelle fréquence prendre le médicament;
- la quantité maximale pouvant être prise en 24 heures.

Pour mieux comprendre ce que votre enfant retient, vous pouvez lui poser une question concrète. Par exemple, « Avant de prendre un médicament, qu'est-ce que tu fais pour t'assurer que c'est sécuritaire pour toi? »

Établir un plan ensemble

Établissez ensemble un plan pour encadrer quand et comment votre enfant utilisera les médicaments. Par exemple, vous pouvez convenir qu'il vous consulte avant de prendre un médicament. Ce plan peut varier selon ce qui convient à votre enfant et évoluer à mesure qu'il devient plus autonome.

Ensemble, vous pouvez vous assurer qu'il prend le bon médicament à la bonne dose. Si votre enfant prend des médicaments sur ordonnance, sachez que les médicaments en vente libre peuvent en modifier les effets.

Vous pouvez aussi prévoir, dans votre plan, que les médicaments à la maison sont rangés de façon sécuritaire après chaque utilisation et que les médicaments périmés sont rapportés à la pharmacie pour être éliminés de façon sécuritaire.

Parler de sources fiables

Parlez à votre enfant des sources d'information fiables sur les médicaments, comme un médecin ou un pharmacien, et rappelez-lui qu'il peut aussi se tourner vers vous. Vous pouvez aussi aborder les sources qui ne fournissent pas toujours de l'information fiable ou exacte.

Discutez avec lui des endroits où il est sécuritaire de se procurer des médicaments en vente libre, et de ceux où ce ne l'est pas. Expliquez-lui aussi pourquoi il ne devrait pas partager ses médicaments avec d'autres personnes.



Défis viraux sur les médias sociaux liés aux médicaments

Bien que de nombreux défis sur les médias sociaux puissent être amusants ou sensibiliser à certains enjeux, d'autres poussent les adolescents à prendre des quantités dangereuses de médicaments. Soyez attentif aux applications que votre enfant utilise et au type de contenu qu'il regarde.

Discutez avec votre enfant des points suivants :

- Quel type de contenu voit-il sur les médias sociaux au sujet des médicaments?
- Comment ses amis ou les autres jeunes parlent-ils des défis sur les médias sociaux?
- Que peut-il faire s'il se sent poussé à relever un défi?
- Ce qu'on voit — et ce qu'on ne voit pas — sur les médias sociaux (p. ex., on voit les mentions « J'aime » et le nombre de vues d'une personne, mais pas nécessairement qu'elle est tombée malade, qu'elle s'est blessée ou pire)
- Comment perçoit-il la prise de médicaments en vente libre? Est-ce que c'est important pour lui de les prendre de manière sécuritaire?

Pour en savoir plus sur l'utilisation sécuritaire des médias sociaux, consultez les ressources de la [Société canadienne de pédiatrie](#).

Pour plus d'information : parachute.ca/adosetmédicaments

*Cette ressource est fournie à titre informatif seulement.
Elle ne remplace pas un avis médical.*

Ce document a été rendu possible
grâce au soutien financier de :

