
Opioïdes : Parfois nécessaires, mais pas toujours



Si vous venez de subir une intervention chirurgicale ou si vous éprouvez un problème de santé, la douleur fait presque inévitablement partie du tableau. Les analgésiques peuvent vous procurer une meilleure capacité fonctionnelle et vous aider à composer avec la douleur intense que vous ressentez, mais ils ne l'élimineront pas complètement.

Les opioïdes sont des antidouleurs d'usage fréquent. Ils peuvent être utiles si la douleur est intense, mais de courte durée – par exemple, après une intervention chirurgicale pour réparer un os fracturé. Et ils peuvent aussi vous aider à gérer la douleur si vous êtes atteints d'une maladie comme le cancer.

Mais il faut savoir que les opioïdes sont des médicaments puissants qui ne conviennent habituellement pas pour le soulagement à long terme des douleurs persistantes, comme les douleurs rhumatismales, les lombalgies ou les maux de tête fréquents. Ces douleurs sont de type « chronique » et avant de prendre des opioïdes pour les soulager, il faut parler des autres options avec votre professionnel de la santé et voici pourquoi :

Les opioïdes sont prescrits trop souvent

La douleur chronique est l'une des principales raisons invoquées par les gens pour consulter leur professionnel de la santé. Toutefois, pour la plupart des types de douleur chronique, les opioïdes ne devraient être utilisés qu'en dernier ressort.

Les opioïdes d'usage fréquent incluent :

- Hydromorphone (Dilaudid^{MD})
- Morphine (Kadian^{MD}, M-Eslon^{MD}, MS-Contin^{MD}, Statex^{MD})
- Codéine (Tylenol No 3^{MD})
- Oxycodone (OxyNeo^{MD}, Percocet^{MD})
- Tramadol (Ralivia^{MD}, Tridural^{MD}, Zytram^{MD})



Une utilisation brève de ces médicaments peut procurer un soulagement. Mais rien n'indique qu'ils agiront correctement au fil du temps.

Les opioïdes s'accompagnent d'effets indésirables et de risques graves

Avec le temps, l'organisme s'habitue aux opioïdes et l'effet de ces derniers diminue peu à peu. Pour obtenir le même soulagement, il faut alors en prendre toujours plus. C'est le phénomène d'épuisement de l'effet que certains appellent « tolérance ». Or, des doses plus élevées peuvent provoquer des effets secondaires graves :

- Nausées
- Vomissements
- Démangeaisons
- Constipation
- Incapacité d'uriner (de vider complètement la vessie)
- Ralentissement de la respiration, qui peut avoir des conséquences fatales
- Confusion et troubles mentaux

Les opioïdes peuvent être addictifs. Leur utilisation à long terme peut causer une « dépendance physique » – si vous cessez brusquement de les utiliser, vous

éprouverez des symptômes de sevrage, par exemple : état de manque intense, transpiration, douleurs musculaires et insomnie. Les personnes qui prennent des opioïdes pendant longtemps peuvent développer une dépendance, ce qui peut être dangereux. En effet, 4 000 Canadiens sont décédés d'une surdose d'opioïdes en 2017.

D'autres traitements antidouleur pourraient fonctionner plus efficacement et comporter moins de risques

- Selon les spécialistes du traitement de la douleur, en principe, vous devriez d'abord essayer d'autres traitements :
- Médicaments en vente libre :
 - Acétaminophène (TylenolMD et marques génériques)
 - Ibuprofène (AdvilMD, Motrin IBMD et marques génériques)
 - Naproxène (AleveMD et marques génériques)
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) topiques :
 - Crème thermogène
- Traitements non médicamenteux :
 - Exercice
 - Physiothérapie
 - Manipulation vertébrale
 - Massothérapie
 - Acupuncture
 - Thérapie cognitivocomportementale
- Injections (par exemple, corticostéroïdes)
- Autres médicaments vendus sur ordonnance (renseignez-vous au sujet des risques et effets indésirables) :
 - Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
 - Anticonvulsivants
 - Gabapentinoïdes
 - Antidépresseurs
 - Cannabinoïdes

Au sujet de Choisir avec soin

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale Choosing Wisely Canada. Cette campagne vise à aider les professionnels de la santé et les patients à engager un dialogue au sujet des examens et des traitements qui ne sont pas nécessaires et à les aider à faire des choix judicieux et efficaces.

Comment cette brochure d'information a-t-elle été créée?

Le contenu de cette brochure a été adapté d'une brochure d'information semblable utilisée pour la campagne Choosing Wisely organisée aux États-Unis par la fondation de l'American Board of Internal Medicine (ABIM). Des modifications y ont été apportées pour la rendre plus pertinente pour le public canadien. La Dre Tania Di Renna, de l'hôpital Women's College de Toronto, Ontario, Canada, s'est chargée de la réviser.

Vous pouvez utiliser cette brochure lorsque vous rencontrerez votre professionnel de la santé. Elle ne saurait toutefois se substituer à une consultation ou à un traitement médical. Vous utilisez cette brochure d'information à vos risques.

Quand la prescription des opioïdes pourrait-elle être appropriée?

Vous souffrez de douleur cancéreuse intense :

les opioïdes pourraient être le bon choix si les inconvénients de la douleur excèdent les inconvénients éventuels associés à la dépendance ou à la nécessité d'augmenter la dose.

Vous venez de subir une intervention chirurgicale :

Au besoin, des opioïdes pourraient vous être prescrits, mais il ne faut pas les utiliser au-delà de la période postopératoire immédiate. Cette période est généralement de trois jours ou moins et dépasse rarement sept jours.

Vous souffrez de douleur chronique :

Informez-vous auprès de votre professionnel de la santé au sujet des différentes options qui s'offrent à vous pour vous soulager, y compris les modalités non opioïdes et non pharmacologiques, avant d'envisager de vous faire prescrire des opioïdes. Et informez-vous des risques et avantages des différentes options.

Que devriez-vous faire si votre professionnel de la santé vous prescrit des opioïdes?

Discutez des effets indésirables et des risques possibles avec votre professionnel de la santé. Soyez à l'affût des effets indésirables et des signes de dépendance, ce qui inclut sautes d'humeur, accès de colère, état de manque et comportements téméraires.