

LES MÉDICAMENTS

La gestion de vos médicaments peut être un défi. Savoir quand et comment prendre des médicaments, et quels sont leurs effets secondaires, peut être difficile à assimiler. Voici quelques renseignements dont vous pouvez vous servir pour vous aider à gérer plus efficacement vos médicaments.

BOÎTE À OUTILS POUR LA GESTION DE LA DOULEUR

Il est important de se rappeler que les médicaments ne sont pas le seul outil dont vous disposez dans votre « boîte à outils de la gestion de la douleur ». La gestion de la douleur comprend généralement un mélange des traitements suivants :

- Traitements physiques (par exemple, compresses chaudes ou froides, repos, physiothérapie, mouvement)
- Traitements psychologiques (par exemple, exercices de respiration, méditation, suivi psychologique)
- Traitements pharmacologiques (par exemple, médicaments en vente libre et sur ordonnance)

La plupart des analgésiques ne sont pas censés servir de traitement « autonome ». Au contraire, ils doivent faire partie d'un plan de gestion de la douleur qui comprend également des stratégies physiques et psychologiques.

OPTIMISER VOS MÉDICAMENTS

- Prenez vos médicaments à l'heure et selon l'ordonnance.
- Soyez préparé aux poussées. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments à action rapide à prendre en cas de poussées.
- Si vous avez des médicaments pour soulager les poussées ou si l'on vous a dit de les prendre au besoin, n'attendez pas de ne plus pouvoir supporter la douleur pour les prendre.

C'EST VOUS LE/LA RESPONSABLE

- Vous êtes l'expert de votre corps. Si quelque chose vous échappe au sujet de vos médicaments et de la façon de les prendre, n'hésitez pas à poser des questions à votre médecin.
- Surveillez la façon dont votre corps réagit aux médicaments contre la douleur en contrôlant leur effet sur vos symptômes. Notez les effets secondaires possibles.
- Notez les noms et les doses de vos médicaments. Il sera ainsi plus facile d'en parler à votre équipe soignante.

QUE SONT LES OPIOÏDES?

Les opioïdes sont une catégorie de médicaments antidouleur délivrés sur ordonnance. Ils agissent en diminuant votre réaction à la douleur tout en augmentant votre capacité à la tolérer.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LA DÉPENDANCE, LA TOXICOMANIE ET LA TOLÉRANCE?

Dépendance physique : La dépendance physique à un analgésique signifie que le corps d'une personne s'est habitué à la façon dont le médicament agit sur sa douleur. La dépendance physique aux médicaments à base d'opioïdes est courante et peut être facilement gérée en réduisant lentement la dose de médicament avant d'arrêter de le prendre complètement.

Tolérance : De nombreuses personnes qui prennent des médicaments à base d'opioïdes pendant une longue période constatent qu'après un certain temps, elles ont besoin de prendre davantage de médicaments pour obtenir le même effet de réduction de la douleur. C'est ce qu'on appelle la tolérance. La dépendance physique et la tolérance sont toutes deux différentes de la dépendance.

Toxicomanie ou trouble de la consommation de substances : Nous disons qu'une personne a développé une dépendance (également appelée trouble lié à l'utilisation d'une substance) lorsqu'elle ne peut s'arrêter de consommer une substance, comme les opioïdes, même si cela entraîne des conséquences néfastes pour la personne et son entourage. La consommation de substances peut provoquer des changements dans le cerveau qui peuvent compliquer encore plus la situation de la personne qui veut arrêter de consommer la substance, même si elle le veut. Comme pour toutes les substances, il existe des façons d'utiliser les médicaments à base d'opioïdes qui favorisent votre santé et

votre bien-être, et d'autres qui peuvent y nuire. La plupart des personnes qui consomment des opioïdes sous la supervision d'un fournisseur de soins de santé ne développent pas de trouble de la consommation. Votre risque de développer un trouble lié à l'utilisation d'une substance dépend de nombreux facteurs, notamment de vos antécédents familiaux et personnels de consommation de substances de certains troubles de santé mentale. Si vous craignez une dépendance, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

QUAND DOIS-JE CHANGER OU ARRÊTER DE PRENDRE MES MÉDICAMENTS À BASE D'OPIOÏDES?

- Ne modifiez jamais ou n'arrêtez jamais de prendre un médicament à base d'opioïdes sans en parler d'abord à votre médecin.
- Si un médicament contre la douleur ne fonctionne pas aussi bien qu'il le devrait, votre médecin peut changer la dose ou vous faire essayer un autre médicament.
- Si vous vous sentez prêt(e) à arrêter de prendre des médicaments à base d'opioïdes, votre médecin vous sevrera probablement lentement pour donner à votre corps le temps de s'adapter. Sinon, vous risquez de ressentir des symptômes de sevrage liés à la dépendance physique.

RESSOURCES (PRINCIPALEMENT EN ANGLAIS)

- [What are opioids?](#)
- [Chronic pain: Medication decisions](#)
- [Are you taking opioids?](#)
- [Chronic pain medications par HealthLinkBC](#)
- [LivePlanBe+ module on medication management \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)
- [Espace Mieux-être Canada – Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances \(en anglais et en français\)](#)
- [Association communautaire de soutien par les pairs en matière de toxicomanie \(en anglais et en français\)](#)
- [Here to Help \(pour les résidents de la C.-B.\)](#)

Canada

Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.