Heidelberg Materials

LE SAVIEZ-VOUS ?

Prévention des comportements addictifs : MÉDICAMENTS

La prise de certains médicaments, même courants, peut **diminuer votre vigilance** et augmenter les risques d'accidents, que ce soit chez soi, sur la route ou au travail. Cette fiche vous donne les clés pour **identifier les risques et adopter les bons comportements. Ne vous mettez jamais en danger, ni vous, ni les autres, et ne modifiez jamais votre traitement sans avis médical.**

Les questions à se poser !

1 Pourquoi certains médicaments affectent-ils la vigilance ?

De nombreux médicaments agissent sur le système nerveux central. Ils peuvent provoquer des **effets secondaires** comme :

- Somnolence et envie de dormir
- Ralentissement des réflexes
- Vertiges et troubles de l'équilibre
- Troubles de la vue (vision floue, difficultés à évaluer les distances)
- Baisse de la concentration et de l'attention

Ces effets peuvent être discrets et vous pouvez ne pas vous sentir "diminué" tout en étant moins réactif.

Tête qui tourne ? Difficulté à rester concentré ? Bâillement répétés ? paupières lourdes ? Si vous ressentez ces signes c'est peut être votre traitement. Ne prenez pas de risque et **consultez votre médecin.**

2 Quelles sont familles de médicaments à risques ?

Soyez vigilant avec ces médicaments, qu'ils soient sur ordonnance **ou** en vente libre :

- Somnifères et anxiolytiques (benzodiazépines, hypnotiques)
- Certains antidépresseurs
- Certains antalgiques (anti-douleurs) puissants, notamment ceux à base d'opiacés comme la codéine ou la morphine
- Certains médicaments contre la toux, le rhume ou les allergies (antihistaminiques)
- Certains médicaments pour le diabète, la maladie de Parkinson, ou l'épilepsie

Attention : l'association de plusieurs médicaments ou la prise d'alcool peut fortement augmenter ces effets.

3 Quels sont Les bons réflexes ?

•**Vérifiez le pictogramme sur la boîte** de votre médicament. **+ cf. focus pictogrammes ci-dessous**

•**Lisez la notice :** Prenez le temps de lire attentivement la section "Conduite et utilisation de machines". La notice est une source d'information essentielle.

•**Parlez-en à un professionnel de santé :** Signalez systématiquement à votre médecin ou à votre pharmacien votre profession, notamment si votre poste exige une grande vigilance (travail en hauteur, conduite d'engins, travail isolé, etc.). Ils pourront vous conseiller sur la meilleure manière de gérer votre traitement et d'éviter les risques.

•**Adaptez votre travail :** Si vous ressentez une baisse de vigilance, prévenez votre supérieur hiérarchique. Il est de votre responsabilité, et de celle de votre employeur, de garantir votre sécurité et celle de vos collègues.
Ne prenez pas de risques inutiles.

focus pictogrammes !

Ne pas conduire sans avoir lu la notice

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé

Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

Conduite = toute autres opérations dites dangereuses