

Pourquoi il faut se sevrer lentement des opioïdes



Vous allez arrêter de prendre des opioïdes, mais on vous a dit qu'il fallait le faire progressivement. Cette fiche vous explique pourquoi et comment se passe ce sevrage.

Pourquoi faut-il arrêter les opioïdes ?

Ces médicaments sont en général très efficaces pour traiter la douleur après une opération ou un accident. Toutefois, quand la douleur diminue, il faut les arrêter. À long terme, ils peuvent causer des problèmes.

- **Efficacité diminuée**
Avec le temps, le corps s'habitue à l'effet des opioïdes. Ceux-ci sont alors de moins en moins efficaces. C'est ce qu'on appelle l'effet de tolérance.
- **Dépendance**
Certaines personnes peuvent avoir une dépendance psychologique ou physique aux opioïdes. Cela peut rendre l'arrêt difficile.
Lorsqu'on prend des opioïdes pour autre chose que la douleur, comme pour gérer de l'anxiété, mieux dormir ou pour le plaisir, il est important d'en informer un professionnel de la santé.
- **Problèmes de santé**
Utiliser des opioïdes pendant longtemps peut causer, par exemple, une inflammation du foie (hépatite), plus de risques de fracture (ostéoporose) et des problèmes d'érection.
- **Douleurs**
Il arrive que de fortes doses d'opioïdes n'aient plus d'effets sur la douleur. Cela peut même la rendre plus importante.

Pourquoi faut-il arrêter peu à peu ?

Arrêter les opioïdes d'un coup peut causer des effets importants appelés « signes de sevrage ». Ces signes apparaissent de 6 heures à un jour et demi après l'arrêt du médicament. Ils peuvent durer de 7 à 10 jours, et parfois plus longtemps. Tout cela dépend du type d'opioïde.

Les signes de sevrage peuvent être :

- sueurs
- frissons et chair de poule
- maux de tête
- douleurs dans les muscles et articulations
- crampes au ventre
- mal au cœur (nausées)
- vomissements
- diarrhée
- difficulté à dormir (insomnie)
- anxiété
- bâillements
- yeux et nez qui coulent
- envies de consommer (*cravings*)



Le sevrage peut être très inconfortable, mais n'est pas dangereux.

Quand le sevrage doit-il être fait ?

En général, il faut le commencer quand votre douleur diminue. Vous verrez avec votre équipe de soins le meilleur moment pour le faire selon votre cas.

Comment se passe le sevrage ?

- Un plan est établi avec vous par votre équipe de soins.



- Les doses d'opioïdes diminuent **peu à peu**, selon ce qui est précisé dans le plan.
- Il se peut que vous ayez des signes de sevrage. Toutefois, ils seront moins forts qu'à la suite d'un arrêt brusque.
- Le plan continue jusqu'à ce que vous ayez complètement arrêté de prendre des opioïdes.

Quels signes dois-je surveiller ?

Contactez votre équipe de soins si vous voyez que :

- Diminuer vos doses d'opioïdes vous cause de la douleur.
- Vos signes de sevrage sont trop forts ou durent plus d'une semaine.

Si vous n'arrivez pas à joindre un membre de votre équipe de soins, appelez une infirmière de la **ligne Santé Patient CHUM au 514 890-8086**.

Si vous prenez des opioïdes, il est important que vous ayez de la naloxone chez vous. C'est un antidote à prendre en cas de surdose. Ce produit est gratuit et disponible sans ordonnance. Parlez-en à votre pharmacien.

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

Posez vos questions à votre équipe de soins. Si vous ne pouvez attendre votre prochain rendez-vous, appelez la ligne Santé Patient CHUM.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM ?

Vous avez des questions sur votre état de santé ? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Association québécoise de la douleur chronique :

douleurchronique.org

Drogue : aide et référence

Si votre consommation ou celle d'un proche vous préoccupe, vous pouvez parler à l'un de leurs intervenants. Service gratuit, confidentiel et ouvert en tout temps.

1 800 265-2626

aidedrogue.ca

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