

Les opiacés à action prolongée

Pour soulager la douleur



Votre médecin vous a prescrit des opiacés à action prolongée pour soulager la douleur.

Parmi les opiacés à action prolongée, on retrouve : la codéine (Codeine Contin), l'oxycodone (OxyContin, Targin), l'hydromorphone (Hydromorph Contin, Journista), la morphine (MS Contin, M-Eslon et Kadian), le tramadol (Durela, Ralivia, Tridural et Zytram-XL), le tapentadol (Nucynta CR), la méthadone (Métadol), et les timbres sur la peau de fentanyl (Duragésic) et de buprénorphine (BuTrans).

Comment prendre ce médicament ?

Les opiacés à action prolongée sont offerts en comprimés à avaler ou en timbres à coller sur la peau. Les comprimés se prennent toutes les 8, 12 ou 24 heures, selon le cas. Les timbres se changent d'habitude tous les 3 jours (fentanyl) ou les 7 jours (buprénorphine). Les doses varient d'un patient à l'autre.

Ce médicament est libéré peu à peu dans votre corps. Il offre un soulagement durable qui espace les pics de douleurs. Il est important de prendre régulièrement votre médicament et de respecter les doses prescrites.

N'arrêtez jamais de prendre votre médicament du jour au lendemain, car vous pourriez subir un sevrage (envie de vomir, vomissements, tremblements, frissons, etc.).

Les patients qui reçoivent une prescription d'opiacés s'engagent à respecter un contrat thérapeutique. **Voici les règles à suivre :**

- > respectez les doses prescrites
- > obtenez votre prescription uniquement auprès d'un seul médecin
- > achetez tous vos médicaments à la même pharmacie (de votre choix)

Quelle est la durée du traitement ?

Le traitement peut durer des mois ou des années. Les opiacés à action prolongée servent à soulager une douleur persistante. Ils se prennent seuls ou en combinaison avec des opiacés à action rapide.

Quels sont les effets secondaires ?

Les opiacés peuvent causer :

- de la constipation
- des nausées (envie de vomir)
- de la somnolence (envie de dormir)
- des démangeaisons (envie de se gratter)
- de la confusion et des hallucinations
- moins d'équilibre, donc un risque plus grand de chute

Voici quelques conseils si vous avez l'un ou l'autre de ces effets :

- > **Constipation** : Mangez des aliments riches en fibres comme des céréales de son ou des fruits et légumes. Buvez de 6 à 8 verres de liquide par jour. Votre médecin pourrait vous prescrire des laxatifs, comme le Colace ou le Senokot.
- > **Nausées** : Mangez peu, mais souvent. Au besoin, prenez un médicament comme le Gravol en comprimés ou suppositoires. Les nausées disparaissent souvent après quelques jours.
- > **Somnolence** : Faites preuve de patience, vous verrez que la fatigue diminue peu à peu.
- > **Démangeaisons** : Appliquez une serviette mouillée et fraîche sur la peau. Les démangeaisons ne durent pas. Si elles continuent, achetez un antihistaminique en pharmacie (ex. : Réactine, Benadryl).
- > **Confusion ou hallucinations** : Cet effet touche surtout les personnes âgées et celles dont la santé est fragile. Réduisez la dose ou arrêtez complètement de prendre le médicament, puis consultez rapidement votre médecin pour réévaluer le traitement.
- > **Moins d'équilibre** : Faites attention lorsque vous marchez. Allez-y plus lentement. Au besoin, utilisez une canne ou une marchette.

Pourrais-je développer une dépendance aux opiacés ?

Certaines personnes endurent la douleur par peur de devenir dépendantes aux opiacés. Il est important de faire la différence entre une dépendance physique et une dépendance psychologique.

- > **Dépendance physique** : si vous arrêtez de prendre le médicament d'un coup, vous pourriez avoir des symptômes : frissons, tremblements, anxiété, nausées ou crampes au ventre. Pour réduire ce risque, les doses peuvent être diminuées peu à peu. Au besoin, votre médecin ajustera la médication.

- > **Dépendance psychologique** : la dépendance est rare quand l'opiacé sert à soulager la douleur. Par contre, s'il sert à augmenter la sensation de bien-être et de plaisir, il y a des risques. Si vous avez déjà été dépendant aux opiacés, parlez-en au médecin de la clinique antidouleur.

Puis-je consommer de l'alcool pendant le traitement ?

Non, l'alcool est contre-indiqué. Mélangé aux opiacés, il peut causer une forte somnolence.

Puis-je conduire et faire des travaux manuels pendant le traitement ?

Les opiacés peuvent causer de la somnolence. Vous pourriez avoir du mal à conduire un véhicule ou à utiliser des outils.



Avant de reprendre le volant ou de manipuler des outils dangereux, assurez-vous d'être fonctionnel et complètement éveillé.

Puis-je prendre des opiacés pendant la grossesse ou l'allaitement ?

Si vous êtes enceinte ou allaitez, ou si vous prévoyez une grossesse, parlez-en à votre médecin. Il se peut que votre médication doive changer.

Dois-je suivre une diète spéciale pendant le traitement ?

Non. Cependant, vous pouvez diminuer les effets secondaires grâce aux conseils mentionnés ci-dessus.

Que se passe-t-il si je prends d'autres médicaments ou des produits naturels ?

Certains médicaments nuisent à l'élimination des opiacés. Si votre médecin de famille vous prescrit un nouveau médicament, dites-lui que vous prenez des opiacés.

Avant de prendre d'autres produits, il est toujours préférable de parler à votre médecin ou pharmacien.

Tout médicament qui cause de la somnolence peut augmenter l'effet tranquillisant des opiacés.

Que faire si j'oublie de prendre une dose ?

Attendez et prenez la prochaine dose. Si la douleur revient entre-temps, prenez un opiacé à action rapide. **Ne doublez pas la dose.**

Où dois-je ranger mon médicament ?

Rangez-le dans un endroit sûr, à l'abri des enfants. Les médicaments sont sensibles à la chaleur et l'humidité. Ne les rangez pas dans la cuisine ou la salle de bains.

Que faire en cas d'urgence ou d'overdose (surdosage) ?

Important : rendez-vous à l'urgence le plus vite possible et au besoin composez le 911 pour une assistance immédiate.

RAPPELEZ-VOUS

**Vous pouvez agir sur votre douleur !
Comment ? En pratiquant :**

- des activités légères
- des exercices progressifs
- la relaxation
- vos loisirs et passe-temps favoris



Mangez bien pour garder un poids santé. Dormez suffisamment pour vous sentir reposé. Prenez vos médicaments comme prévu.

À qui m'adresser pour demander de l'aide ou poser des questions ?

Si vous avez des questions sur la médication, posez-les à votre pharmacien ou à l'infirmière de la clinique. Sinon, posez-les à votre médecin à votre prochain rendez-vous.



RESSOURCES UTILES

Association québécoise de la douleur chronique
> douleurchronique.org

Coalition canadienne contre la douleur
> canadianpaincoalition.ca

Société canadienne de la douleur
> canadianpainsociety.ca

Société Française d'Étude et de Traitement de la Douleur
> sfetd-douleur.org

International Association for the Study of Pain
> iasp-pain.org

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/votresante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca