

Coup d'œil sur les substances – les stimulants

En 2019, 37% des Canadiens âgés de plus de 15 ans qui consommaient des stimulants d'ordonnance déclaraient le faire à des fins non médicales.¹



Que sont les stimulants? Les stimulants sont une classe de médicaments qui augmentent le niveau d'activité du système nerveux central. Ils stimulent l'attention, la vigilance et l'énergie tout en augmentant la pression artérielle, le rythme cardiaque et la respiration. Des exemples de stimulants incluent des substances couramment consommées comme la caféine et la nicotine y compris des décongestionnants disponibles en vente libre et des médicaments d'ordonnance (Ritalin, Concerta, Adderall et Dexedrine), et des drogues illégales telles la cocaïne et les méthamphétamines.



La consommation de stimulants chez les jeunes. Au Canada, 5% des étudiants au secondaire déclarent consommer des stimulants pour se geler (l'effet euphorique).² Alors que 12% des étudiants du post secondaire disent avoir consommé des stimulants au cours de la dernière année.³ Du nombre de ceux-ci, 60% avouent consommer de façon problématique.³



Pourquoi les gens consomment des stimulants? Les stimulants servent à diverses fins thérapeutiques dont le plus couramment pour traiter des symptômes de TDAH. Ils peuvent aussi être prescrits pour soigner l'asthme, les problèmes respiratoires, l'obésité et les troubles du sommeil. Les raisons non médicales pour lesquelles les étudiants consomment des stimulants sont soit pour rester éveillé afin de finir un projet ou se préparer aux examens, ou se sentir davantage alertes et concentrés.³ Les jeunes consomment également des stimulants parce qu'ils pensent qu'ils sont plus sécuritaires que les drogues illégales.



Les stimulants et la loi. Les stimulants comme la caféine et les décongestionnants en vente libre sont légaux alors que les stimulants d'ordonnance sont légaux s'ils sont utilisés par la personne qui a une ordonnance d'un professionnel de la santé. C'est à la fois dangereux et illégal de partager des stimulants d'ordonnance avec une autre personne,³ car ils peuvent être extrêmement nocifs et même entraîner la mort pour quiconque en consomme à des fins non médicales.



Les boissons énergisantes et l'alcool. Les boissons énergisantes ont une forte concentration de caféine, et il est pratique courante de les mélanger avec de l'alcool. Il est illégal pour les producteurs d'ajouter directement de la caféine dans des boissons alcoolisées, mais des saveurs naturelles contenant de la caféine (comme du chocolat, des grains de café ou des graines de guarana) peuvent y être ajoutées. En 2022,⁴ 18% des élèves du secondaire ont déclaré boire des boissons énergisantes infusées d'alcool.² La caféine peut contrer les sensations d'intoxication et d'étourdissement causées par l'alcool, ce qui peut inciter les gens à boire plus qu'à l'accoutumée. Ainsi, les risques de déshydratation et d'intoxication à l'alcool sont plus importants.



Pour plus d'informations sur les stimulants, consultez [notre site Web](#).



Coup d'œil sur les substances – les stimulants

Près de 16 000 hospitalisations reliées à des intoxications aux stimulants ont eu lieu entre janvier 2016 et décembre 2022.⁵



Les effets à court et à long termes. Les stimulants peuvent causer des sensations d'agitation étant donné qu'ils affectent le cerveau et d'autres parties du corps. D'autres effets à court terme incluent l'insomnie, un rythme cardiaque élevé, l'euphorie, une augmentation de la pression artérielle. En consommer sur une certaine période peut causer ou aggraver des symptômes d'anxiété, d'agressivité, de colère, de suspicion ou de paranoïa.⁶



Quels sont les risques de la consommation de stimulants? Prendre de fortes doses de stimulants peut entraîner l'hypertension, des épisodes psychotiques, de la fièvre, des convulsions, une crise cardiaque ou un accident cardio-vasculaire. Mélanger des stimulants avec d'autres médicaments (comme des médicaments contre le rhume ou des anti-dépresseurs) peut causer un rythme cardiaque irrégulier ou une pression artérielle dangereusement élevée. La consommation de stimulants peut aussi entraîner une dépendance, et les effets d'un sevrage des stimulants peuvent inclure la dépression, des problèmes de sommeil, de l'angoisse, de l'agitation et une perte d'énergie.⁶



Comment puis-je aider mes jeunes à comprendre les risques inhérents à la consommation de stimulants? La caféine est à la fois populaire et légale mais il serait important de les encourager à modérer leur consommation afin d'en éviter les effets négatifs. Les jeunes devraient éviter de prendre de la caféine s'ils se sentent anxieux ou s'ils ont de la difficulté à dormir ainsi que de mélanger la caféine avec de l'alcool ou des drogues. Si on a prescrit des stimulants d'ordonnance à votre jeune, apprenez-lui à noter le nombre de comprimés en sa possession et comment sécuriser ses médicaments pour éviter qu'ils soient déplacés ou volés.



Comment peut-on réduire les risques liés à la consommation de stimulants? Les stimulants d'ordonnance devraient être seulement utilisés tel que prescrits et ne devraient jamais être partagés. La consommation de stimulants peut affecter la façon dont le cerveau fonctionne. Une personne ne devrait jamais modifier la dose prescrite ou arrêter de prendre son médicament sans avoir consulté au préalable son professionnel de la santé. Les stimulants peuvent retarder ou atténuer l'effet des autres substances ce qui peut accroître le risque de surdose, il est donc important de ne jamais les consommer en même temps que de l'alcool ou d'autres substances.



La loi sur les bons samaritains. Il se peut qu'une personne qui consomme des stimulants illégalement s'abstienne de faire appel aux services d'urgence en cas de surdose de peur de représailles juridiques. La loi sur les bons samaritains secourant les victimes de surdose offre une protection juridique à quiconque demande de l'aide d'urgence dans le cas d'une surdose, y compris la personne qui surdose et toute autre personne sur place. L'acte peut protéger contre des accusations de possession de substances désignées.

Liste des références

1. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2022. Stimulants d'ordonnance.
2. Santé Canada 2023. [Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2021-2022](#)
3. Santé Canada, 2021. [Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements d'enseignement postsecondaires 2019/2020](#).
4. Gouvernement du Canada, 2019. [Règlement modifiant le Règlement sur les aliments et drogues – \(alcool purifié aromatisé\)](#)
5. Gouvernement du Canada, 2023. [Méfaits associés aux opioïdes et aux stimulants au Canada](#)
6. Gouvernement du Canada, 2022. [Au sujet des stimulants d'ordonnance](#)