



# Les opioïdes et la gestion de la douleur

Chaque personne ressent la douleur différemment.  
Il vous faudra peut-être combiner plusieurs stratégies pour gérer votre douleur.

## LA NÉCESSITÉ DE GÉRER LA DOULEUR

Une douleur non gérée peut nuire à la qualité de vie et causer de la détresse émotionnelle, perturber le quotidien et affecter les relations sociales et familiales.

Les opioïdes d'ordonnance sont l'une des stratégies dont disposent les professionnels de la santé pour gérer la douleur aiguë, la douleur consécutive à une chirurgie ou à une blessure, la douleur associée à un problème de santé ou celle des patients en fin de vie.

À l'instar des autres analgésiques, les opioïdes d'ordonnance sont généralement plus efficaces lorsqu'ils s'inscrivent dans une stratégie globale de gestion de la douleur qui intègre d'autres thérapeutiques, comme la physiothérapie ou la psychothérapie.

1 Canadien sur 5 souffre de douleur chronique<sup>1</sup>.



## GÉRER LA DOULEUR, SANS MÉDICAMENT

- Soutien entre pairs
- Exercice
- Physiothérapie et massages
- Interventions basées sur la pleine conscience
- Psychothérapie
- Dispositifs thérapeutiques

Pour plus de renseignements sur ces stratégies, voir le

[acmts.ca](http://acmts.ca)



1 Canadien sur 8 a reçu une ordonnance d'opioïdes<sup>2</sup>.



## RISQUE DE TOLÉRANCE ET D'ACCOUTUMANCE

Les opioïdes d'ordonnance aident à gérer efficacement la douleur lorsqu'ils sont prescrits de façon appropriée et pris selon les indications. Rappelons toutefois que, comme les autres médicaments, les opioïdes posent aussi des risques.

Les opioïdes ne soulagent pas toujours complètement la douleur, et leur prise en continu pourrait entraîner une tolérance obligeant la personne à prendre des doses plus fortes ou plus fréquentes pour obtenir le même soulagement. D'où une possible accoutumance physique qui pourrait se transformer en trouble lié à l'usage d'opioïdes.

Certaines personnes sont plus à risque de développer une dépendance physique ou un trouble lié à l'usage d'opioïdes en raison de facteurs tels que la génétique et le traumatisme.



La prise simultanée d'alcool ou de médicaments d'ordonnance ou en vente libre avec des opioïdes pourrait accroître le risque d'effets indésirables, notamment de surdoses accidentelles.



Une **surdose** peut survenir quand on prend plus de médicaments que ne peut le supporter l'organisme. Il s'ensuit alors des difficultés respiratoires et une perte de conscience, et parfois même la mort.

## SI VOUS-MÊME OU UN DE VOS PROCHES AVEZ REÇU UNE ORDONNANCE D'OPIOÏDES

- Avisez votre médecin de tout médicament d'ordonnance ou en vente libre que vous prenez pour savoir comment ils interagissent avec les opioïdes.
- Consultez votre médecin avant de modifier votre dose.
- Procurez-vous gratuitement une trousse de **naloxone** à votre pharmacie (la naloxone est un médicament qui neutralise temporairement les effets d'une surdose d'opioïdes).

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le [ccdds.ca/opioides](http://ccdds.ca/opioides) et les ressources suivantes :

- [Que sont les opioïdes?](#)
- [La crise des opioïdes au Canada : ce qu'il faut savoir](#)
- [La crise des opioïdes au Canada : ce que vous pouvez faire](#)
- [L'usage de substances et le milieu de travail : ressources pour les employeurs et les employés dans les métiers spécialisés \(trousse d'outils\)](#)

<sup>1</sup> Gouvernement du Canada. *Rapport du Groupe de travail canadien sur la douleur : juin 2019*, 2019. Consulté sur le site : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/organisation/a-propos-sante-canada/mobilisation-publique/organismes-consultatifs-externes/groupe-travail-douleur-chronique/rapport-2019.html#a1>

<sup>2</sup> Institut canadien d'information sur la santé. *Prescription d'opioïdes au Canada. Comment les pratiques changent-elles?* Consulté sur le site : <https://www.cihi.ca/sites/default/files/document/opioid-prescribing-canada-trends-fr-web.pdf>

