

FUTURA

“Paracétamol challenge” : un défi très dangereux sur TikTok

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Avez-vous entendu parler du Paracétamol challenge ? Il s'agirait d'une tendance sur TikTok très dangereuse, qui aurait déjà causé la mort d'une jeune fille de 10 ans. Mais attention, apparemment c'est surtout fake news. Par contre, ce qui est vrai, c'est qu'il existe bien des risques avec le paracétamol.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, je vais vous parler de cette tendance mais surtout des dangers du paracétamol lorsqu'on l'ingère en trop grande quantité.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Le paracétamol challenge est un défi qui serait apparu aux Etats-Unis en 2023, et qui se serait rapidement propagé en Europe, et notamment en Belgique et en France. C'est un défi qui serait apparu sur TikTok et qui incite les adolescents à ingérer un maximum de paracétamol, jusqu'à nécessiter une hospitalisation. Alors oui, on se rend bien compte que ce jeu, avec des gros guillemets, est très dangereux. Mais seulement voilà. En creusant un peu, on s'est rendu compte que non, ce challenge, qui aurait causé la mort d'une jeune fille de 10 ans aux Etats-Unis, n'existe pas du tout. Et oui, plusieurs utilisateurs de TikTok se sont étonnés de n'en avoir jamais entendu parler. D'ailleurs, si vous tapez le nom du défi dans la barre de recherche de l'application, vous ne trouverez que peu de résultats. Mais toute cette histoire rappelle quand même quelque chose d'important : il existe bien des risques liés au paracétamol. Mais pourquoi ? Pourquoi le paracétamol, un médicament qui est accessible sans ordonnance, peut-il être aussi dangereux pour la santé ?

Alors le paracétamol, c'est un médicament qui est couramment utilisé pour soulager la douleur et faire baisser la fièvre. Bon nombre d'entre vous a déjà dû l'utiliser, sauf si vous êtes allergique bien sûr. Il appartient à la classe des antalgiques et antipyrétiques, mais il n'a pas d'effet anti-inflammatoire significatif, contrairement à des médicaments comme l'ibuprofène par exemple. Sa molécule active est le para-acétamido-phénol, aussi appelée acétaminophène dans certains pays. On le retrouve dans de nombreux médicaments bien connus, comme le Doliprane, l'Efferalgan, ou encore le Dafalgan. Il est aussi présent dans des associations médicamenteuses contre le rhume, comme Fervex ou Actifed Rhume. On recommande beaucoup le paracétamol en raison de son efficacité et de sa bonne tolérance quand il est pris aux doses recommandées. On l'emploie pour traiter les maux de tête, les douleurs musculaires, les règles douloureuses, les états grippaux, et pour réduire la fièvre chez l'enfant et l'adulte. D'ailleurs, attention, comme tout médicament, il faut suivre les recommandations de dosage. Chez l'enfant, la dose est calculée en fonction du poids. On estime qu'il faut 15 mg par kg toutes les 6 heures, et qu'on ne doit pas dépasser 60 mg par

kg par jour. En gros, si un enfant pèse 20 kg, il ne devra pas prendre plus de 300 mg par prise. Pour un adulte, on recommande 500 mg à 1 g toutes les 6 heures, et il ne faut pas dépasser 4 g par jour. Mais du coup si on dépasse, il se passe quoi ?

Le paracétamol est bien toléré aux doses normales, mais un surdosage peut être extrêmement dangereux, notamment pour le foie. Si on dépasse la dose maximale, le foie ne va pas réussir à éliminer correctement la molécule, du coup, un métabolite toxique s'accumule. Cette accumulation va détruire les cellules hépatiques et peut provoquer une hépatite médicamenteuse, voire une insuffisance hépatique grave. Sans prise en charge, ça peut être mortel. Et oui, comme c'est un médicament courant et accessible facilement sans ordonnance, on pourrait avoir tendance à se dire que c'est sans risque. Mais c'est comme tout : en trop grande quantité, évidemment que ça peut être dangereux.

En cas de surdosage, des nausées, vomissements, douleurs abdominales, et fatigue peuvent apparaître plusieurs heures après l'ingestion excessive. Il faut agir très vite. Le mieux c'est de consulter immédiatement un médecin ou de contacter un centre antipoison. Il ne faut pas attendre l'apparition des symptômes, parce que les lésions hépatiques peuvent arriver en retard. En milieu hospitalier, un antidote appelé N-acétylcystéine peut être donné pour limiter les dommages au foie. D'où l'intérêt d'agir rapidement.

En bref : le paracétamol est un médicament efficace et sûr quand il est utilisé correctement, mais il devient dangereux en cas de surdosage. Donc il faut respecter scrupuleusement les doses recommandées et ne jamais associer plusieurs médicaments contenant du paracétamol pour éviter un excès involontaire. En tout cas, même si le fameux Paracétamol Challenge n'existe pas sur TikTok, je vous invite quand même à non seulement faire attention aux dosages, mais également à sensibiliser les plus jeunes des risques qu'on encourt si l'on prend trop de paracétamol, et autres médicaments..

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Vitamine Tech, dans lequel Adèle Ndjaki vous dit tout sur la fin du SMS ! Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.