

## Points à respecter lors de l'emploi de médicaments

- Ne donnez des médicaments en vente libre aux enfants et aux adolescents que sur le conseil d'un professionnel (médecin, pharmacien-ne).
- Informez les professionnels si l'enfant ou l'adolescent prend d'autres médicaments (médicaments contre l'asthme, Ritaline, etc.).
- Ne modifiez jamais la dose recommandée ni la durée du traitement sans l'avis d'un professionnel.
- En cas d'effets secondaires ou d'aggravation des symptômes, adressez-vous à un professionnel.
- Ne laissez jamais toute la boîte de médicaments à votre enfant; donnez-lui les comprimés un par un.
- Gardez les médicaments hors de portée des enfants, même s'ils sont en vente libre.
- Ne donnez jamais des médicaments qui vous ont été prescrits à d'autres personnes.
- Suivez aussi ces conseils pour les médicaments achetés hors de Suisse.
- Pour l'achat de médicaments sur internet, la plus grande prudence est recommandée: à l'absence de conseil s'ajoute le risque que le contenu ne corresponde pas aux indications sur l'emballage ou que le médicament renferme des substances nocives.

## Conseil et information

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) Les services de prévention des dépendances du canton de Zurich proposent des informations en ligne, un test sur la consommation de médicaments et des conseils personnalisés (en allemand).

[www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch) Le service zurichois de prévention des abus d'alcool et de médicaments est spécialiste de la question (en allemand).

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) Addiction Suisse propose des informations détaillées en ligne, un vaste choix de brochures et des conseils par courriel et par téléphone.

[www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch) Le Bureau d'information suisse sur les médicaments propose des conseils par téléphone au 0900 573 554 (Fr. 1.49 la minute)

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz) Les centres zurichois d'aide à la jeunesse conseillent les familles dans différentes questions éducatives (en allemand).

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) L'association Formation des parents propose des conférences et des cours sur des thèmes en lien avec l'éducation et la famille dans tout le canton de Zurich (en allemand).

Vous trouverez en librairie un large éventail d'ouvrages sur l'enfant et la maladie.

## Commandes

Ce flyer et d'autres documents sur la prévention des dépendances (en plusieurs langues) peuvent être commandés sous [www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen) → Informationsmaterial → Famille ou par téléphone au 044 634 49 99 (commandes gratuites dans le canton de Zurich).

Ce flyer est disponible en **différentes langues**: albanais, allemand, anglais, arabe, bosniaque-croate-serbe, espagnol, persan, portugais, somali, tamoul, thaï, tigrinya et turc  
Adresse de commande: voir ci-dessus

1re édition, août 2014



# Les enfants, les adolescents et les médicaments

## Encourager un comportement responsable au quotidien

## Conseils pour les parents

Französisch

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

**Comme les adultes, les enfants et les adolescents souffrent parfois de maux de tête ou de ventre, d'insomnie ou d'autres troubles. Les médicaments ne doivent pas être utilisés à la légère, à cause, notamment, du risque de dépendance.**

### **Des effets différents chez les enfants**

Pour soigner des troubles légers tels que maux de tête ou problèmes digestifs, les adultes ont souvent recours à des médicaments sans ordonnance.

Ces produits n'ont pas forcément les mêmes effets chez les enfants, car ceux-ci sont encore en plein développement et leur masse corporelle est plus faible; certains peuvent même se révéler nocifs. On ne devrait donc jamais donner de médicament à un enfant sans consulter un professionnel – pharmacien-ne ou médecin – et sans lire attentivement la notice d'emballage.

### **Acquérir un comportement sûr**

En Suisse, plus de 60 000 personnes souffrent de dépendance aux médicaments. Les somnifères, les tranquillisants et les analgésiques à base de benzodiazépines ou d'opioïdes en particulier peuvent engendrer une forte dépendance. Mais une addiction a toujours plusieurs causes: si la substance active constitue un facteur de risque, le comportement acquis joue aussi un rôle. La prise de médicaments au moindre bobo peut favoriser l'apparition d'une dépendance plus tard. Quand les enfants voient qu'on leur donne un médicament – ou un remède homéopathique ou un placebo, c'est-à-dire un médicament sans substance active – pour des maux sans gravité et/ou observent ce même comportement chez les adultes, ils l'intériorisent, car ils prennent les adultes pour modèles.

### **Soigner les maux sans gravité**

#### **a) chez les enfants**

Les enfants ont généralement du mal à décrire clairement leurs maux. Les plus jeunes parlent souvent de «mal de ventre» pour désigner tout autre chose. Bien souvent, ce mal n'a pas une origine médicale; il est lié au stress, à la fatigue, au manque d'exercice, à une dispute avec un camarade ou à d'autres soucis.

Lorsque l'enfant se sent mal, il suffit souvent de lui témoigner plus d'attention; les tisanes ou les cataplasmes font aussi merveille. Pour le bien-être de l'enfant, il est important de dormir assez, d'avoir une alimentation équilibrée et de beaucoup jouer et se dépenser. En tout cas, une discussion avec l'enfant s'impose pour trouver la cause de ses maux.

Quand on n'arrive pas à mettre le doigt sur ce qui ne va pas, il est utile de discuter avec d'autres personnes de référence (personnel de la garderie, enseignants, grands-parents, etc.). Si les troubles persistent, il est conseillé de consulter un professionnel (médecin, pharmacien-ne, consultation parentale, psychologue).

#### **b) chez les adolescents**

La prise de médicaments pour soigner des troubles légers pose un peu moins problème chez les adolescents: ceux-ci arrivent mieux à décrire leurs maux et ils sont plus avancés dans leur développement physique. Il convient néanmoins de toujours respecter les limites d'âge indiquées pour les différents médicaments.

Bien souvent, les filles utilisent des médicaments pour la première fois afin de soulager les douleurs menstruelles. Si cela peut être utile et indiqué, il est important, ici encore, de demander conseil au pharmacien ou au médecin.

Il est essentiel que les parents gardent la consommation de médicaments de leurs enfants – garçons ou filles – sous contrôle et en discutent avec eux. Parfois, les ados commandent eux-mêmes des médicaments sur Internet (p. ex. du Viagra ou du sirop contre la toux à l'effet euphorisant). Expliquez à votre enfant qu'il ne faut jamais commander de médicaments sur internet, les produits proposés en ligne pouvant être de dangereuses contrefaçons.

En principe, on ne devrait pas utiliser de médicaments en cas de stress avant un examen, de nervosité, de troubles du sommeil ou de baisse de performance. Les médicaments ne traitent que les symptômes et peuvent engendrer une dépendance. Suivant l'enfant et la situation, d'autres mesures peuvent être efficaces, comme un moment d'oisiveté, une activité physique régulière (pratiquée pour le plaisir), des techniques de relaxation ou des conseils psychologiques. Discutez avec d'autres parents et demandez conseil à un professionnel (psychologue, enseignant-e, médecin).

## **Ce que vous pouvez faire en tant que parents**

- Si votre enfant ne se sent pas bien, essayez de trouver les causes du mal avec lui.
- N'utilisez si possible pas de médicaments en vente libre sans le conseil d'un professionnel.
- De l'attention, du sommeil en suffisance, de la détente, de l'exercice physique et une alimentation saine sont souvent efficaces.
- Observez votre enfant pour trouver ce qui lui fait du bien. Laissez-lui le temps de se rétablir complètement.
- Montrez l'exemple en n'utilisant des médicaments pour vous-même qu'avec toutes les précautions requises.
- En cas de doute, demandez conseil à un professionnel (médecin, pharmacien, consultation parentale, psychologue)
- Si vous soupçonnez que votre enfant prend des médicaments sans votre accord – pour calmer sa nervosité, pour accroître ses performances ou pour leur effet euphorisant –, parlez-en avec lui et expliquez-lui les risques. Demandez l'aide d'un professionnel en cas de doute ou si le dialogue avec l'enfant n'est pas possible