Traiter une dépendance aux opioïdes par un médicament

La méthadone





Votre médecin vous a parlé de la méthadone ou vous en a prescrit. Cette fiche explique comment le traitement agit, comment le prendre et quelles conditions il faut remplir pour l'obtenir.

Qu'est-ce que ce médicament?

La méthadone est un médicament de la famille des opioïdes (hydromorphone, oxycodone, morphine, héroïne, etc.).

Pourquoi ce médicament m'est-il prescrit?

Arrêter de prendre des opioïdes cause des symptômes de sevrage : on a mal partout, on sue, on a chaud et froid, on a de la diarrhée ou le nez qui coule, on se sent anxieux et on peut même se sentir déprimé.

Le médicament soulage ces symptômes pendant au moins 24 heures. Il diminue aussi l'envie de consommer (craving).

Le médicament vous aidera à rendre votre mode de vie plus stable. Il vous permettra de reprendre vos activités de tous les jours et même de faire des études ou de travailler.

Quels sont les avantages d'un traitement contre la dépendance?

Le traitement permet notamment de :

- Diminuer le risque de surdose (overdose).
- Diminuer le stress d'avoir à trouver ses produits pour consommer.
- Avoir un mode de vie plus sain.
- Protéger sa santé et diminuer le risque d'attraper une infection avec le matériel d'iniection, comme le VIH ou l'hépatite.
- Avoir accès à des traitements médicaux.

Comment prendre ce médicament?

La méthadone est généralement prescrite sous sa forme liquide. Il faut la prendre par la bouche. Respectez la dose et le nombre de fois prescrits pour limiter les effets secondaires.



ATTENTION -

Ne laissez personne d'autre que vous prendre le médicament. Cela peut être dangereux.

LE DÉBUT DU TRAITEMENT

Cela s'appelle la phase d'induction. On augmente peu à peu les doses de méthadone. On le fait jusqu'à atteindre la dose qui vous permet de vous sentir bien pendant 24 heures avec le moins d'effets secondaires. Cette période peut durer quelques semaines.

Quelle est la durée du traitement?

Pour traiter ce type de dépendance, le mieux est de prendre le médicament à très long terme (plusieurs années ou toute la vie). Avant d'arrêter, il faut faire un plan avec votre équipe de soins pour votre sécurité.



IMPORTANT

N'arrêtez jamais d'un coup le traitement. Sinon, vous aurez des symptômes de sevrage.

Quels sont les effets secondaires?

Ils sont les mêmes que ceux des autres opioïdes.

Voici les principaux, avec des conseils pour soulager certains d'entre eux :

- Constipation. Votre médecin pourra vous donner un médicament pour rendre les selles plus molles (un laxatif). À moins d'une contreindication, buvez de 6 à 8 verres de liquide par jour. Restez actif et mangez des aliments riches en fibres. Il vaut mieux prévenir la constipation avant qu'elle ne s'installe.
- Mal de tête passager (fréquent en début de traitement).
- Étourdissements.

- Envies de vomir (nausées) ou vomissements. Mangez peu, mais souvent. Au besoin, prenez un médicament en vente libre contre les nausées comme le Gravol (dimenhydrinate). Les nausées disparaissent souvent après quelques jours.
- Mal au ventre.
- Transpiration plus forte.
- Envie de dormir (somnolence). Elle peut être dangereuse. Si elle se produit, il faut le dire à votre équipe de soins le plus vite possible. Les premiers jours du traitement, soyez prudent et voyez comment vous réagissez au médicament.
- Troubles sexuels (difficulté à avoir une érection, absence de règles, etc.).
- Prise de poids.

- Démangeaisons. Appliquez une serviette mouillée et fraîche sur la peau. Vous pouvez prendre un bain à l'avoine colloïdale (en fine poudre). Appliquez une crème à base de menthol. Vous pouvez aussi prendre un antihistaminique (mais ce produit peut causer de la somnolence). Demandez l'aide de votre pharmacien.

Si un effet vous dérange et que vous n'arrivez pas à le soulager, parlez-en avec votre médecin. Il trouvera une solution avec vous.

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

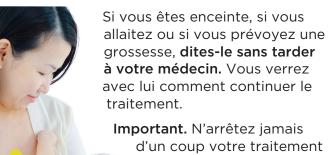
Évitez ou limitez la prise d'alcool. Il peut rendre plus forte la somnolence.

Puis-je conduire et faire des travaux manuels?

Évitez de conduire ou d'utiliser des outils dangereux au début du traitement.

Quand votre dose est stable et si vous n'êtes pas somnolent, il n'y a pas de problème. Mais soyez sûr d'être vigilant et bien éveillé. Aux yeux de la loi, vous restez responsable de vos actes.

Puis-je prendre ce médicament pendant la grossesse ou si j'allaite?



en cours de grossesse. L'arrêt crée des symptômes de sevrage pour vous et pour le bébé.

Que faire si je prends d'autres médicaments ou des produits de santé naturels?

Certains médicaments et produits ne doivent pas être pris en même temps. Le mélange peut causer des effets secondaires graves et même une surdose.

Dites aux médecins que vous voyez que vous prenez de la méthadone.



ATTENTION -

Vous devez être opéré bientôt?

Contactez sans faute votre médecin. Il se peut qu'il décide avec vous de changer la dose. Il modifiera aussi les médicaments utilisés pendant l'opération.



Que dois-je faire si j'oublie de prendre une dose?

Prenez-la dès que possible. Par contre, si l'heure de la prochaine dose approche, attendez et prenez-la à ce moment-là.

Ne doublez pas la prochaine dose.

Si ça fait plus de 3 jours, il faut contacter votre équipe de soins.

Où dois-je ranger mon médicament?

Rangez-le dans un endroit sûr, hors de la portée des enfants. Il est sensible à la chaleur et à l'humidité. Ne le rangez pas dans la cuisine ou la salle de bains. Si possible, gardez vos bouteilles de méthadone au réfrigérateur, dans une boîte sous clé.



Quels sont les signes de surdose?

Le risque est élevé si vous prenez d'autres produits (ex. : alcool, benzodiazépines) ou si vous prenez plus que les doses prescrites.

Voici les signes à reconnaître :

- respiration difficile, lente ou irrégulière
- absence de réaction au bruit ou à la douleur
- très grande somnolence
- étourdissements ou confusion
- bruits comme quelqu'un qui s'étouffe, ronflements, ou gargouillements dans la gorge
- peau humide (moite) et froide
- pupilles très petites
- lèvres ou bouts des doigts bleus



Important. Pour votre sécurité, ceux avec qui vous habitez ou un voisin doivent connaître ces signes.

Que faire en cas de surdose?

- > Si vous pouvez réagir :
- Prenez l'antidote (la naloxone) comme on vous l'a montré. Cet antidote est gratuit et s'obtient sans ordonnance à votre pharmacie. Le pharmacien vous montrera comment vous en servir.
- Appelez le 9-1-1 ou allez à l'urgence d'un hôpital le plus vite possible.

Attention! La naloxone doit être prise seulement pour traiter une surdose. N'en prenez jamais pour soulager un effet secondaire.

- > Si vous ne pouvez pas réagir, un proche doit :
- Appeler le **9-1-1**.
- Vous donner la naloxone comme il l'a appris.

Y a-t-il des conditions pour pouvoir suivre le traitement?

Oui. Vous devez être présent aux rendez-vous. Au début du traitement, ils sont rapprochés, puis ils s'espacent. Prévenez vite l'équipe en cas d'empêchement.

Au début, vous prenez votre médicament chaque jour à la pharmacie que vous avez choisie. Peu à peu, vous pourrez peut-être prendre des doses seul chez vous (non supervisées). Cela dépend de votre suivi, de votre attitude et de votre stabilité.



Si vous changez de pharmacie ou si vous voulez plus de doses non supervisées (pour un voyage par exemple) : parlez-en le plus tôt possible avec votre équipe de soins.

Les doses perdues, volées ou détruites ne sont pas remplacées. Toutefois, il est important de le dire à votre équipe de soins si cela arrive.

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

Demandez à un membre de votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Donner la naloxone d'urgence : Institut national de la santé publique.

> www.inspq.qc.ca

Taper « naloxone » dans le champ recherche → Administrer la naloxone

Soutien et information pour les personnes ayant un problème de toxicomanie :

> drogue-aidereference.qc.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**

