**Suggestions de bulletins pour les écoles secondaires**

**Toxicomanie, dépendances et comportements connexes – Drogues et alcool**

**L’usage inapproprié des analgésiques (médicaments pour la douleur) est très dangereux.**

Voici deux usages inappropriés des analgésiques (opioïdes), comme le Tylenol No. 3®, le Percocet, la morphine et le fentanyl :

1. Utilisation non conforme aux directives du médecin.
2. Utilisation par une personne autre que celle à laquelle le médicament a été prescrit.

Un élève sur dix de la 7e à la 12e année signale avoir utilisé des analgésiques de manière inappropriée et la plupart des élèves indiquent avoir obtenu le médicament à la maison de quelqu’un.

**Que pouvez-vous faire?**

* Gardez vos médicaments dans un endroit verrouillé et hors de la vue.
* Faites le ménage de votre armoire à pharmacie régulièrement et apportez les médicaments non utilisés ou expirés à la pharmacie aux fins d’élimination sécuritaire et gratuite.

Pour obtenir plus de renseignements, appelez *Connexion santé* au 705 721-7520 ou 1 877 721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Les parents exercent une influence**

Saviez-vous que les adolescents classent leurs parents parmi les personnes qui exercent la plus grande influence sur les risques qu’ils choisissent de prendre? Et que les adolescents qui pensent que leurs parents sont fortement en désaccord avec la consommation de drogues et d’alcool sont moins susceptibles que leurs pairs d’en consommer! Donc...

* Passez du temps avec vos enfants et parlez ouvertement de la drogue et de l’alcool.
* Donnez-leur des messages clairs et cohérents.
* N’oubliez pas que vous êtes leur modèle de comportement.

Pour obtenir des conseils et des renseignements utiles sur la meilleure façon de communiquer avec vos adolescents et la manière de les aider à gérer les risques quotidiens, visitez <http://www.smartrisknoregrets.ca/index/parent.html>. Vous pouvez aussi appeler Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Empoisonnement alcoolique**

L’empoisonnement alcoolique peut constituer un danger de mort. Nous vous recommandons de parler à vos adolescents de l’alcool et des moyens de se protéger contre ses effets nocifs avant qu’ils ou leurs amis ne soient tentés d’en faire l’essai. Expliquez-leur comment reconnaître les signes d’un empoisonnement alcoolique, comme les vomissements, les évanouissements/pertes de connaissance et la difficulté à se réveiller. Aidez vos adolescents à comprendre ce qu’ils doivent faire si un ami à trop bu :

* Appeler le 911 et rester avec la personne jusqu’à l’arrivée des secouristes; assurer sa sécurité.
* Ne pas laisser la personne boire plus d’alcool.
* Si la personne est inconsciente, la coucher sur le côté.
* Si elle cesse de respirer, commencer la respiration de réanimation bouche à bouche. En l’absence d’un pouls, commencer la réanimation cardio-respiratoire.

Pour obtenir d’autres renseignements, appelez Connexion santé au 705 721-7520 ou 1 877 721-5720 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Le cerveau de l’adolescent**

Saviez-vous que le cerveau de l’adolescent continue de se développer jusqu’à l’âge de 25 ans? De plus, la région du cerveau de l’adolescent qui est responsable de sa capacité de réfléchir, de régler des problèmes, de prendre des décisions et de contrôler ses émotions est la dernière à atteindre la maturité. Cela pourrait expliquer en partie certains comportements chez les adolescents, comme le manque de jugement dans la prise de décisions, l’insouciance et les crises émotionnelles.

Puisque le cerveau n’a pas fini de se développer, les jeunes sont plus vulnérables aux effets nocifs de l’alcool et des drogues.

Soyez présent, gardez les voies de communication ouvertes avec vos adolescents et assurez-vous d’être un bon modèle de comportement.

Pour obtenir plus de renseignements, appelez *Connexion santé* au 705-7520 ou 1 877 721-7520 pour parler avec un membre du personnel infirmier de la santé publique. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.

**Les adolescents ont encore besoin de leurs parents**

Nous savons qu’il peut être difficile pour les parents de savoir comment soutenir et encadrer leurs adolescents, tout en les aidant à devenir plus autonomes. Voici quelques conseils qui peuvent vous être utiles :

1. Continuez d’établir des attentes, des limites et des règles claires pour aider vos adolescents à gérer les nouvelles situations et à surmonter les difficultés.
2. Soyez présent et montrez de l’intérêt envers ce qu’ils font et leurs amis.
3. Faites-leur savoir que vous avez confiance en eux et encouragez-les à régler les problèmes en les laissant réussir et faire des erreurs par eux-mêmes.
4. Soyez un modèle de comportement positif. Les adolescents reçoivent des messages contradictoires lorsque nos gestes ne reflètent pas nos paroles. Prenez en considération les messages que vos habitudes, attitudes et comportements envoient à vos adolescents.

Plus important encore... dites-leur que vous les aimez!

Pour obtenir plus de renseignements, appelez *Connexion santé* au 705-7520 ou 1 877 721-7520. Les services téléphoniques sont offerts en français sur demande.