

LES ANTIHISTAMINIQUES

CE QU'IL FAUT SAVOIR

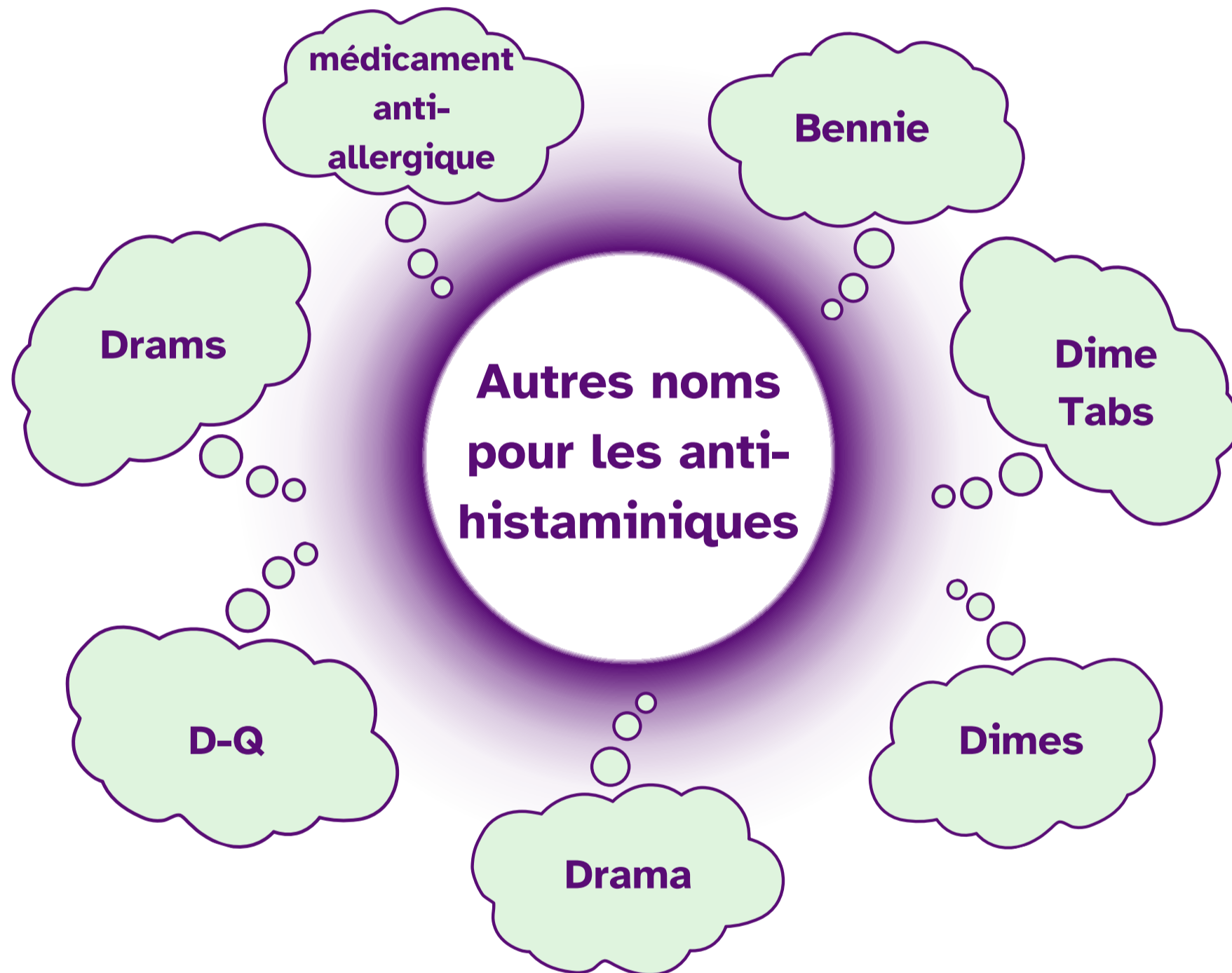
Qu'est-ce que c'est ?

Les antihistaminiques sont des sédatifs

Les antihistaminiques en vente libre comprennent le dimenhydrinate (le Gravol) et la diphenhydramine (Benadryl, Zzquil et Sleep-eze). Aux doses recommandées, ils sont sécuritaires et efficaces dans de nombreux cas, comme les nausées, les allergies et le sommeil.



Les antihistaminiques peuvent être très dangereux lorsqu'ils sont utilisés à des doses élevées ou à d'autres fins que celles pour lesquelles ils ont été conçus. Des doses élevées peuvent produire un effet euphorique (une altération de l'esprit).



Comment les consommer ?

On peut prendre les antihistaminiques par voie orale.



Quels sont ses effets ?



Les antihistaminiques peuvent provoquer une somnolence intense. Cela peut entraîner des blessures lors de l'accomplissement de tâches quotidiennes, comme conduire ou cuisiner.



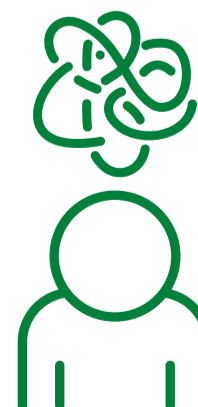
Des doses élevées d'antihistaminiques peuvent affecter la capacité à respirer.



Des doses élevées peuvent également provoquer une sensation de tête légère et de confusion. Cela peut conduire à des hallucinations.



Au lieu de somnoler, les jeunes enfants peuvent devenir surexcités et irritables à cause des antihistaminiques.



L'utilisation régulière d'antihistaminiques peut entraîner des pertes de mémoire, une fatigue constante et des délires.



Les antihistaminiques peuvent provoquer une sécheresse de la bouche, une vision floue et des difficultés à aller aux toilettes.

LES ANTIHISTAMINIQUES

Quand faut-il demander une aide d'urgence ?



Surdose ou empoisonnement : Prise d'une trop grande quantité d'antihistaminique ou combinaison avec une autre substance sédatrice (par exemple, l'alcool).

Signes : Les adultes peuvent perdre connaissance et respirer superficiellement ou pas du tout. Cela peut ressembler à un coma (absence totale de réaction). Les jeunes enfants peuvent devenir très irritables, avoir des contractions ou des convulsions.

Cherchez de l'aide immédiatement! Les surdoses ou les empoisonnements aux anti-histaminiques peuvent être mortelles.

Le saviez-vous?

Les antihistaminiques sont un médicament de choix pour les jeunes pour de nombreuses raisons : ils sont facilement accessibles, bon marché et perçus comme plus sécuritaires que d'autres substances parce qu'ils peuvent être légalement achetés en vente libre.

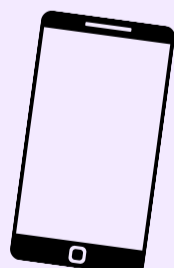


Mélange avec d'autres substances

Les antihistaminiques peuvent être mélangés à d'autres substances pour augmenter la sensation de bien-être ou réduire un effet secondaire.

Les opioïdes, tels que le fentanyl, peuvent contenir des antihistaminiques pour réduire l'effet secondaire des démangeaisons.

L'association d'un antihistaminique et d'un opioïde augmente le risque de somnolence et de **surdosage accidentel**.



Pour en savoir plus, visitez notre site:

www.DECYDE.ca/fr

Comment rester en sécurité ?



Ne pas consommer les antihistaminiques est la meilleure façon de rester en sécurité et d'éviter les problèmes.

Si tu décides quand même de consommer les antihistaminiques, considère ces stratégies de réduction des risques

- 1 **Ne mélangez pas !** Le mélange d'antihistaminiques avec d'autres substances (par exemple l'alcool, les opioïdes) peut augmenter considérablement le risque de surdose ou d'empoisonnement.
- 2 **Connaissez votre stock.** Les antihistaminiques préemballés vendus en pharmacie ont beaucoup moins de chances d'être mélangés à d'autres substances.
- 3 **Demandez à un adulte !** En cas de doute sur la quantité d'antihistaminique à prendre, demandez à un adulte de confiance. Vous réduirez ainsi le risque d'en prendre trop par accident.
- 4 **Le choix du moment est important.** Évitez de consommer un antihistaminique avant le travail, l'école ou la conduite d'un véhicule (voiture, VTT, etc.), car il peut nuire à votre temps de réaction et à votre concentration.
- 5 **Commencez par une petite quantité et allez-y doucement.** Essayez une petite quantité pour voir comment elle vous affecte avant de décider d'en prendre davantage.
- 6 **Ne consommez pas seule.** Il faut toujours avoir une amie.e avec toi et assure-toi que tes ami.e.s rentrent chez eux en toute sécurité. Partage ta position avec une personne de confiance.