



FICHE AMBASSADEUR – CODÉINE

1. Ce qu'on ne dit pas toujours... mais qu'il faut savoir

Ce qu'on entend souvent :

- « C'est un sirop, pas une vraie drogue. »
- « C'est vendu en pharmacie, donc c'est safe. »
- « Ça calme, ça détend, ça fait planer doucement. »

Ce que ça cache parfois :

La codéine est un opiacé, comme l'héroïne ou la morphine. Prise en trop grande quantité ou trop souvent, elle peut provoquer une dépendance rapide et des effets secondaires graves.

2. Ce que c'est :

La codéine est un médicament antitussif et antalgique de la famille des opioïdes. Dans le corps, elle se transforme en morphine.

Effets recherchés :

- Apaisement, sédation
- Impression de flottement ou d'euphorie légère
- Diminution de l'anxiété

Mais à dose élevée, elle agit comme un dépresseur du système nerveux central.

3. Ce que l'on constate chez certains jeunes

Ce qu'ils recherchent :

- Se calmer, ralentir
- Couper les émotions désagréables
- Ralentir le rythme mental
- S'endormir plus facilement

Ce qu'ils vivent parfois :

- Accoutumance rapide : la même dose ne suffit plus
- Mélanges dangereux avec alcool, anxiolytiques, autres sirops
- Troubles du sommeil, fatigue chronique, irritabilité
- Dépendance psychique puis physique

4. Ce que dit la médecine

Mécanisme d'action :

La codéine se transforme en morphine dans le foie, puis agit sur les récepteurs opioïdes du cerveau.

Elle diminue la perception de la douleur et ralentit le système nerveux.

Risques à court terme :

- Somnolence, confusion
- Constipation sévère
- Vomissements, nausées
- Ralentissement respiratoire (à haute dose)
- Perte de connaissance en cas de surdose

Risques à moyen/long terme :

- Dépendance physique réelle, avec syndrome de sevrage
- Dépression, apathie, isolement
- Risque de surdose en cas de mélange ou d'automédication
- Dommages au foie et aux reins avec usage prolongé

5. Signes à repérer

(Sans dramatiser, mais avec attention)

- Somnolence régulière ou baisse de réactivité
- Changements d'humeur, lenteur, isolement
- Boissons troubles, bouteilles de sirop, gélules non identifiées
- Utilisation hors ordonnance (partage, achats en ligne)
- Maux de ventre, constipation chronique, perte d'appétit

6. Comment en parler ?

Avec respect, sans minimiser ni exagérer.
Juste ouvrir un espace possible.

- « Tu prends ça pour quoi, vraiment ? »
- « T'arrives à t'arrêter quand t'en veux plus ? »
- « Si jamais tu veux en parler, je suis là, sans pression. »

Ressources utiles

- Drogues Info Service : 0800 23 13 13 (gratuit, anonyme)
- En ligne : www.drogues-info-service.fr
- Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) dans de nombreuses villes
- Structures locales d'addictologie

QR Code :

