

Ce guide a été créé spécialement pour vous permettre de reconnaître les principaux produits en vente libre au Québec auxquels il faut porter une attention particulière lorsque vous envisagez de conduire un véhicule lourd. Il faut savoir que les médicaments ont des effets secondaires qui peuvent affecter vos capacités au volant. De plus, il vous faut être vigilants lorsque vous consommez des médicaments en vente libre, car bien que généralement très sécuritaires, ceux-ci peuvent interagir avec votre médication quotidienne. Le pharmacien est le professionnel de la santé qui s'assure que le médicament est sécuritaire pour vous.

Les médicaments présentés dans ce guide ont un point en commun : ils peuvent altérer votre état de conscience au volant. Ils sont classés par différents problèmes de santé. Vous pouvez chercher directement le nom des médicaments que vous connaissez afin de voir s'ils y sont présentés.

Il est important de savoir que les produits présentés ne constituent pas une liste exhaustive. Ce sont des produits que vous pouvez vous procurer en vente libre en pharmacie et qui ne requièrent pas de prescription médicale.

Dans tous les cas, le plus important est de toujours consulter votre pharmacien avant la prise d'un nouveau médicament ou si vous avez des interrogations particulières.



2 - La face cachée des médicaments que vous connaissez



VIA PRÉVENTION

TRANSPORT ET ENTREPOSAGE
DE SANTÉ ET SÉCURITÉ
AU TRAVAIL

6455, Jean-Talon Est, bureau 301
Montréal (Québec) H1S 3E8
514 955-0454 ou 1 800 361-8906
www.viaprevention.com



La face cachée des médicaments que vous connaissez

Un petit guide pour les conducteurs de véhicules lourds



VIA PRÉVENTION

TRANSPORT ET ENTREPOSAGE
DE SANTÉ ET SÉCURITÉ
AU TRAVAIL



Allergies saisonnières et réactions allergiques

Il existe beaucoup de médicaments pour traiter vos symptômes d'allergie. Ces médicaments comprennent entre autres des antihistaminiques.

Allergies saisonnières

Antihistaminiques de deuxième génération

Allegra® (*Fexofenadine*)

Aerius® (*Desloratadine*)

Claritin® (*Loratadine*)

Reactine® (*Cétirizine*)

La **Cétirizine** peut causer de la **somnolence** chez certains individus.

Réactions allergiques

Antihistaminiques de première génération

Benadryl® (*Diphenhydramine*)

Chlor-Tripolon® (*Chlorphéniramine*)

Les antihistaminiques de **première** génération:

- **Caused de la somnolence**
- **Altèrent la capacité à conduire**

Astuce: La **Fexofenadine (Allegra®)**, la **Desloratadine (Aerius®)** et la **Loratadine (Claritin®)** ne causent pas de somnolence. Ces produits peuvent donc être une meilleure option pour vous lorsque vous devez prendre la route. Parlez-en avec votre pharmacien!

Douleur

Pour soulager la douleur musculaire, il existe des relaxants musculaires disponibles en vente libre.

Voici des médicaments pour soulager la douleur musculaire qui peuvent causer de la **somnolence**:

Motrin® muscle et corps (*Méthocarbamol + Ibuprofène*)

Robax Acet® (*Méthocarbamol + Acétaminophène*)

Robax Isal® (*Méthocarbamol + Aspirine*)

Robax Platine® (*Méthocarbamol + Ibuprofène*)

Tylenol® maux de dos (*Méthocarbamol + Acétaminophène*)

ATTENTION: Recherchez **Méthocarbamol** dans la liste des ingrédients des médicaments en vente libre. Ces produits sont associés à de la somnolence et peuvent également causer des étourdissements et une vision brouillée.

Tous les relaxants musculaires disponibles en vente libre causent de la somnolence et ne doivent donc pas être associés à la conduite d'un véhicule.

Astuce: L'**acétaminophène (Tylenol®)** et l'**ibuprofène (Advil®)**, lorsqu'utilisés seuls (**c'est-à-dire lorsqu'ils ne sont PAS en association avec le méthocarbamol**), représentent des choix plus sécuritaires lors de la conduite d'un véhicule lourd, car ils ne diminuent pas votre état d'éveil.



Vous pouvez discuter avec votre pharmacien du choix de médicament qui vous convient le mieux pour soulager votre douleur.

Médicaments contenant seulement l'**acétaminophène**:

- **Tylenol®**
- **Atasol®**

Médicaments contenant seulement l'**ibuprofène**:

- **Advil®**
- **Motrin®**

Si vous recherchez des médicaments pour soulager vos douleurs qui n'altèrent pas votre capacité à conduire, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien pour des conseils personnalisés.

Grippe et rhume

ATTENTION: Soyez attentifs à l'inscription **NUIT** qui figure sur les emballages des produits que vous achetez! Ces produits provoquent de la somnolence donc, restez vigilants!

Pour soulager les symptômes du rhume et de la grippe, ce sont principalement les antitussifs et les décongestionnants qui sont utilisés. Voici quelques exemples de comprimés et de sirops antitussifs qui font dormir:

Antitussifs

NyQuil® (*Doxylamine* + autres ingrédients)

Buckleys® nuit (*Diphenhydramine* + autres ingrédients)

TYLENOL® Rhume nuit (*Chlorphéniramine* + autres ingrédients)

Balminil nuit® (*Diphenhydramine* + autres ingrédients)

Benylin® toux sèche nuit (*Diphenhydramine*)

ATTENTION: Soyez vigilants avec les produits commercialisés contre la toux qui contiennent de la **Doxylamine**, de la **Chlorphéniramine** ou de la **Diphenhydramine** car ces produits causent de la somnolence.

Il est déconseillé d'entreprendre des activités qui demandent un bon état d'alerte et de la coordination, telle que la conduite d'un véhicule lourd lors de la prise d'un de ces produits. Évitez de conduire lorsque vous les consommez!

Astuce: Les médicaments qui contiennent du **Dextrométhorphan (DM)** **sans les ingrédients mentionnés dans l'encadré «ATTENTION»** précèdent représentent un meilleur choix pour traiter votre toux lorsque vous conduisez un véhicule lourd.

Consultez votre pharmacien pour savoir quel produit serait le plus adapté à vos besoins et à votre état de santé.

Décongestionnants

Voici des produits qui ont un effet stimulant, soit les **décongestionnants**. Lorsqu'ils sont utilisés au coucher, ces médicaments peuvent provoquer de l'insomnie. Un manque de sommeil peut avoir des effets néfastes sur le corps et nuire à votre capacité à travailler. Il est primordial de choisir le médicament qui vous convient le mieux pour soigner vos symptômes en demandant conseil à votre pharmacien.

Sudafed® (*Pseudoéphédrine*)

Sudafed PE® (*Phényléphrine*)

ATTENTION: Le **Phényléphrine** et la **Pseudoéphédrine** peuvent causer des tremblements en plus d'un effet stimulant. Il est préférable d'éviter de les consommer environ 6 heures avant de se coucher.

Nausées/vomissements

Gravol® (*Dimenhydrinate*)

Le **Dimenhydrinate** permet de soulager les nausées et les vomissements, mais cause de la somnolence.

Astuce: Le **Gravol® Gingembre** (Racine de gingembre desséchée) de source naturelle ne cause pas de somnolence et pourrait être un choix de traitement. Parlez-en avec votre pharmacien!

Insomnie

Les médicaments en vente libre présentés ci-dessous favorisent le sommeil.

Produits en vente libre

Dormiphen® (*Diphenhydramine*)

Nytol® (*Diphenhydramine*)

Sleep eze® (*Diphenhydramine*)

Unisom® (*Diphenhydramine*)

ZZZQuil® (*Diphenhydramine*)

ATTENTION: Ces produits causent de la somnolence notamment parce qu'ils contiennent de la **Diphenhydramine**. Cet effet peut persister de 6 à 12 heures. Il est donc possible que vous soyez toujours somnolent à votre réveil si vous avez pris un de ces médicaments au coucher pour vous aider à dormir.



À RETENIR

- N'oubliez pas qu'il faut toujours respecter les doses indiquées sur les étiquettes ainsi que les recommandations de vos professionnels de la santé.
- Les **produits combinés** sont une combinaison de deux ingrédients actifs ou plus. Ainsi, il est nécessaire d'être vigilant lorsque vous consommez ces produits. (Exemple: Tylenol® rhume et sinus)

Astuce: Avant de consommer un produit combiné, jetez un œil à la liste d'ingrédients et vérifiez s'il y a présence d'un ou plusieurs ingrédient(s) actif(s) qui ont été mentionnés dans ce document et qui pourraient nuire à votre capacité à conduire.

- Les médicaments en vente libre ne sont pas nécessairement compatibles avec votre profil de santé. Ainsi, il est important de parler avec votre pharmacien avant de consommer un produit de santé naturel ou un médicament en vente libre.

En somme, plusieurs médicaments en vente libre peuvent affecter votre capacité à conduire, il est donc important de consulter votre pharmacien avant de consommer ces produits.

Le contenu de ce guide a été élaboré par des étudiants de premières et deuxièmes années de la faculté de pharmacie: Claudia Agostino, Sandrine Anderson, Fanny Béland, Daniel Campanelli, Marie-Ève Gagnon, Michael Khazaka, Geneviève Lacroix, Amélie St-Georges et Kim Uong.

Révisé par: Mme. Lubana Eido, pharmacienne.
Mme Laurence Tétreault-Richard, pharmacienne.
M. Michael Uong, pharmacien

