

Sevrage des opioïdes : informations à l'intention des patients

Pourquoi dois-je cesser ou réduire progressivement mon traitement opioïde?

Les doses élevées d'opioïdes pourraient ne pas apporter le soulagement escompté à long terme. La tolérance peut diminuer le soulagement que procurent les opioïdes à fortes doses. Ces derniers peuvent même augmenter la douleur. C'est ce qu'on appelle l'« hyperalgésie induite par les opioïdes ».

Les nombreux effets secondaires des opioïdes s'intensifient à mesure que la dose augmente. Les patients traités aux opioïdes ne font pas toujours le lien entre les effets secondaires et leur médicament. Voilà pourquoi beaucoup de patients qui réduisent graduellement leurs doses constatent une diminution de la douleur, une amélioration de l'humeur, une amélioration de leur capacité fonctionnelle et de leur qualité de vie globale. C'est parfois seulement après un sevrage que les patients se rendent compte que les opioïdes ne leur procuraient pas les effets escomptés.

Quels sont les effets secondaires d'un traitement opioïde à long terme?

Voici quelques effets indésirables d'un traitement opioïde à long terme :

- *La tolérance* : le médicament perd de son efficacité avec le temps. Par conséquent, les patients ont besoin de plus fortes doses afin d'obtenir le même niveau de soulagement. Cela ne signifie pas forcément les patients sont dépendants, bien que cet aspect fasse partie de la dépendance chez certains patients.
- *La dépendance physique* : La diminution rapide de la dose ou l'arrêt brutal de la prise d'opioïdes peut provoquer des symptômes désagréables que l'on appelle syndrome de sevrage. Cette réaction est prévisible en cas de traitement régulier par opioïdes, elle n'est pas toujours synonyme de dépendance. L'augmentation de la douleur est l'un des premiers symptômes du sevrage. Cette douleur est soulagée temporairement par la reprise des opioïdes. Beaucoup de patients recevant un traitement opioïde à long terme pensent que cela démontre l'efficacité des opioïdes, pourtant il s'agit bien d'un syndrome de sevrage qui s'améliorera progressivement.
- *La constipation* : ce symptôme peut être associé à des nausées, une perte d'appétit et, plus rarement, à une occlusion intestinale.
- *La somnolence* : ce symptôme peut entraîner des chutes, des fractures et des accidents de la route.
- *La fatigue, le manque d'énergie, la dépression* : ces effets peuvent considérablement altérer la capacité de travailler ou à effectuer ses activités quotidiennes.
- *L'apnée du sommeil (difficultés respiratoires)* : ce trouble peut entraîner la fatigue diurne et l'affaiblissement des capacités intellectuelles. Il augmente le risque de problèmes de santé et d'accidents de la route.
- *Une baisse de la concentration en testostérone chez l'homme* : Ceci peut entraîner une diminution de la libido, un manque d'énergie, une humeur dépressive, un ralentissement de la guérison des blessures musculaires et une diminution de la densité osseuse (amaigrissement des os).
- *Une baisse de la concentration en œstrogène et en progestérone chez la femme* : cette baisse peut diminuer la densité osseuse et le niveau d'énergie.
- *La douleur peut s'aggraver chez certains patients, surtout après un traitement à fortes doses (hyperalgésie induite par les opioïdes).*

À quoi dois-je m'attendre durant le sevrage de mon traitement opioïde?

1. *Douleur* : L'intensification de la douleur est l'un des premiers symptômes du sevrage aux opioïdes. Il peut s'agir de la même douleur qui avait initialement conduit à introduire le traitement ou de douleurs dans l'ensemble des articulations et des muscles du corps. Certains patients voient même réapparaître une douleur à une blessure guérie depuis longtemps, comme une ancienne fracture par exemple. Une dose d'opioïdes soulage toutes ces douleurs, mais seulement temporairement. La douleur associée au sevrage régresse généralement en une à deux semaines. Elle est moins intense quand on réduit la dose très lentement. La plupart des patients indiquent que la douleur ayant conduit au traitement par opioïdes ne s'intensifie pas au moment sevrage.

Avant de réduire votre dose d'opioïdes, votre médecin doit élaborer avec vous une stratégie pour soulager la douleur du sevrage. Cette stratégie peut inclure des traitements non pharmacologiques, comme les loisirs, l'activité physique, les étirements, la méditation ou l'application de chaleur, ou encore la prise de médicaments non opioïdes. Le traitement de la douleur du sevrage par opioïde retarde le processus global de sevrage.

2. *Symptômes de sevrage* : bien qu'ils puissent être très désagréables, les symptômes de sevrage ne mettent généralement pas la vie en danger. Ils peuvent parfois pousser le patient à se tourner vers des opioïdes de sources non médicales, ce qui peut être très dangereux. Il est donc important de discuter avec son médecin d'une méthode de sevrage progressive. Les symptômes de sevrage sont proches de ceux de la grippe et peuvent apparaître de 6 à 36 heures après la dernière dose d'opioïdes. En cas d'arrêt rapide ou brutal, les symptômes sont maximaux entre 24 et 72 heures après la dernière dose, ils diminuent ensuite en 3 à 7 jours. Certains patients ressentent une fatigue ou un malaise pendant plusieurs semaines, ils se sentent parfois déprimés ou mal dans leur peau pendant plusieurs mois, surtout s'ils prenaient des doses très élevées d'opioïdes. Si vous choisissez de diminuer lentement la dose (sur plusieurs semaines ou mois), les symptômes sont habituellement beaucoup plus légers. Votre médecin peut vous prescrire des médicaments non opioïdes (clonidine ou autres) pour diminuer l'intensité des symptômes de sevrage. Le sevrage peut causer les symptômes suivants :

- sueurs, frissons, chair de poule;
- Migraines, douleurs musculaires ou articulaires;
- crampes abdominales, nausées, vomissements, diarrhée;
- fatigue, anxiété, troubles du sommeil.

Ces symptômes disparaissent habituellement avec le temps. Une augmentation importante de votre douleur qui altère votre capacité fonctionnelle pendant 3 à 4 semaines n'est possiblement pas liée au sevrage. Dans ce cas, il vaut mieux consulter son médecin.

Comment réduire graduellement mon traitement?

Préparation

1. Demandez le soutien de votre famille, de vos amis et de toute votre équipe médicale.
2. Préparez une stratégie pour soulager la douleur du sevrage.
3. Préparez une stratégie pour atténuer les symptômes de sevrage, notamment l'anxiété et les troubles du sommeil.
4. Apprenez à utiliser les traitements non pharmacologiques douleur.

5. Il peut y avoir des périodes pendant lesquelles les symptômes sont très intenses et vous empêchent de continuer le sevrage. Élaborez à l'avance un plan avec votre médecin et votre pharmacien au cas où vous auriez besoin d'une pause ou d'un ralentissement du sevrage. Vous pouvez faire une pause si vous le jugez nécessaire, mais il est important ensuite d'aller de l'avant et de reprendre le sevrage dès que possible.
6. N'oubliez pas que l'objectif à long terme est d'améliorer votre douleur et votre qualité de vie tout en réduisant les risques liés au traitement.

La réduction des doses d'opioïdes peut se faire de plusieurs façons.

1. Méthode rapide : Les opioïdes sont arrêtés brutalement, ou diminués rapidement en quelques jours ou semaines. Cela provoque des symptômes plus intenses, mais la phase la plus difficile sera plus courte. Cette méthode devrait se faire sous surveillance médicale dans un centre de sevrage. Demandez à votre médecin s'il y a un tel centre dans votre région.
2. Méthode lente : La dose d'opioïde est diminuée progressivement de 5 à 10% de la dose précédente toutes les 2 à 4 semaines avec un suivi régulier de votre médecin. C'est la méthode choisie par la plupart des patients. Si vous prenez des opioïdes à action rapide, il est préférable de les remplacer à la même dose par des opioïdes à action prolongée. Cela permet souvent de respecter plus facilement la stratégie de sevrage. Votre pharmacien pourra vous aider à planifier les réductions de dose.
3. Méthadone ou buprénorphine-naloxone : Une autre stratégie qui permet d'avoir des symptômes de sevrage moins intenses est de remplacer les opioïdes par de la méthadone ou par de la buprénorphine-naloxone avant de diminuer leur dose progressivement. Cette méthode se fait sous la surveillance d'un médecin habilité à prescrire ces médicaments, elle représente une alternative à la méthode lente.