

**Le dextrométhorphane,  
c'est le temps d'en parler!**



## **Guide d'information pour les parents**

**Document créé en collaboration avec Jeunesse Sans Drogue Canada**



## En partenariat avec

Chantal Vallerand, directrice exécutrice de Jeunesse sans drogues (JSD)

## Révisé par

Stéphanie Courtois, pharmacienne

Me François Richard, avocat

Lycia Martineau, intervenante psychosociale

## Sous la supervision de

Caroline Robitaille, chargée de cours Projet spécial en pharmacie: service à la communauté à l'Université de Montréal

## Auteurs

**Contenu élaboré par des étudiants de la faculté de pharmacie de l'Université de Montréal**

Archambault, Louis

Bédard, Hugo

Bugra, Arzu

Coulombe, Kiara

Guo, Charles

Léger, Tristan

Roy-Lafrance, Juliette

Roy, Pierre-Olivier

Stanislas, Astinaa

Faculté de pharmacie

Université   
de Montréal

# TABLE DES MATIÈRES

<b>I. INTRODUCTION</b>	<b>2</b>
<b>II. MISE EN CONTEXTE</b>	<b>3</b>
• Les origines de l'usage récréatif du dextrométhorphan	<b>4</b>
• Qu'est-ce qui influence la consommation des adolescents?	<b>6</b>
• L'influence des médias	<b>6</b>
<b>III. CONSÉQUENCES D'USAGE ET ACCÈS AU DEXTROMÉTHORPHANE</b>	
• Quels sont les risques associés au dextrométhorphan pour mon adolescent?	<b>7</b>
• Comment l'accès au dextrométhorphan est-il possible?	<b>8</b>
<b>IV. EN PARLER AVEC SON ADOLESCENT</b>	
• Comment se préparer à la conversation?	<b>9</b>
• Au moment de la conversation	<b>10</b>
• Que demander à votre adolescent?	<b>11</b>
• Reconnaître les signes d'une consommation de dextrométhorphan	<b>12</b>
<b>V. RESSOURCES</b>	<b>13</b>
<b>VI. CONCLUSION ET REMERCIEMENTS</b>	<b>14</b>
<b>VII. MÉDIAGRAPHIE</b>	<b>15</b>

# I. Introduction

Nous sommes un groupe de 9 étudiants au Doctorat de premier cycle en pharmacie à l'Université de Montréal. Nous avons élaboré ce guide dans le cadre d'un de nos cours, se déroulant lors de notre toute première année dans ce programme. Il s'intitule: Projet spécial en pharmacie: service à la communauté. Ce guide est le fruit de notre partenariat avec l'organisme pancanadien Jeunesse Sans Drogue (JSD). Le guide a comme sujet : *l'usage récréatif du dextrométhorphan (DXM) chez les adolescents canadiens.*

Bien que méconnu, le dextrométhorphan est utilisé pour contrer la toux dans plus de 70 médicaments présents en vente libre sur les tablettes des pharmacies canadiennes **(1)**. Son usage récréatif peut être perçu banal par plusieurs jeunes adolescents au Canada, car il est, entre autres, facilement accessible **(1)**. Néanmoins, « accessible » n'est pas synonyme de sécurité. Plusieurs effets néfastes peuvent effectivement découler d'une surconsommation à des fins récréatives **(1)**. Ainsi, en raison de l'effervescence du phénomène de l'usage récréatif du dextrométhorphan chez les jeunes adolescents canadiens, il est important pour les parents de savoir ce dont il s'agit, de repérer les signes d'une possible consommation récréative et les ressources vers lesquelles se tourner.

D'ailleurs, c'est en analysant les différents facteurs pouvant influencer les adolescents à consommer le dextrométhorphan de manière récréative que nous avons bâti ce guide d'informations et de ressources à votre intention.

Ainsi, ce guide vous aidera à en savoir davantage sur l'usage récréatif du dextrométhorphan et des conséquences potentielles qui y sont liées. Plusieurs outils vous seront présentés afin de vous aider à initier et à élaborer une discussion adéquate, qui sera bénéfique pour vos jeunes.

Bref, vous êtes les acteurs les plus importants dans la vie de vos adolescents. En effet, une simple discussion peut apporter des impacts positifs immenses autant pour leur présent que pour leur futur **(2)**.

Nous espérons fortement que ce guide vous soit utile.



## II. Mise en contexte

### Les origines de l'usage récréatif du dextrométhorphan

Le dextrométhorphan est généralement utilisé pour soulager les signes et symptômes de la toux. Depuis sa commercialisation entre les années 1960 et 1970, l'usage récréatif du dextrométhorphan devient de plus en plus populaire **(3)**.

En réponse à ce phénomène, les compagnies pharmaceutiques ont modifié la formulation du sirop afin de créer un goût désagréable, décourageant son usage récréatif **(4)**.



Cependant, l'usage récréatif du dextrométhorphan a augmenté dans les années 1990 avec l'apparition du médicament sous forme de gélule.

En effet, il était dorénavant plus facile d'ingérer quelques pilules plutôt de que boire une bouteille de sirop en entier, et ce, pour avoir les mêmes effets **(4)**.

Aujourd'hui, le dextrométhorphan est disponible sous plusieurs formes, soit liquide longue action, capsules, pastilles et sirop.

---

**« Le rôle du parent est de soutenir son enfant dans les efforts qu'il fait pour trouver ses propres réponses »**

*- Adele Faber et Elaine Mazlish, auteures*



# Qu'est-ce qui influence la consommation des adolescents?

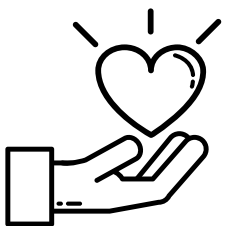
## Le milieu social



Le dextrométhorphan est consommé dans des situations sociales telles que des « partys » et des soirées organisées (5). Par conséquent, les gestes et les actions posées par les amis et les collègues de classe jouent un rôle important dans la consommation récréative de ce médicament.

## Le milieu familial

En tant que parent, vous pouvez avoir un effet positif sur les comportements de votre jeune. Discuter des risques liés à l'usage récréatif des médicaments en vente libre avec votre adolescent diminue les risques qu'il en fasse usage de manière récréative (6).



## Un manque de sensibilisation

Comme le dextrométhorphan est un médicament en vente libre, il est majoritairement perçu comme étant sécuritaire. Il est important de sensibiliser davantage les jeunes, afin qu'ils soient conscients que le dextrométhorphan peut engendrer des effets non-souhaitables à certaines concentrations (7).

## Un faible coût

Comparativement à plusieurs autres substances, se procurer des produits à base de dextrométhorphan est peu coûteux.



## Facteurs psychologiques

La santé mentale des adolescents est un élément non négligeable concernant la consommation récréative de dextrométhorphan. En effet, les adolescents souffrant d'anxiété et de dépression semblent être portés d'en consommer davantage (8).



### Cas particulier: la COVID-19

Le stress et l'inquiétude qu'apporte ce nouveau virus contribuent à l'augmentation de la consommation de substances tels que l'alcool, le cannabis et certains médicaments. Conséquemment, certaines personnes tentent de s'évader de leurs situations difficiles en consommant davantage. Cependant, l'utilisation de ces substances de manière récréative peut mener à des problèmes psychologiques et les faire persister (9). Pour ce qui est des adolescents, ceux-ci veulent également se sentir mieux durant cette crise. D'ailleurs, l'accessibilité des médicaments dans la pharmacie familiale peut inciter certains adolescents à les consommer de manière récréative, ce qui peut engendrer des conséquences non-souhaitables (9).



### Une facilité d'accès



Étant un médicament en vente libre, le dextrométhorphan est plutôt facile à se procurer. Il se peut qu'un pharmacien ne soit pas toujours présent pour en superviser l'achat (10).



## Le saviez-vous?



- Selon une étude récente faite par l'organisme *Jeunesse sans drogue*, les médicaments contenant de la codéine ou du dextrométhorphan sont présents au domicile d'environ 30% des foyers canadiens. (11).
- Selon l'Enquête canadienne sur le tabagisme, l'alcool et les drogues chez les élèves de 2018-2019 (ECSTAD), en 2018-2019, la prévalence de l'usage récréatif du dextrométhorphan chez les adolescents canadiens entre la 7e et la 12e année (entre 12 et 17 ans) était de 6%. Cela correspond à environ 126 000 jeunes canadiens (12).

# L'influence des médias #

## L'influence des consommateurs en ligne

Certains forums de discussion en ligne abordent le sujet de l'utilisation récréative du dextrométhorphan. On peut y retrouver des informations quant aux doses nécessaires, souvent élevées, permettant d'obtenir certains effets psychotropes comme des hallucinations (13). Il est alors important que les adolescents qui naviguent sur ces sites soient aussi informés des effets néfastes qui pourraient survenir lors de l'usage récréatif du dextrométhorphan (14).

## **Absence d'informations sur les effets à long terme**

De plus, peu de recherches ont été effectuées sur les effets du dextrométhorphan à long terme et ce manque d'information peut aussi contribuer à la vision banalisée de l'utilisation récréative du dextrométhorphan (13).



## L'influence des figures populaires

Depuis de nombreuses années, plusieurs rappeurs célèbres et influents auprès des jeunes canadiens font l'éloge de des usages récréatifs d'antitussifs dans les paroles de leurs chansons (15). Plusieurs synonymes du langage familier tels que « Lean » et « Drank » peuvent aussi être utilisés pour décrire les antitussifs.

## Autres termes utilisés pour référer au dextrométhorphan

Lean, Drank, Barre, Purple stuff, sirop, sirzzurp, Balminil DM, benylin DM, DXM , skitting, tussin, robo-tripping, robo, CCC , triple Cs et dexing (15)





### III. Conséquences d'usage et accès au dextrométhorphan

## Quels sont les risques associés au dextrométhorphan pour mon adolescent?

### CONSÉQUENCES PHYSIQUES

#### Effets indésirables d'une dose quotidienne supérieure à 120 mg



Les effets indésirables liés à un surdosage au dextrométhorphan dépendent de la quantité prise (la dose). Ces effets peuvent être classifiés comme étant mineurs, modérés ou sévères (4). Les effets peuvent varier entre les vomissements et la transpiration importante pour un surdosage mineur jusqu'à l'agitation, la somnolence et possiblement, des hallucinations pouvant aller jusqu'à la psychose pour un surdosage sévère (4).

La consommation de doses excessives peut aussi engendrer des effets psychotropes comme la manie, le délirium, les hallucinations et la psychose, ces deux derniers résultant d'un surdosage sévère. Les effets psychotropes durent environ 6 heures (14). Il est important de se rappeler que chaque personne peut réagir différemment en raison de plusieurs facteurs dont la masse corporelle, le degré de tolérance au dextrométhorphan, etc. (14).

Les effets indésirables du dextrométhorphan peuvent être similaires à ceux qui résultent d'une consommation combinée d'alcool et de cannabis (14).

### MISE EN GARDE

#### Derrière le volant...



Les doses adultes maximales recommandées de 120 mg par jour ne diminuent pas la vigilance au volant...(16)

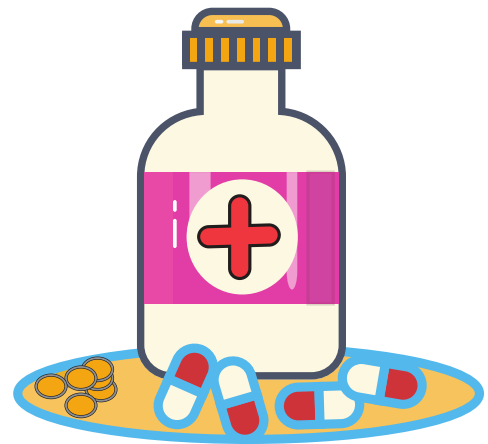


... MAIS des doses quotidiennes supérieures à 120 mg peuvent affaiblir les facultés des individus derrière le volant (16).

# Comment l'accès au dextrométhorphan est-il possible?

## Au sujet de l'accessibilité du dextrométhorphan

Le dextrométhorphan est classé dans la catégorie des médicaments en vente libre à la pharmacie (17). Cela signifie que n'importe qui peut en acheter sans avoir à présenter une prescription de son médecin. De plus, le dextrométhorphan est souvent incorporé comme ingrédient aux sirops pour soulager la toux et la grippe, d'où le fait qu'il est en vente libre.



## Le saviez-vous?

- Certaines teneurs en dextrométhorphan ont déjà été retirées de la vente libre pour prévenir les dangers de la consommation excessive, mais il en reste toujours dans certains sirops.
- Le dextrométhorphan a historiquement été incorporé dans les sirops afin de remplacer la codéine normalement utilisée contre la toux, puisque les deux ont le même effet antitussif.
- Le dextrométhorphan et la codéine, lorsque consommés en suivant les indications sur la bouteille de sirop, ne produisent aucun effet euphorique (18).

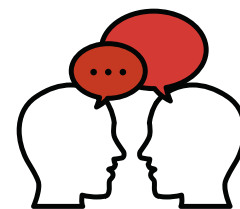
# IV. En parler avec son adolescent

## Comment se préparer à la conversation?

- **Réfléchir** à ce que vous allez dire et agir par la suite.
- Se mettre dans la peau de son adolescent. Pensez à son point de vue et à vos **propres expériences**. Par exemple, pensez aux raisons qui vous ont peut-être déjà poussé à consommer.
- Prévoir un **moment opportun** pour la discussion.
- Planifier **assez de temps** pour avoir une conversation approfondie.
- Choisir un **endroit calme** et **sans distraction**.
- Établir des **objectifs clairs** pour discuter avec votre adolescent du dextrométhorphan.
- Rechercher du **soutien** en discutant avec un autre parent d'adolescent sur le phénomène du dextrométhorphan. Un regard extérieur, objectif ou différent vous aidera à voir la situation sous un nouvel angle **(19)**.



# Au moment de la conversation



Il est important de créer un environnement calme et amical avec votre jeune lorsque vous souhaitez discuter du dextrométhorphan. Vous avez plus de chances d'obtenir des réponses sincères si votre adolescent se sent écouté et compris. Le tableau 1 présente trois attitudes à adopter afin d'avoir la conversation la plus honnête et saine avec votre jeune (20).

**Tableau 1: Attitudes à adopter au moment de la conversation**

<b>Attitude à adopter au moment de la conversation</b>	<b>Pourquoi?</b>
<b>Être calme et détendu</b>	Si vous approchez votre adolescent en situation de stress, il ressentira une pression et ne pourrait ne pas être 100% honnête avec vous. Une atmosphère calme et détendue est digne d'un climat de confiance.
<b>Avoir un esprit ouvert tout en restant positif</b>	L'adolescent qui se sent jugé ne sera pas réceptif aux commentaires et suggestions que vous lui donnez. Il essaiera de fuir la conversation en vous donnant les réponses qui vous satisferont.
<b>Être conscient du langage corporel</b>	Vos réactions suite aux réponses données par votre adolescent en disent beaucoup sur votre perception de la situation. Un jeune qui ne se sent pas écouté s'abstiendra davantage de parler.

# Que demander à votre adolescent?



Voici quelques suggestions de questions à poser à votre jeune pour entamer votre discussion sur le dextrométhorphan **(21)**.

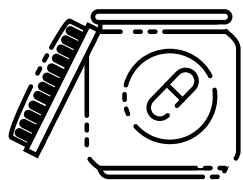
- Que connais-tu par rapport au dextrométhorphan?
- Comment crois-tu que l'on peut s'en procurer? Par exemple, à quel endroit et sous quelle forme?
- Est-ce que quelqu'un t'a déjà proposé de prendre du dextrométhorphan? Si oui, quelle a été ta réponse? Si non, qu'aurais-tu répondu?
- Pourquoi penses-tu que les adolescents consomment de façon récréative du dextrométhorphan?



# Reconnaître les signes d'une consommation de dextrométhorphan

Il est difficile de dire si quelqu'un a un problème de consommation de dextrométhorphan, mais il est toutefois possible de reconnaître certains signes d'alerte indiquant une consommation récréative de dextrométhorphan chez son adolescent:

- Achat de médicaments contre la toux alors qu'il n'est pas malade;
- Utilisation de termes pouvant faire référence au dextrométhorphan (voir page 6);
- Recherches sur Internet pour obtenir de l'information sur l'utilisation du dextrométhorphan;
- Des boîtes et des bouteilles vides de sirop pour la toux dans les poubelles de la maison **(22)**.



Il est important de rapporter les médicaments à base de dextrométhorphan ainsi que tous les médicaments qui ne servent plus ou qui sont périmés à votre pharmacie. Ils seront disposés de manière sécuritaire et cette action peut aider à la prévention de la consommation récréative du dextrométhorphan.





# V. Ressources

## Quelles sont les ressources d'aide aux parents et adolescents dans la communauté?



### Jeunesse sans Drogue (JSD) (23)

- *JSD* est une organisation pancanadienne qui a pour but de prévenir et de réduire la consommation problématique de substances par les jeunes. Elle fournit aux familles les renseignements dont les parents ont besoin afin d'amorcer un dialogue sur les substances avec leur enfant, ainsi que des ressources pour aider les parents à composer avec la consommation de leurs adolescents. Elle est constituée d'un grand réseau de soutien familial et d'une communauté de parents, de soignants et de familles qui s'entraident grâce aux ressources au mentorat et au soutien.
- Numéro de téléphone: 416-479-6972
- Adresse courriel: [info@jeunessesansdroguecanada.org](mailto:info@jeunessesansdroguecanada.org)
- Site web: <https://www.jeunessesansdroguecanada.org>



### Première ressource, aide aux parents (24)

- *Première ressource, aide aux parents* est un organisme offrant des services de consultations et de soutien aux parents et aux familles à travers le Québec. Par le biais de cliniques mobiles de consultation individuelle et de conférences sur les thèmes de l'éducation et de la famille, il aborde des questions du quotidien et des cas complexes. Leurs services de consultations sont gratuits et confidentiels, et peuvent se faire en anglais ou en français, sans limite de temps.
- Numéro de téléphone: (514) 525-2573 ou 1 (866) 329-4223
- Adresse courriel: [consultation@premiereresource.com](mailto:consultation@premiereresource.com)
- Site web: <https://premiereresource.com/fr>



### Portage (25)

- *Portage* est un organisme canadien à but non lucratif dont l'objectif est d'aider les personnes (adolescents et adultes), aux prises avec des problèmes de toxicomanie, à surmonter leur dépendance et à vivre une vie saine, heureuse et productive. Il possède à cette fin des programmes spécialisés de la toxicomanie en traitement, thérapie, réadaptation et de réinsertion sociale.
- Numéro de téléphone: (450) 224-2944
- Site web: <https://portage.ca/fr/>
- Autre moyen de contact: Remplir le formulaire en ligne dans le site web



### Jeunesse j'écoute (26)

- *Jeunesse, j'écoute* offre des services de soutien pour les adolescents à travers tout le Canada, en français et en anglais. Bénévolement, les répondants sont formés pour accompagner les jeunes dans leurs moments de crises et pour tout sujet simple, difficile ou complexe. Ils sont accessibles 24/7 via texto, téléphone, clavardage en direct de leur site web et autres programmes communautaires pour répondre, écouter et aider les jeunes
- Numéro de téléphone: 1-800-668-6868 ou texter au 686868
- Site web: <https://jeunessejecoute.ca>



# VI. Conclusion

Nous espérons fortement que le guide fut utile pour vous.

En outre, nous devons mentionner l'aide immense de Mme Chantal Vallerand, la directrice exécutive de *Jeunesse sans drogue*, ainsi que de son équipe. Sans eux, le guide n'aurait pas été pareil. Cet organisme a su nous épauler et nous donner des astuces fort pertinentes pour la réalisation de ce projet. D'ailleurs, vous pouvez trouver des multiples renseignements supplémentaires et distincts sur leur site web [jeunessesansdroguecanada.org](http://jeunessesansdroguecanada.org). Il aborde d'autres informations et ressources pour vous aider à composer avec la consommation de votre jeune adolescent.

Aussi, nous remercions nos tutrices, Caroline Robitaille et Andréanne Robitaille, du cours Projet spécial en pharmacie : service à la communauté. La structure et les échéanciers du cours ainsi que leurs conseils nous ont permis de construire un projet dont nous sommes très fiers.

Finalement, un grand merci aux réviseurs, Stéphanie Courtois (pharmacienne), Me François Richard (avocat) et Lycia Martineau (intervenante psychosociale), d'avoir élevé la qualité et l'expertise de notre projet.

Cordialement,

Archambault, Louis

Bédard, Hugo

Bugra, Arzu

Coulombe, Kiara

Guo, Charles

Léger, Tristan

Roy-Lafrance, Juliette

Roy, Pierre-Olivier

Stanislas, Astinaa



# VII. Médiagraphie



1. Hôpital de Montréal pour enfants Centre universitaire de santé McGill [En ligne]. Montréal (Qc) ; Ces ados qui abusent des médicaments contre la toux [cité le 24 janv 2021]; [environ 3 écrans]. Disponible: <https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/ces-ados-qui-abusent-des-medicaments-contre-la-toux>
2. Houde, J. [Maître en service social en ligne]. Québec (QC): Université Laval; 2014 [cité le 24 oct 2020]. Disponible: <https://corpus.ulaval.ca/jspui/bitstream/20.500.11794/25130/1/30890.pdf>
3. Addison JC, David RW. Nonprescription Drug Abuse. J Pharm Pract [En ligne]. 2012 Jan 3 [cité le 25 janvier 2021];25(1):13-21. Disponible: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0897190011431148>
4. Edward WB. Dextromethorphan abuse. Pediatr Emerg Care [En ligne]. 2004 Dec [cité le 25 janvier 2021];20(12):858-863. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15572980/>
5. Watkins KE, Phyllis L, Ellickson M, Valana E, Hiromoto S. An Update on Adolescent Drug Use: What School Counselors Need to Know. Prof Sch Couns [En ligne]. 2006 [cité le 25 janvier 2021]; 10(2):131-138. Disponible: <https://www.jstor.org/stable/pdf/24029156.pdf?refreqid=excelsior%3A4465a5313b0d6ac4afc77c9926b7e90c>
6. King KA, Vidourek RA, Merianos AL. Psychosocial factors associated with over-the-counter drug abuse among youth. Am. J. Health Stud [En ligne]. 2013 [cité le 25 janvier 2021]; 28(2): 68-77. Disponible: <https://www.thefreelibrary.com/Psychosocial+factors+associated+with+overthe-counter+drug+abuse...-a0347969663>
7. Levine D. "Pharmin": the abuse of prescription and over-the-counter drugs in teens. Curr Opin Pediatr [En ligne]. 2007 juin [cité le 25 janvier 2021]; 19(3): 270-274. Disponible: [https://journals.lww.com/copeditiatrics/Fulltext/2007/06000/\\_Pharming\\_\\_the\\_abuse\\_of\\_prescription\\_and.7.aspx](https://journals.lww.com/copeditiatrics/Fulltext/2007/06000/_Pharming__the_abuse_of_prescription_and.7.aspx)
8. Akerman SC, Hammel JL. Dextromethorphan Abuse and Dependence in Adolescents. J Dual Diagn [En ligne]. 2010 [cité le 25 janvier 2021];6(3):266-278. Disponible: [https://www.researchgate.net/publication/233320830\\_Dextromethorphan\\_Abuse\\_and\\_Dependence\\_in\\_Adolescents/stats](https://www.researchgate.net/publication/233320830_Dextromethorphan_Abuse_and_Dependence_in_Adolescents/stats)
9. Jeunesse sans drogue: Jeunesse Sans Drogue [En ligne]. Canada: JSD Canada; 2021. Consommation de Substance et la COVID-19 [cité le 8 février 2021]; [environ 3 écrans]. Disponible: <https://www.jeunesse sansdroguecanada.org/support-yourself-and-your-family-through-the-challenges-of-covid-19/substance-use-and-covid-19/>
10. Sangsiry S, Bhansali A, Bapat S, Xu Q, Abuse of over-the-counter medicines: a pharmacist's perspective. Dove Press [En ligne] 2016 Dec 20 Cité le [cité le 25 janvier 2021] 6: 1-6. Disponible: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5774309/>

11. Vallerand, Chantal. (2020). Drug Free Kids Canada Tracking! [Présentation PowerPoint], Jeunesse Sans Drogue Canada, Accès restreint à Jeunesse Sans Drogue Canada
12. Gouvernement du Canada [En ligne]. Résumé des résultats de L'Enquête canadienne sur le tabac, l'alcool et les drogues chez les élèves 2018-2019. Ottawa (ON) : [modifié le 19 décembre 2019; cité le 24 mars 2021]; [environ 8 écrans]. Disponible : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/enquete-canadienne-tabac-alcool-et-drogues-eleves/2018-2019-sommaire.html>
13. Banken JA, Foster H. Dextromethorphan An Emerging Drug of Abuse. Ann. N.Y. Acad. Sci. [En ligne]. 2008 6 oct [cité le 24 janv 2021]; 1139(1):402-411. Disponible : <https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1196/annals.1432.003?sid=worldcat.org>
14. Logan BK, Yeakel JK, Goldfogel G, Frost MP, Sandstrom G, Wickham DJ. Dextromethorphan abuse leading to assault, suicide, or homicide. J Forensic Sci [En ligne]. 2012 Sep [cité le 18 janvier 2021];57(5):1388-1394. Disponible: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1556-4029.2012.02133.x?sid=worldcat.org>
15. Burns J, Boyer E. Substance abuse and rehabilitation: Antitussives and substance abuse. Dove press [En ligne]. 2013 Nov 6 Cité le [cité le 25 janvier 2021] 2013; 4: 75–82. Disponible: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3931656/>
16. Perry PJ, Fredriksen K, Chew S, Ip EJ, Lopes I, Doroudgar S, Thomas K. The Effects of Dextromethorphan on Driving Performance and the Standardized Field Sobriety Test. J Forensic Sci [En ligne]. 2015 Sep [cité le 18 janvier 2021];60(5):1258 - 1262. Disponible: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1556-4029.12833>
17. Ordre des pharmaciens du Québec [En ligne]. Base de données MVL. Site de l'Ordre des pharmaciens du Québec; [cité le 8 février 2021] À jour en date du 8 février 2021. (Pour les médicaments du TOP 6 MVL). Disponible : <http://www.opq.org/fr-CA/grand-public/base-de-donnees-des-medicaments-en-vente-libre-gp/>
18. BUSSIÈRES, Jean-François. Législation et systèmes de soins. 16ème éd. Montréal (QC): Jean-François Buissières; 2020.
19. Gouvernement du Canada. Comment aborder le sujet des drogues avec son adolescent [pamphlet]. Canada: Santé Canada; 2019. Disponible: [https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/hc-ps/alt\\_formats/pdf/pubs/adp-apd/talk-aborder/talk-aborder-fra.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/hc-ps/alt_formats/pdf/pubs/adp-apd/talk-aborder/talk-aborder-fra.pdf)
20. Jeunesse Sans Drogue [En ligne]. Canada: JSD Canada; 2018. Parler Cannabis, Savoir Discuter Avec Son Ado [cité le 7 février 2021]; [environ 25 écrans]. Disponible: [https://www.jeunessesansdroguecanada.org/wp-content/uploads/pdf/Parler-Cannabis\\_FR.pdf](https://www.jeunessesansdroguecanada.org/wp-content/uploads/pdf/Parler-Cannabis_FR.pdf)

21. Jeunesse Sans Drogue [En ligne]. Canada: JSD Canada; 2020. Parlons Opiïdes et Fentanyl [cité le 7 février 2021]; [environ 29 écrans]. Disponible: [https://www.drugfreekidscanada.org/wp-content/uploads/2020/01/DFK\\_Opioids\\_Booklet\\_FINAL\\_FR.pdf](https://www.drugfreekidscanada.org/wp-content/uploads/2020/01/DFK_Opioids_Booklet_FINAL_FR.pdf)
22. STOPMEDECINEABUSE [En ligne]. StopMedecineAbuse.org. What Does Abuse Look Like? [cité le 24 janv 2021]; [environ 4 écrans]. Disponible : <https://stopmedicineabuse.org/what-does-abuse-look-like/>
23. Jeunesse Sans drogue: Jeunesse Sans Drogue [En ligne]. Canada: JSD Canada; 2021. Communiquer avec nous [cité le 27 janvier 2021]; [environ 2 écrans]. Disponible: <https://www.jeunesse sans drogue canada.org/about-us/contact-us/>
24. Première ressource: Aide aux parents [En ligne]. Canada: Première ressources - Aide aux parents; 2021. Histoire - Au service des familles depuis 35 ans [cité le 27 janvier 2021]; [environ 3 écrans]. Disponible: <https://premiereresource.com/fr/31/histoire>
25. Portage [En ligne]. Montréal (QC) : Portage; 2021. Vaincre la toxicomanie [cité le 3 février 2021] ; [environ 3 écrans]. Disponible : <https://portage.ca/fr/>
26. Jeunesse, J'écoute [En ligne]. Canada: Jeunesse J'écoute; 2021. Besoin d'aide maintenant? [cité le 27 janvier 2021]; [environ 4 écrans]. Disponible: <https://jeunessejecoute.ca/besoin-daide-maintenant-envoie-nous-un-texto/>