

Le tramadol

Pour soulager la douleur



Votre médecin vous a prescrit du tramadol pour soulager une douleur. C'est un opioïde analgésique qui s'apparente à un antidépresseur. Il sert à traiter des douleurs légères à modérées.

Comment prendre ce médicament ?

Le tramadol est offert en comprimés à avaler.

Il existe deux formules :

- à action rapide : tramadol (Ultram) et tramadol avec acétaminophène (Tramacet)
- à action prolongée : Durela, Ralivia, Tridural et Zytram XL

Les comprimés à action rapide se prennent toutes les 4 à 6 heures au besoin. Les doses varient d'un patient à l'autre. Les comprimés à action prolongée se prennent toutes les 24 heures. Il est important de prendre votre médicament à la dose et aux moments indiqués par votre médecin.

Si vous prenez un opioïde à action rapide régulièrement depuis au moins 2 ou 3 semaines, **ne l'arrêtez pas du jour au lendemain**. Sinon, vous pourriez subir un sevrage (envie de vomir, vomissements, tremblements, frissons, etc.). Ce médicament doit être arrêté petit à petit. Vous devez d'abord en parler à votre médecin.

Quelle est la durée du traitement ?

Cela dépend de votre état. Si la douleur est très forte, le traitement dure quelques jours ou quelques semaines. Dans le cas d'une douleur persistante, le traitement peut durer des mois ou des années. Le tramadol se prend seul ou avec d'autres médicaments pour soulager la douleur.

Les patients qui reçoivent une prescription de tramadol s'engagent à respecter un contrat thérapeutique.

Voici les règles à suivre :

- > respecter les doses prescrites
- > obtenir votre prescription auprès d'un seul médecin
- > acheter tous vos médicaments à la même pharmacie (de votre choix)



Quels sont les effets secondaires ?

Le tramadol peut causer certains effets secondaires. Plusieurs d'entre eux sont temporaires. Voici les principaux :



- de la constipation
- des nausées (envie de vomir)
- des céphalées (maux de tête)
- des étourdissements
- de la somnolence (envie de dormir)
- des démangeaisons (envie de se gratter)
- la bouche sèche



Si vous ressentez des effets et que ceux-ci vous inquiètent, persistent ou augmentent, avisez votre médecin ou un professionnel de la santé le plus rapidement possible.

Les effets secondaires ne sont pas graves, mais parfois incommodants.

Voici quelques conseils pour vous guider :

- > **Constipation** : Votre médecin pourra vous prescrire un médicament pour ramollir les selles avec un laxatif. À moins d'une contre-indication, buvez de 6 à 8 verres de liquide par jour, tentez de rester actif et de manger des aliments riches en fibres. Il vaut mieux prévenir la constipation avant qu'elle ne s'installe.
- > **Nausées** : Mangez peu, mais souvent. Au besoin, prenez un médicament en vente libre contre les nausées comme le Gravol (dimenhydrinate), en comprimés ou suppositoires. Les nausées disparaissent souvent au bout de quelques jours.
- > **Somnolence** : D'habitude, la somnolence disparaît peu à peu. Si elle persiste ou est très importante, dites-le à votre médecin ou pharmacien sans tarder. Les premiers jours du traitement, soyez prudent et voyez comment vous réagissez.

- > **Démangeaisons** : Appliquez une serviette mouillée et fraîche sur la peau. Vous pouvez prendre un bain à l'avoine colloïdale (en fine poudre), appliquer une crème à base de menthol ou encore acheter un antihistaminique (ce produit peut cependant causer de la somnolence). Demandez l'aide de votre pharmacien.



Avisez votre médecin si vous souffrez d'épilepsie. Le tramadol peut augmenter le risque de convulsions.

Avisez aussi votre médecin si vous souffrez d'une insuffisance hépatique ou rénale. Il saura vous guider.

Pourrais-je développer une dépendance au tramadol ?

Si vous le prenez tel que prescrit pour soulager une douleur, il y a peu de risque que le tramadol pose problème. Il est important de faire la différence entre une dépendance et un mauvais usage.

- > **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 réduites peu à peu. Au besoin, votre médecin ajustera la médication.
- > **Mauvais usage** : si vous avez l'impression de prendre du tramadol pour une autre raison qu'une douleur (ex. : relaxer, vous aider à dormir), il est très important d'en parler avec votre médecin.

Si vous avez déjà eu un problème de surconsommation (peu importe la substance, incluant l'alcool), faites-en part à votre médecin. Il sera mieux en mesure de vous aider et de s'assurer que le traitement est sécuritaire pour vous.

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

L'alcool peut augmenter les effets du tramadol sur le cerveau. C'est pourquoi il est conseillé **d'éviter ou de limiter** la prise d'alcool (et de boissons qui en contiennent) quand vous êtes sous l'effet de ce médicament. **Par contre, attention** : n'arrêtez pas tout d'un coup ce traitement dans l'idée de consommer de l'alcool (par exemple, pour une soirée).



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

Le tramadol peut causer de la somnolence. Vous pourriez avoir du mal à conduire un véhicule ou à utiliser certains outils.

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

Soyez vigilant au début du traitement et à chaque changement de dose. Aux yeux de la loi, vous restez responsable de vos actes.

Puis-je prendre du tramadol pendant la grossesse ou l'allaitement ?

Si vous êtes enceinte ou allaitez, ou si vous prévoyez une grossesse, parlez-en à votre médecin. Le tramadol augmente le risque de fausse couche. De plus, si vous en prenez durant la grossesse, votre bébé pourrait avoir des symptômes de sevrage à sa naissance.

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

Avant de prendre un autre produit, il est toujours préférable de parler à votre médecin ou pharmacien. Il s'assurera d'éviter les interactions en changeant les moments où vous le prenez ou en vous proposant un autre produit.

En effet, certains médicaments ou produits naturels peuvent changer l'effet du tramadol. Ils peuvent l'augmenter ou le réduire. Par exemple, tout médicament qui cause de la somnolence peut augmenter l'effet de somnolence du tramadol.

De plus, le Tramacet contient de l'acétaminophène. **Faites attention de ne pas dépasser la dose maximale quotidienne d'acétaminophène** si vous prenez des produits qui en contiennent (ex. : Tylenol). Cela peut causer des dommages au foie. Le maximum est de 4 grammes (4 000 milligrammes) par jour, soit 12 comprimés d'acétaminophène (Tylenol ou autre marque) régulier (325 mg). Ce maximum peut être plus faible pour certaines personnes.

Que faire si j'oublie de prendre une dose ?

Prenez-la dès que possible. Par contre, si l'heure de la prochaine dose approche, attendez au moment habituel.

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 (surdose)?

Important : la surdose est relativement rare avec ce médicament. La surdose cause entre autres une dépression respiratoire, avec une respiration difficile, lente ou irrégulière.

Cela dit, si vous êtes de plus en plus somnolent et que l'effet du médicament vous paraît plus intense qu'à l'habitude : appelez le **9-1-1**. Ayez un membre de votre famille ou un voisin avec vous le temps que les services d'urgence arrivent.



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.



Pour votre santé et celle de vos proches : ne prenez jamais les médicaments d'une autre personne et ne partagez jamais les vôtres. Rapportez les doses qu'il vous reste à la pharmacie.



À qui poser mes questions?

Posez-les à votre pharmacien ou à l'infirmière. Sinon, posez-les à votre médecin à votre prochain rendez-vous.



RESSOURCES UTILES

Association québécoise de la douleur chronique :

> douleurchronique.org

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/fiches-sante

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