

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 aux opioïdes. C'est ce qu'on appelle une toxicomanie. Ils sont « accros » aux médicaments et ils ne peuvent plus arrêter d'en prendre.

> Problèmes de santé

Utiliser les opioïdes pendant longtemps peut causer la baisse de certaines hormones.

> 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 ?

L'arrêt des opioïdes (le sevrage) doit se faire lentement. Arrêter d'un coup peut causer des effets importants appelés « symptômes de sevrage ». Ces symptômes apparaissent de 6 heures à un jour et demi après l'arrêt du médicament. Ils diminuent au bout de 3 à 7 jours.

Les symptômes peuvent être :

- sueurs
- frissons
- chair de poule
- maux de tête
- douleurs dans les muscles et articulations
- crampes au ventre
- mal au cœur (nausées)
- vomissements
- diarrhée
- fatigue
- anxiété
- difficulté à dormir
- bâillements



Pour les éviter, il faut diminuer peu à peu la prise des opioïdes.

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 symptômes de sevrage. Toutefois, ils devraient être 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.

Le sevrage n'est pas dangereux. Cela ne doit pas vous inquiéter.

Quels signes dois-je surveiller?

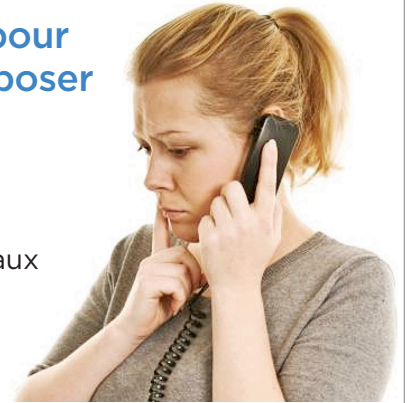
Contactez votre équipe de soins si vous voyez que :

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

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

Vous pouvez contacter Info-santé au **8-1-1**.

En cas d'urgence, allez aux urgences de l'hôpital le plus près de chez vous.



RESSOURCES UTILES

Association québécoise de la douleur chronique :

> douleurchronique.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



Questions

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