

# La méthadone

## Pour soulager la douleur



**Votre médecin vous a prescrit de la méthadone. Ce médicament est un opioïde à action prolongée qui sert à traiter une douleur persistante.**

La méthadone aide aussi certains utilisateurs de drogues à en cesser la consommation.

### Comment prendre ce médicament ?

La méthadone existe sous 2 formes : en liquide ou en comprimés à avaler. Pour traiter la douleur, il faut en prendre de 1 à 4 fois par jour, selon votre état. Elle est parfois prise en combinaison avec un autre opioïde.

Il est important de suivre les doses recommandées. Si vous utilisez la forme liquide, mesurez la dose de façon précise. Votre pharmacien pourra vous dire quel instrument de mesure utiliser.



**N'arrêtez jamais de prendre votre médicament du jour au lendemain,** car vous pourriez subir un sevrage (envie de vomir, vomissements, tremblements, frissons, etc.). Vous devez d'abord en parler à votre médecin.

Les patients qui reçoivent une prescription de méthadone 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)

### Quelle est la durée du traitement ?

Le traitement peut durer des mois ou des années. La méthadone se prend seule ou en combinaison avec d'autres médicaments analgésiques (antidouleur) ou anti-inflammatoires.



## Quels sont les effets secondaires ?

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

- 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



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 incommodes.

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 après 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 vous procurer un antihistaminique (ce produit peut cependant causer de la somnolence). Demandez l'aide de votre pharmacien.
- > **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 à la méthadone ?

Si vous la prenez telle que prescrite pour soulager une douleur, il y a peu de risque que la méthadone 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 contrer ces effets, les doses peuvent être diminuées peu à peu. Au besoin, votre médecin ajustera la médication.
- > **Mauvais usage** : si vous avez l'impression d'en prendre pour une autre raison qu'une douleur (ex. : augmenter la sensation de bien-être et de plaisir), 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 conduire et faire des travaux manuels pendant le traitement ?

La méthadone 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.

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

L'alcool peut augmenter les effets de la méthadone sur le cerveau. C'est pourquoi il est conseillé d'éviter ou de limiter la prise d'alcool (et de boissons qui en contiennent) lorsque vous êtes sous l'effet de la méthadone.

**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).

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 de la méthadone pendant la grossesse ou l'allaitement ?

Si vous êtes enceinte ou allaitez, ou si vous prévoyez une grossesse, dites-le à votre médecin.

La méthadone ne cause pas de malformation chez le fœtus. Si vous en prenez pendant toute la grossesse, le bébé pourrait vivre un sevrage après la naissance.

De plus, une faible quantité de médicament peut passer dans le lait maternel. Parlez-en à l'obstétricien pour qu'un pédiatre assure le suivi du bébé.

**Important :** N'arrêtez jamais tout d'un coup votre traitement en cours de grossesse, car l'arrêt crée des symptômes de sevrage pour vous et pour le bébé. Parlez-en d'abord avec votre médecin.

## Dois-je suivre une diète spéciale pendant le traitement ?

Non. Cependant, vous pouvez diminuer les effets secondaires grâce aux conseils mentionnés à la page 2.

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

Certains médicaments ou produits naturels peuvent changer l'effet de la méthadone. Ils peuvent augmenter ou réduire l'effet. Il est toujours préférable de parler à votre médecin ou pharmacien avant de prendre d'autres produits. Il s'assurera d'éviter les interactions : en changeant le moment où vous prenez vos médicaments ou en vous proposant un autre produit.



## 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 le 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 : rendez-vous à l'urgence** le plus vite possible. Pour une assistance immédiate, composez le **9-1-1**.

**Si vous avez de la naloxone**, un antidote, suivez les consignes ci-dessous.

- > Si votre état le permet :
  - Administrez-vous la naloxone comme on vous l'a montré.
  - Appelez le **9-1-1**.
  - Ayez une personne près de vous.
- > Il est important qu'un membre de la famille avec qui vous vivez ou un colocataire, sinon un voisin :
  - soit capable de reconnaître les signes de surdose : respiration difficile, lente ou irrégulière (signes de dépression respiratoire) et pas de réaction au bruit ou à la douleur
  - sache comment administrer la naloxone
  - en cas de surdose, administre la naloxone et appelle ensuite le **9-1-1**

La naloxone s'obtient en pharmacie gratuitement, sans ordonnance. Le pharmacien vous montrera comment vous en servir.

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



### 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 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. Sinon, posez-les à votre médecin à votre prochain rendez-vous.



### RESSOURCES UTILES

Drogues : aide et référence  
Service d'information et de soutien  
> **1 800 265-2626**

Association québécoise de la douleur chronique :  
> **douleurchronique.org**

Société canadienne de la douleur :  
> **canadianpainsociety.ca** (en anglais)

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

International Association for the Study of Pain :  
> **iasp-pain.org** (en anglais)

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**