



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

unisanté

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique · Lausanne

# MON LIVRET PRATIQUE SUR LES ANTIDOULEURS OPIOÏDES



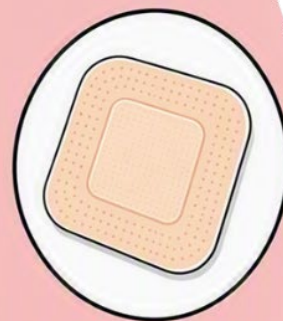
**Morphine**



**Oxycodone**



**Codéine**



**Fentanyl**



**Tramadol**



# Avant-propos

Vous commencez ou recevez régulièrement un traitement à base d'opioïdes pour soulager vos douleurs. L'objectif de ce livret est de vous aider à utiliser votre traitement, en toute sécurité.

- ✓ Il complète le flyer de prévention disponible sur la page du [Projet DépendAntalgie sur le site internet d'Unisanté](#), accessible via le code QR ci-dessous.
- ✓ Il apporte des explications plus détaillées.
- ✓ Il est construit sous la forme de 8 questions-réponses pour apprendre de manière ludique.

Ce livret aborde uniquement l'utilisation des opioïdes pour le traitement des douleurs non cancéreuses. Les usages contre la toux ou les traitements de substitution dans les addictions ne sont pas discutés ici.

Pour des informations spécifiques sur le médicament prescrit, consultez la brochure disponible dans l'emballage. Si vous l'avez perdue, votre pharmacie peut vous fournir un nouvel exemplaire.

N'hésitez pas à demander l'aide de votre pharmacienne ou pharmacien pour mieux comprendre ces informations !

Pour des informations plus générales, vous pouvez consulter la page dédiée aux patientes et patients du projet DépendAntalgie sur le site internet d'Unisanté.

Bonne lecture !



# Définitions

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Opioïde</b>             | Les opioïdes sont des médicaments puissants pour soulager les douleurs moyennes à fortes. Ils sont très utiles mais doivent être utilisés avec prudence car ils peuvent entraîner une dépendance et d'autres effets secondaires. Voici quelques exemples d'opioïdes prescrits: Tramadol, Codéine, Morphine, Oxycodone, Fentanyl. |
| <b>Dépendance</b>          | Phénomène physique et psychologique par lequel le cerveau et le système nerveux s'adaptent à la substance et rendent son arrêt difficile. Dans sa forme la plus sévère (trouble de l'usage des opioïdes), on observe un besoin difficile à contrôler d'utiliser le médicament, même si la douleur a disparu.                     |
| <b>Syndrome de sevrage</b> | Ensemble de symptômes (anxiété, sueurs, douleurs, troubles du sommeil, troubles digestifs...) qui apparaissent si l'on arrête ou réduit trop vite un opioïde.                                                                                                                                                                    |
| <b>Tolérance</b>           | Mécanisme d'adaptation du corps, qui conduit à une perte progressive d'efficacité et au besoin d'augmenter les doses pour obtenir le même effet.                                                                                                                                                                                 |

Référence:

Haute Autorité de Santé-France • Bon usage des médicaments opioïdes : antalgie, prévention et prise en charge du trouble de l'usage et des surdoses • mars 2022



## Question 1 : Indication

**À quoi sert votre médicament opioïde ?**

- À mieux dormir
- À calmer l'anxiété
- À soulager la douleur
- À se détendre





## Réponse 1 : Indication

À quoi sert votre médicament opioïde ?

- ✗ À mieux dormir
- ✗ À calmer l'anxiété
- ✓ **À soulager la douleur**
- ✗ À se détendre

Dans votre traitement, l'opioïde est prescrit **uniquement pour soulager la douleur pour laquelle votre médecin vous l'a prescrit.**



**OPIOÏDE = ANTIDOULEUR**



**✗ Il n'est pas destiné à mieux dormir, se détendre ou calmer l'anxiété :** Cela augmente les risques, notamment de dépendance.  
**Vivre avec des douleurs est difficile.** Si vous ressentez de la tristesse, de la colère ou de l'anxiété, parlez en à votre médecin ou pharmacien·ne.



À retenir :

Les opioïdes sont des antidouleurs puissants.

Ils sont **prescrits uniquement pour soulager une douleur définie par votre médecin.**



## Question 2 : Dose

**Vos douleurs ne sont pas suffisamment soulagées. Pouvez-vous décider, par vous-même, d'augmenter la dose recommandée par votre médecin ou votre pharmacien·ne ?**

- Oui, n'importe quand.
- Oui, si mon médicament ne fait plus effet.
- Non, il faut toujours en parler avec votre médecin ou pharmacien·ne.





## Réponse 2 : Dose

Vos douleurs ne sont pas suffisamment soulagées. Pouvez-vous décider, par vous-même, d'augmenter la dose recommandée par votre médecin ou votre pharmacien·ne ?

- ✗ Oui, n'importe quand.
- ✗ Oui, si mon médicament ne fait plus effet.
- ✓ **Non, il faut toujours en parler avec votre médecin ou votre pharmacien·ne.**

**Augmenter la dose** d'un médicament sans avis médical  
**= RISQUE augmenté** d'effets secondaires graves,  
surdosage et toxicité, dépendance.  
**Utiliser le médicament plus souvent** est aussi risqué.



Un manque d'efficacité peut s'expliquer par plusieurs raisons : délai d'action, tolérance, autre cause des symptômes...



### Conseil pratique :

Si vous ressentez que votre traitement est moins efficace, notez vos symptômes, l'horaire de leurs apparitions, vos activités.

**Discutez-en rapidement avec votre médecin ou votre pharmacien·ne.**

Ajuster ou changer votre traitement est peut-être nécessaire.



IMPORTANT

*À retenir :*

**Je n'augmente pas la dose d'un médicament moi-même,  
ni le nombre de prises par jour.**



### **Question 3 : Effets indésirables**

**Quels sont les effets indésirables courants des antidouleurs opioïdes ?  
(plusieurs réponses possibles)**

- Constipation
- Somnolence
- Nausées et troubles digestifs







## Réponse 3 : Effets indésirables

Quels sont les effets indésirables courants des antidouleurs opioïdes ?

- ✓ **Constipation**
- ✓ **Somnolence**
- ✓ **Nausées et troubles digestifs**

La **constipation** est un effet indésirable fréquent au début du traitement et lors des augmentations de dose. Un traitement laxatif peut être nécessaire pour la soulager. Les **nausées et troubles digestifs** sont aussi fréquents et s'atténuent généralement.

**La somnolence ou un manque de vigilance sont possibles**, surtout au début du traitement ou après une augmentation de dose.

→ **Ne conduisez pas ou n'utilisez pas de machines tant que vous n'êtes pas sûr·e de votre réaction au traitement.**



### Conseil pratique :

**Discutez rapidement avec votre médecin ou votre pharmacien·ne** si vous souffrez de tels effets indésirables.



**IMPORTANT**

*À retenir :*

**Le traitement ne permet pas toujours de supprimer toute la douleur.**

On vise un **équilibre** entre soulagement suffisant et effets indésirables les plus faibles possible.

Ceci nécessite une réévaluation régulière pour assurer le bon dosage.





## **Question 4 : Surdosage et alcool**

**Que peut provoquer une dose trop élevée d'un médicament opioïde, ou son association avec de l'alcool ?  
(plusieurs réponses possibles)**

- Forte fatigue
- Difficulté à respirer
- Vertiges
- Maux de gorge



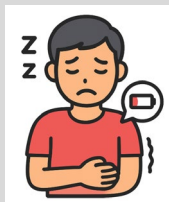


## Réponse 4: Surdosage et alcool

Que peut provoquer une dose trop élevée d'un médicament opioïde, ou son association avec de l'alcool ?

- ✓ Forte fatigue
- ✓ Difficulté à respirer
- ✓ Vertiges
- ✗ ~~Maux de gorge~~

Les médicaments opioïdes utilisés à dose trop élevée ou associés à de l'alcool peuvent conduire à des effets indésirables graves :



### Forte fatigue

→ perte de vigilance  
et endormissement  
profond



### Vertige

→ perte d'équilibre  
et risque de chute



### Difficultés à respirer

→ cela peut aller  
jusqu'à l'arrêt respiratoire

À retenir :



IMPORTANT

1. Je **respecte la dose prescrite**.
2. J'**évite l'alcool**.
3. Je **signale tout effet indésirable** inhabituel à ma ou mon professionnel de santé, pharmacien·ne ou médecin.
4. En cas de symptômes graves, j'appelle le **144**.



## Question 5 et 6 : Dépendance

**Parmi les signes suivants, lesquels peuvent indiquer une dépendance ?**

- Vision floue
- Fièvre
- Anxiété ou agitation en cas d'arrêt brutal du médicament
- Envie d'augmenter les doses

**Dans quelles situations le risque de dépendance aux opioïdes peut-il augmenter ? (plusieurs réponses possibles)**

- Uniquement lorsque le médicament est utilisé plusieurs années
- Lorsque le médicament est utilisé en quantité plus élevée ou plus fréquemment que celle prescrite
- Lorsque le médicament est utilisé pour traiter d'autres douleurs ou problèmes que ceux pour lesquels il a été prescrit





## Réponse 5 et 6 : Dépendance

Parmi les signes suivants, lesquels peuvent indiquer une dépendance ?

- ✗ Vision floue
- ✗ Fièvre
- ✓ **Anxiété ou agitation en cas d'arrêt brutal du médicament**
- ✓ **Envie d'augmenter les doses**

Dans quelles situations le risque de dépendance aux opioïdes peut-il augmenter ?

- ✗ Uniquement lorsque le médicament est utilisé depuis plusieurs années
- ✓ **Lorsque le médicament est utilisé en quantité plus élevée ou plus fréquemment que celle prescrite**
- ✓ **Lorsque le médicament est utilisé pour traiter d'autres douleurs ou problèmes que ceux pour lesquels il a été prescrit**

La dépendance, c'est quand le corps ou le cerveau s'habitue au médicament, au point qu'il devient difficile d'arrêter ou de diminuer la dose.

**Cela peut arriver à toute personne, même si elle respecte sa prescription, et après quelques semaines d'utilisation.**

La dépendance aux opioïdes se manifeste par :

- des symptômes
- de sevrage à l'arrêt
- le besoin d'augmenter les doses ou de prendre
- le médicament même en l'absence de douleur

On peut arrêter le traitement par un plan de réduction progressive des doses.



**IMPORTANT**

*À retenir :*

Pour limiter le risque de dépendance :

Je respecte la prescription : dose, fréquence et durée du traitement.

Je ne l'utilise pas pour d'autres douleurs ou d'autres problèmes de santé !





## Question 7 : Partage du médicament

**Une personne de votre entourage a mal au dos. Peut-elle utiliser votre médicament opioïde ?**

- Oui, cela pourrait l'aider.
- Non, c'est dangereux sans avis médical.
- Oui, mais seulement une fois.





## Réponse 7 : Partage du médicament

Une personne de votre entourage a mal au dos. Peut-elle utiliser votre médicament opioïde ?

- ☐ ~~Oui, cela pourrait l'aider.~~
- ☒ **Non, c'est dangereux sans avis médical.**
- ☐ ~~Oui, mais seulement une fois.~~

**Donner votre traitement à quelqu'un d'autre  
peut mettre sa santé en danger.**

Les médicaments opioïdes sont **réservés aux fortes douleurs**.  
**La dose varie fortement d'une personne à une autre.**  
Ils doivent être utilisés **uniquement sur prescription médicale**.

### ***Pourquoi ?***

Une dose inadaptée peut provoquer des effets secondaires graves (sommolence, confusion, hallucinations, respiration lente...).



**IMPORTANT**

### ***À retenir :***

Un médicament prescrit pour moi **peut être dangereux pour quelqu'un d'autre. Je ne le partage jamais.**



## Question 8 : L'arrêt de votre traitement

**Vous prenez un médicament opioïde depuis de nombreuses semaines et souhaitez l'arrêter, que faites-vous ?**

- Je l'arrête d'un coup, quelle que soit la durée durant laquelle je l'ai pris.
- J'en parle à mon médecin ou pharmacien·ne pour l'arrêter progressivement.
- J'arrête dès que la douleur disparaît.







## Réponse 8 : L'arrêt de votre traitement

**Vous prenez un médicament opioïde depuis de nombreuses semaines et souhaitez l'arrêter, que faites-vous ?**

- ~~✗ Je l'arrête d'un coup, quelle que soit la durée durant laquelle je l'ai pris.~~
- ✓ **J'en parle à mon médecin ou pharmacien·ne pour l'arrêter progressivement.**
- ~~✗ J'arrête dès que la douleur disparaît.~~

**Arrêter brutalement un opioïde, si vous le prenez depuis plusieurs semaines ou mois vous expose à :**

- des **symptômes de sevrage** :  
= anxiété, sueurs, nausées, agitation, troubles du sommeil...
- une **rechute** de la douleur



L'arrêt doit être **progressif**, avec un **plan personnalisé** fait avec votre médecin ou votre pharmacien·ne.

Objectif : trouver ensemble le **bon moment** et le **bon rythme** !



*À retenir :*

**Un arrêt, ça se prépare. Jamais seul·e.**

# Précautions supplémentaires

## ☐ Interactions avec d'autres médicaments sédatifs

Certains médicaments comme les **somnifères, tranquillisants** (benzodiazépines) ou autres traitements qui ralentissent le système nerveux peuvent renforcer les effets des opioïdes et provoquer **somnolence, vigilance réduite, vertiges ou des problèmes respiratoires**.



Toujours **informer votre médecin ou votre pharmacien·ne** de **TOUS les médicaments que vous utilisez** (y compris les médicaments à base de plantes, médicaments achetés sans ordonnance ou compléments alimentaires).

## ☐ Importance du stockage sécurisé

Ces médicaments doivent être gardés : hors de portée des enfants, à l'abri de l'humidité et de la lumière ; idéalement dans une armoire fermée à clé. Cela évite les accidents (par exemple une ou un enfant, ou une ou un proche qui les avalerait par erreur).

## ☐ Élimination des opioïdes

**Ne gardez pas** vos anciens opioïdes « au cas où » et **ne les jetez pas dans la poubelle ni aux toilettes**.



**Rapportez toujours les boîtes entamées ou périmées à la pharmacie (ou selon les directives de votre canton):** élimination sécurisée.



### **Patchs transdermiques** (ex : fentanyl)

**Même après utilisation**, ils contiennent encore du produit actif.

Pliez-les en deux (côté collant contre côté collant) avant de les jeter à poubelle. Pour plus de sécurité, rapportez-les à la pharmacie (ou selon les directives de votre canton).

Cela évite tout risque d'intoxication accidentelle, surtout par les enfants.

**En cas de doute ou de question, contactez votre médecin ou votre pharmacie !**

# « 10 règles d'or avec les opioïdes »

pour utiliser un antidouleur opioïde en toute sécurité !

1. **Je respecte** la prescription faite pour *ma* douleur.
2. **J'informe** sur les **autres médicaments** que j'utilise.
3. **J'ajuste** la dose uniquement avec l'accord de ma ou mon médecin.
4. **J'évite** l'alcool pendant le traitement.
5. **Je reste attentif** aux signes de surdosage (fatigue, confusion, respiration lente).
6. **J'observe** mon corps et **je signale** tout effet inhabituel.
7. **Je garde** mon traitement pour moi, car il est personnel.
8. **Je range** mes médicaments hors de portée des autres.
9. **Je parle** avec ma ou mon médecin ou pharmacien·ne avant d'arrêter.
10. **Je prends soin** de moi, avec confiance et vigilance.