

# Songez-vous à prendre des opioïdes (analgésiques) pour soulager vos douleurs?

Prenez connaissance de ces renseignements et consultez votre médecin pour savoir si la prise d'opioïdes (analgésiques) est indiquée dans votre cas. La prise d'opioïdes peut faire partie d'un plan global de traitement de la douleur, qui est sans danger; mais il faut faire preuve de prudence. Si votre médecin juge que la prise d'opioïdes est indiquée dans votre cas, vous devrez vous fixer des objectifs et surveiller vos effets secondaires et votre fonctionnement quotidien.

*Les opioïdes peuvent faire partie d'un plan global de traitement de la douleur, qui est sans danger; mais il faut faire preuve de prudence. Montrer le présent document à votre médecin la prochaine fois que vous le consulterez. Cela vous aidera à guider la conversation que vous aurez avec lui.*

## Les opioïdes

- On les appelle communément « analgésiques », ils aident à soulager la douleur modérée ou aiguë.
- Noms de quelques analgésiques : Tylenol 3<sup>®</sup>, Percocet<sup>®</sup>, OxyNEO<sup>®</sup>, Tramacet<sup>®</sup>, méthadone, morphine, fentanyl et hydromorphone.
- Ces substances sont réglementées; les médecins doivent surveiller attentivement l'usage qu'en font leurs patients.

## Les opioïdes réduisent la douleur

- En diminuant la réaction à la douleur et en augmentant la capacité de la supporter.
- En améliorant la manière dont vous fonctionnez et vavez à vos activités quotidiennes.
- La plupart des gens n'obtiennent qu'un soulagement partiel de leurs douleurs; dans certains cas, le soulagement n'est que de 30 %, même si l'on désirerait qu'il soit supérieur.
- Les gens prennent des opioïdes pour diverses raisons et pendant diverses périodes de temps.

## Les effets secondaires

- Vous pouvez réduire les effets secondaires en commençant par prendre une faible dose et en l'augmentant progressivement, selon les directives de votre médecin.
- Parmi les effets secondaires, citons les nausées, les vomissements, la constipation, la somnolence, les étourdissements, la peau sèche, les démangeaisons et la bouche sèche.
- Les effets secondaires se maîtrisent à mesure que l'organisme s'adapte. Par exemple, pour réduire le plus possible la constipation, vous pouvez augmenter votre apport en fibres (en consommant plus de fruits, de légumes, de grains entiers), votre apport en eau et en faisant plus d'exercice.
- Avec votre médecin, examinez les éventuels risques associés à l'utilisation à long terme des opioïdes.
- Si vous envisagez de cesser de prendre des opioïdes, consultez d'abord votre médecin.

## Inquiétudes à propos de la dépendance

- Être accoutumé à un analgésique, cela signifie que l'organisme est accoutumé à l'effet de ce médicament.
- Être dépendant envers un analgésique, cela signifie faire un usage abusif ou impropre du médicament pour des raisons autres que le soulagement de la douleur. (voir note dans le premier document Are you taking opioids French version)
- Votre médecin vous posera des questions et s'informerá des inquiétudes et des craintes que vous pourriez avoir à propos de la dépendance.
- Avec le temps, l'organisme peut s'habituer à une dose d'analgésique.

### Comment ne pas vous exposer à des risques

- Prenez votre médicament en suivant les directives de votre médecin.
- Seul un médecin devrait vous prescrire un analgésique pour que vous atteigniez les objectifs fixés. (voir note premier document)
- Vous devriez toujours faire exécuter vos ordonnances à la même pharmacie.
- Des analyses d'urine et de sang pourraient permettre le dépistage d'éventuels problèmes.

### Comment éviter le surdosage

- Les analgésiques peuvent s'utiliser sans danger pendant de longues périodes de temps. **Mais** ils peuvent être dangereux lorsqu'on commence à en prendre ou qu'on augmente la dose.
- **Évitez de prendre un analgésique avec l'alcool ou d'autres médicaments;** cela augmente le risque de surdosage.
- L'overdose signifie prendre trop de médicaments et peut être à l'origine de votre incapacité à penser clairement et du ralentissement ou de l'arrêt de votre respiration. Cela pourrait provoquer des lésions cérébrales, le coma ou la mort.
- Consultez votre médecin si vous ou un membre de votre famille remarquez que vous avez des troubles d'élocution ou la voix traînante, êtes agité, pleurez pour un rien, avez des troubles de l'équilibre ou que vous êtes somnolent pendant une conversation ou une activité.
- Si vous ou un membre de votre famille remarquez que vous êtes très somnolent ou avez de la difficulté à vous réveiller, **appelez le 911.**

### À quoi s'attendre

- Le recours à un médicament, sans prendre d'autres mesures, ne fait pas disparaître la douleur.
- Consultez votre médecin pour connaître les autres options possibles, comme la physiothérapie et la psychothérapie.
- Optez pour des stratégies d'adaptation comme le yoga, la méditation et la pensée positive. Cela pourrait vous aider à réduire vos douleurs.

### Comment ne pas exposer d'autres personnes à des risques

- Ne partagez pas vos analgésiques avec d'autres personnes et ne modifiez votre ordonnance d'aucune façon – c'est illégal et cela pourrait nuire gravement à leur santé ou les tuer.
- Faites exécuter l'ordonnance dans une pharmacie dès que possible.
- Conservez vos analgésiques dans un endroit sécurisé de la maison, par exemple dans une armoire ou un coffret fermé à clé pour éviter les risques d'empoisonnement accidentel ou d'emploi abusif par d'autres.
- Rapportez la partie inutilisée du médicament à la pharmacie d'où il provient.

### Comment éviter les symptômes de sevrage

- Vous aurez des symptômes si vous cessez de prendre votre analgésique.
- Ces symptômes peuvent être incommodants. Citons entre autres la nausée, la diarrhée, des frissons et des symptômes apparentés à ceux de la grippe.
- Votre organisme s'est habitué au médicament; avant de cesser de le prendre, vous devez réduire progressivement la dose, en suivant les directives de votre médecin.

### En voyage

- Conservez votre analgésique dans le contenant d'origine de la pharmacie.
- Si vous prenez l'avion, garder vos analgésiques dans votre bagage à main.
- Il est utile d'avoir une lettre de votre médecin expliquant les raisons pour lesquelles vous devez prendre un analgésique, particulièrement si vous voyagez à l'extérieur de votre province ou territoire.

**Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter : <http://prc.canadianpaincoalition.ca> et <http://nationalpaincentre.mcmaster.ca>**