

Utilisation des opioïdes chez les personnes âgées



RENSEIGNEZ-VOUS
+ AMÉLIORER VOTRE
BIEN-ÊTRE

ccsmh.ca



Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health
Coalition Canadienne pour la Santé
Mentale des Personnes Âgées

Qu'est-ce qu'un opioïde?

Les opioïdes sont une classe de médicaments dérivés de l'opium provenant de la plante de pavot (ou synthétisés chimiquement pour agir comme cette substance). Ils agissent dans le système nerveux pour produire entre autres une sensation de plaisir et d'atténuation de la douleur. Les opioïdes comprennent des médicaments prescrits de façon légale de même que des drogues illicites. Parfois, les médicaments opioïdes délivrés légalement sur prescription sont aussi vendus illégalement sur le marché noir.

Voici quelques exemples d'opioïdes :

- Buprénorphine
- Codéine
- Fentanyl
- Héroïne
- Hydrocodone
- Méthadone
- Morphine
- Oxycodone/Oxycontin
- Tramadol

Pourquoi les personnes âgées prennent-elles des opioïdes?

Les opioïdes d'ordonnance sont généralement utilisés pour traiter la douleur modérée ou intense. Certaines personnes prennent des opioïdes sans qu'ils leur aient été prescrits parce que ces substances leur procurent une sensation de relaxation extrême et d'euphorie (« high »).

Le corps et le vieillissement

Le corps change à mesure que l'on vieillit. La décomposition des substances est plus lente et la quantité d'eau et de muscles est plus faible que lorsque l'on était plus jeunes. Ces changements peuvent influencer la façon dont les médicaments agissent.



Quels sont les risques de la prise d'opioïdes sur la santé?

La prise de médicaments opioïdes sur une période prolongée fait en sorte que le corps s'y habitue. De ce fait, il est possible que les opioïdes perdent leur efficacité à soulager la douleur avec le temps. Il arrive que les gens commencent à prendre trop de médicament opioïde pour tenter de soulager leur douleur, ce qui peut être très néfaste. Pour réduire ce risque, les personnes qui prennent des opioïdes doivent faire l'objet d'un suivi rigoureux de la part de leurs fournisseurs de soins.



Effets secondaires des opioïdes

Parmi les effets secondaires potentiels de la prise d'opioïdes, notons :

- Nausées et vomissements
- Démangeaisons
- Constipation
- Troubles de miction (difficulté à uriner)
- Confusion et changements d'humeur
- Somnolence
- Chutes
- Respiration lente
- Apnée du sommeil (arrêts brefs de la respiration ou périodes de respiration peu profonde pendant le sommeil)
- Crise cardiaque
- Surdose, pouvant entraîner la mort
- Dépendance (aussi appelée trouble lié à l'utilisation des opioïdes)
- Symptômes de sevrage : douleur, anxiété, insomnie, transpiration, diarrhée

LE SAVIEZ-VOUS?

On conseille aux fournisseurs de soins d'éviter le plus possible de prescrire des opioïdes aux personnes âgées en raison des risques d'effets secondaires. **Si un opioïde est prescrit pour le traitement de courte durée de la douleur (par exemple, à la suite d'une blessure ou d'une intervention chirurgicale), il faut prescrire la plus faible dose possible, pour une période ne dépassant pas de 3 à 7 jours dans la plupart des cas.**

Signes possibles de dépendance :

Consultez un professionnel de la santé si vous avez présenté au moins deux des symptômes suivants au cours de la dernière année :

- Consommation d'une quantité plus grande d'opioïde que celle qui a été prescrite;
- Utilisation d'un opioïde pour une période plus longue que celle qui a été prescrite;
- Volonté de diminuer et de contrôler la consommation de l'opioïde mais difficulté à y arriver;
- Beaucoup de temps passé à prendre et à penser à prendre un opioïde;
- Sentiment de toujours devoir prendre l'opioïde;
- Difficulté à continuer à assumer ses responsabilités à la maison ou au travail en raison de l'utilisation de l'opioïde;
- Utilisation de l'opioïde en dépit des effets négatifs sur la vie personnelle ou sur la santé mentale et physique;
- Utilisation de l'opioïde même lorsque cette utilisation n'est pas sans danger;
- Sentiment de devoir prendre une quantité accrue d'opioïde pour ressentir son effet;
- Sentiment que l'opioïde n'est pas aussi efficace qu'auparavant;
- Utilisation de l'opioïde en raison d'une sensation de grande douleur physique s'il n'est pas utilisé.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les personnes âgées (de 55 ans ou plus) présentent un bon taux de rétablissement d'une dépendance aux opioïdes. Si vous pensez souffrir d'une dépendance aux opioïdes, discutez avec votre fournisseur de soins des options qui s'offrent à vous.

Les opioïdes peuvent-ils être pris en même temps que d'autres médicaments ou substances psychoactives?

Les risques d'effets nocifs, d'interactions médicamenteuses et d'hospitalisation augmentent lorsque plusieurs médicaments, drogues ou suppléments sont pris simultanément. Si vous prenez un opioïde, vous ne devez prendre aucune des substances suivantes en même temps ou la même journée :

- + Alcool
- + Cannabis (marijuana)
- + Sédatifs/somnifères
(p. ex., benzodiazépines)*

**Il peut être dangereux de cesser l'utilisation de benzodiazépines trop brusquement. Si vous utilisez des sédatifs de type benzodiazépines, consultez votre fournisseur de soins avant de cesser leur utilisation.*

Existe-t-il des façons de soulager la douleur autrement que par la prise d'un opioïde?

Oui. Consultez votre fournisseur de soins pour connaître les traitements non médicamenteux et les médicaments non opioïdes pour soulager la douleur avant d'envisager d'utiliser un opioïde.

Traitements non médicamenteux

Voici une liste de thérapies et d'activités qui peuvent vous aider à gérer votre douleur physique et émotionnelle. Cochez celles qui vous intéressent et demandez des renseignements supplémentaires à votre fournisseur de soins.

- Physiothérapie
- Soins chiropratiques
- Massothérapie
- Acupuncture
- Counseling
- Activité physique
- Méditation et pleine conscience
- Yoga



Médicaments non opioïdes

Voici des médicaments non opioïdes qui peuvent aider à soulager la douleur :

- Acétaminophène
- Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que l'ibuprofène et le naproxène
- AINS topiques, comme des crèmes et des gels à appliquer sur la zone touchée

Remarque : les médicaments non opioïdes peuvent aussi causer des effets secondaires; consultez donc votre fournisseur de soins pour savoir quels médicaments vous pouvez essayer de façon sécuritaire.





Que dois-je faire si je prends déjà un opioïde?

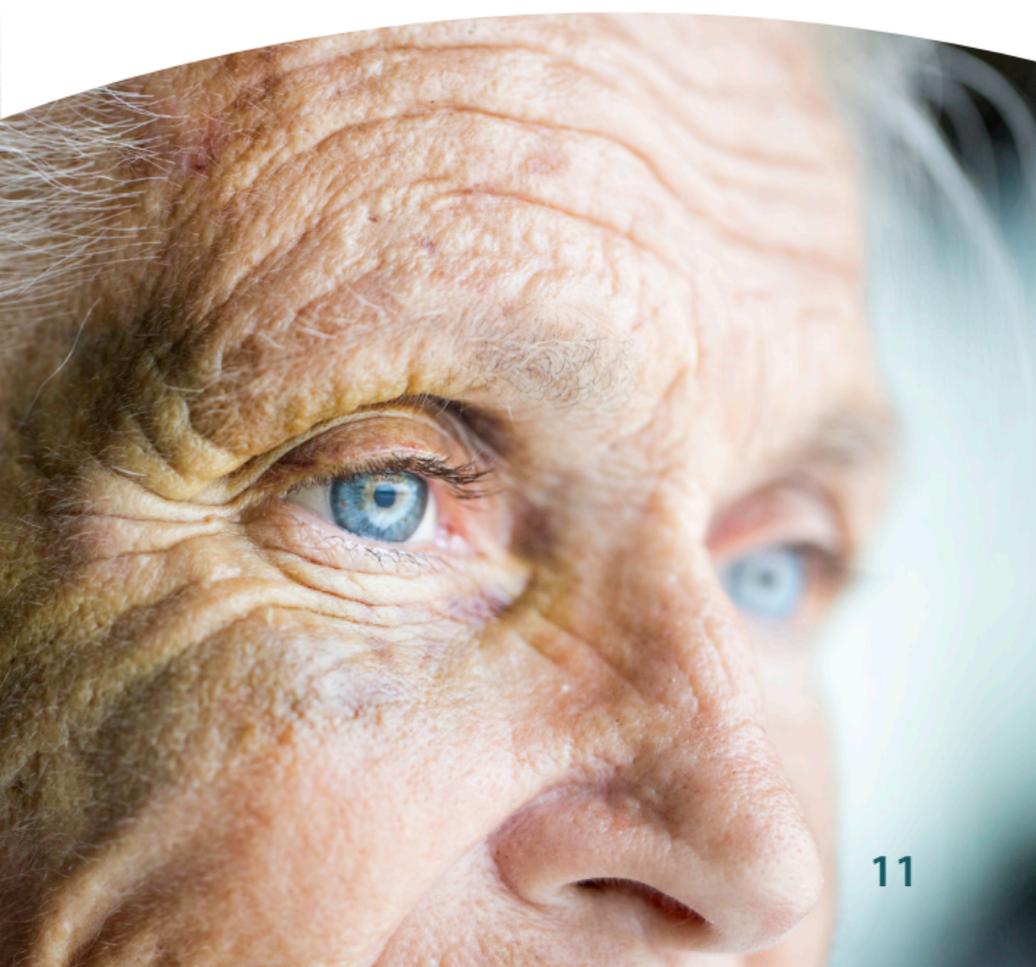
Si la dose que vous prenez aide à soulager la douleur, vous permet de rester actif(ve) et ne provoque pas d'effets secondaires ou d'autres problèmes, il n'est peut-être pas nécessaire de cesser de l'utiliser. Si vous continuez de prendre un opioïde d'ordonnance, votre fournisseur de soins voudra vous voir lors de visites de suivi périodiques pour évaluer le soulagement de la douleur et la présence d'effets négatifs.

En cas d'inquiétudes au sujet du ou des médicaments opioïdes que vous prenez, votre fournisseur de soins peut vous aider à élaborer un plan pour réduire graduellement la quantité que vous prenez ou même arriver à cesser complètement de les utiliser (si cela vous convient).

Ne modifiez pas votre dose d'opioïdes sans d'abord en discuter avec votre fournisseur de soins.

Comment mon fournisseur de soins modifiera-t-il ma dose si je veux essayer de réduire ou de cesser ma consommation d'opioïdes?

Chaque personne est différente. Votre fournisseur de soins vous aidera à élaborer un plan de réduction de l'utilisation des opioïdes qui vous conviendra et qui fera en sorte que cette diminution soit la plus facile possible. Votre plan consistera probablement en une diminution très lente de votre dose d'opioïdes (baisse de 10 à 20 % toutes les 1 à 4 semaines, le dernier tiers du programme durant le plus longtemps). Cette diminution lente et graduelle aidera à prévenir les symptômes de sevrage et vous permettra de continuer à vous sentir bien.





Ma douleur augmentera-t-elle si je diminue graduellement ma dose d'opioïde?

La diminution graduelle de votre dose d'opioïde n'entraînera généralement pas l'aggravation de votre douleur. En fait, le fait de diminuer puis d'arrêter la dose d'opioïdes entraîne souvent une amélioration de la douleur, du fonctionnement et de la qualité de vie, car au fil du temps, les opioïdes peuvent perdre de leur efficacité et l'augmentation de la dose ne fait qu'accroître les effets secondaires.

Comment puis-je assurer ma sécurité et celle des autres lorsque je prends des opioïdes?

1. Toujours conserver les opioïdes dans une armoire verrouillée.
2. Ne jamais partager les opioïdes avec les membres de votre famille, vos amis ou d'autres personnes.

3. Envisager de demander de l'aide à un pharmacien pour la supervision de la prise du médicament. Les pharmaciens ont plusieurs stratégies à offrir pour vous aider à surveiller votre utilisation des médicaments. Par exemple, il peut vous donner une petite partie de votre prescription à la fois pour que vous n'en ayez pas une trop grande quantité à la maison, organiser vos médicaments de façon à vous aider à tenir le compte (en les plaçant par exemple dans des emballages-coques ou des piluliers identifiés) et vous aider à vous débarrasser des opioïdes inutilisés que vous pourriez avoir à la maison.
4. Garder une trousse de naloxone* à la maison et vous assurer qu'une personne qui vit avec vous ou qui vous rend visite souvent soit formée sur la façon de l'utiliser.

**La naloxone est un médicament utilisé pour aider à contrer la surdose d'opioïde. Elle est administrée à une personne par le nez ou sous forme d'injection dans un muscle.*



Questions à poser à votre fournisseur de soins lorsqu'il vous prescrit un opioïde

Pour entamer la discussion, voici quelques questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins au sujet des médicaments opioïdes avant d'en prendre (ou si vous en prenez déjà) :

1. Dans quel but dois-je prendre ce médicament?
2. Quels sont les effets bénéfiques et les effets nocifs possibles de ce médicament?
3. Ce médicament peut-il avoir des effets sur ma mémoire ou me rendre susceptible aux chutes?
4. Pendant combien de temps devrai-je prendre ce médicament?
5. Puis-je cesser de prendre ce médicament ou en réduire la dose quand je veux?
6. Après de qui et quand dois-je faire le suivi relativement à ce médicament?



Où puis-je obtenir des renseignements supplémentaires?

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA)
ccsmh.ca/?lang=fr

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS)
ccsa.ca/fr

Choisir avec soin choisiravecsoin.org/
prescrire-des-opioides-avec-soin

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)
camh.ca/fr

Gouvernement du Canada – Outils de sensibilisation pour les opioïdes
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/consommation-problematique-medicaments-ordonnance/opioides/trousse/outils-sensibilisation.html

Dépliant sur les narcotiques pour traiter une douleur chronique
www.criugm.qc.ca/fichier/pdf/OpioidesFRA.pdf

Le présent dépliant est une adaptation des *Lignes directrices canadiennes sur le trouble lié à l'utilisation des opioïdes chez les personnes âgées* de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA).

Déni de responsabilité : Le présent dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il n'a pas été conçu pour fournir des conseils médicaux et ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.



Canadian Coalition
for Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour
la Santé Mentale des
Personnes Âgées

ccsmh.ca

© Coalition canadienne pour la santé mentale
des personnes âgées (2020)