

Opioides : Usage sécuritaire

On vous a prescrit des opioïdes ?

Voici des renseignements qui vous seront très utiles.

Qu'est-ce que les opioïdes ?

Les opioïdes sont des analgésiques. Certains sont en vente libre (comme le Tylenol n° 1) et d'autres doivent être prescrits par un médecin ou un dentiste. Parmi les opioïdes sur ordonnance, nommons la codéine (dans le Tylenol n° 2, n° 3 et n° 4), l'oxycodone (dans le Percocet et l'OxyNEO, qui a remplacé l'OxyContin), la morphine, l'hydromorphone (Dilaudid) et le fentanyl.

Les opioïdes sont des médicaments dépresseurs, c'est-à-dire qu'ils ralentissent la région du cerveau qui commande la respiration. Il est dangereux de prendre des opioïdes en même temps que d'autres dépresseurs, comme l'alcool, les anxiolytiques, les somnifères ou les autres médicaments qui causent de la somnolence, p. ex. des médicaments en vente libre comme le Gravol et le Benadryl.

Pourquoi prescrit-on des opioïdes ?

Les opioïdes, utilisés comme prescrits, peuvent aider à maîtriser la douleur. Un médecin peut vous en prescrire si vous souffrez beaucoup après une opération ou un accident. Votre dentiste peut aussi vous en prescrire après une chirurgie dentaire.

Une tolérance aux opioïdes peut se développer

Si vous prenez des opioïdes pour maîtriser la douleur, vous pouvez développer une tolérance à ces substances. C'est donc dire que vous devrez peut-être en prendre davantage pour obtenir le même effet. Si vous cessez d'en prendre pendant quelques jours, votre tolérance changera. Si, ensuite, vous reprenez la même dose que vous preniez avant d'arrêter, les risques de surdose augmenteront.

Les opioïdes peuvent créer de l'accoutumance

Si vous prenez des opioïdes pendant plus d'une semaine, vous pouvez développer une accoutumance. C'est bien différent de la toxicomanie. C'est seulement que, si vous cessez subitement d'en prendre, vous pouvez ressentir des symptômes de sevrage désagréables, mais qui ne mettent pas votre vie en danger, p. ex. :

- transpiration ;
- frissons, tremblements ;
- agitation ou syndrome des jambes sans repos extrême ou les deux ;
- dépression ;
- nausée, crampes abdominales graves, diarrhée ;
- peau moite ou picotements (chair de poule) ;
- bâillements ;
- insomnie ;
- inconfort, agitation, anxiété.

Comment savoir si j'ai développé une accoutumance aux opioïdes ?

La personne qui a développé une accoutumance aux opioïdes a une dépendance tant physique que psychologique à ces substances. La dépendance physique se traduit par des réactions du corps en l'absence des substances en question. La dépendance psychologique se caractérise par une pulsion à consommer. La drogue occupe toutes les pensées et émotions de la personne qui peut devoir en consommer toujours davantage, seulement pour se sentir dans un état normal. La personne peut vouloir arrêter, mais elle n'y arrive pas.

Les facteurs de risque liés aux problèmes que causent les opioïdes

Certaines personnes qui prennent des opioïdes sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes en raison de certains facteurs, par exemple :

- stress ;
- présence d'autres maladies ou de douleurs chroniques ;
- antécédents de traumatisme ou de mauvais traitements ;
- consommation d'autres médicaments.

Parmi les personnes courant le plus grand risque, nommons :

- les adolescents ;
- les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de problèmes de santé mentale ;
- les personnes âgées ;
- les personnes sans abri, handicapées ou vivant dans la pauvreté ; les membres des Premières Nations et d'autres personnes qui subissent l'exclusion sociale.
- les personnes ayant des antécédents personnels ou familiaux de toxicomanie ;

Comment obtenir de l'aide

Appelez le service d'assistance téléphonique pour la drogue et l'alcool de ConnexOntario au 1 800 565-8603 ou visitez www.drugandalcoholhelpline.ca.

Comment réduire les risques de problèmes liés aux opioïdes

- Prenez seulement les médicaments qui vous sont prescrits, sous la surveillance d'un médecin ou d'un dentiste.
- Si des opioïdes vous sont prescrits en raison de douleurs, parlez au médecin ou au dentiste des avantages et des risques qu'ils comportent.
- Ne prenez pas d'opioïdes en même temps que d'autres déprimeurs, comme l'alcool, des anxiolytiques ou des somnifères, du Gravol ou du Benadryl. Si vous devez le faire, consultez d'abord votre fournisseur de soins de santé.
- Retournez tous les médicaments inutilisés au pharmacien.
- Ne prenez jamais les médicaments d'une autre personne.

Ressources et liens

Pôle de ressources sur les opioïdes : www.porticonetwork.ca/web/opioid-resource-hub/home

Vous pouvez visiter la page d'accueil de la Stratégie ontarienne sur les narcotiques du ministère ontarien de la Santé et des Soins de longue durée pour obtenir des liens vers de nombreuses ressources utiles :

www.health.gov.on.ca/fr/pro/programs/drugs/ons/resources.aspx