

# Médicaments opioïdes et douleur : Ce que vous devez savoir

Si vous avez été blessé, si vous avez subi une chirurgie ou reçu des soins dentaires majeurs, vous ressentirez sûrement de la douleur. La douleur fait partie de la vie et du processus de guérison. Parlez avec votre médecin de la façon dont vous pouvez soulager votre douleur de la manière la plus efficace, tout en courant le moins de risque possible.

## LES TRAITEMENTS ANTALGIQUES NON OPIOÏDES PRÉSENTENT MOINS DE RISQUES.

Pour ce qui est de la douleur qui est susceptible de disparaître dans la semaine ou les deux semaines qui suivent, il est toujours préférable de commencer par des traitements antalgiques non opioïdes. Les opioïdes peuvent aider à contrôler la douleur dans un premier temps, mais ils ne sont généralement pas nécessaires. Envisagez d'autres options qui peuvent fonctionner tout aussi bien, mais qui présentent beaucoup moins de risques.

- Les analgésiques en vente libre
- Thérapie physique
- Exercice
- Aide professionnelle pour aider à faire face aux effets émotionnels de la douleur

## LES OPIOÏDES SONT DE PUISSANTS MÉDICAMENTS DÉLIVRÉS SUR PRESCRIPTION MÉDICALE.

Les opioïdes peuvent convenir pour traiter les douleurs sévères comme le cancer, ou immédiatement après une chirurgie lourde. Toutefois, les médicaments tels que le Vicodin, le Percocet et l'OxyContin sont très puissants et peuvent être mortels. Même si vous les prenez en suivant les instructions, TOUS les opioïdes ont des effets secondaires graves tels que la dépendance et l'overdose.

## LES OPIOÏDES SONT DES COUSINS CHIMIQUES DE L'HÉROÏNE ET PROVOQUENT UNE FORTE DÉPENDANCE.

Vous pouvez développer une tolérance aux opioïdes avec le temps, de sorte que vous devrez augmenter progressivement les doses pour maintenir l'analgésie. Plus la dose est élevée, plus les opioïdes sont dangereux. Vous pouvez même développer une accoutumance après un court laps de temps.

### Les opioïdes généralement prescrits :

Codéine  
Dilaudid  
Fentanyl  
Hydrocodone (Vicodin)  
Hydromorphone  
Méthadone  
Mépéridine  
Morphine  
MS Contin  
Oxymorphone (Opana)  
Oxycodone (OxyContin)  
Percocet

Ce ne sont que quelques-uns des opioïdes prescrits. Si votre médecin vous prescrit un analgésique, demandez-lui s'il s'agit d'un opioïde.

## Si un médecin vous prescrit un opioïde pour une douleur à court terme :



L'ordonnance doit prévoir un approvisionnement pour trois à sept jours maximum (souvent, 10 pilules suffisent).



Prenez la dose la plus faible possible pendant le moins de temps possible.



Parlez toujours avec le médecin de la façon dont vous pouvez gérer votre douleur sans prendre d'opioïdes.



Débarassez-vous des opioïdes dès que vous arrêtez de les prendre.\*

\*Le comté de King a des dizaines de pharmacies qui peuvent vous débarrasser de vos médicaments non utilisés gratuitement. Vous pouvez trouver la pharmacie la plus proche de chez vous sur : [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org).

# Opioides : faits et chiffres

## L'ÉPIDÉMIE D'OPIOÏDES

L'overdose est la **cause principale** de décès accidentels aux États-Unis et dans l'État de Washington, et la dépendance aux opioïdes contribue à l'épidémie.

*American Society for Dependence Medicine (Société américaine de médecine de la dépendance)*



Plus de **3 décès par overdose sur 5** sont dûs à un opioïde.

*Centres pour le contrôle et la prévention des maladies*



À l'échelle nationale, **4 héroïnomanes sur 5** ont commencé par abuser des analgésiques sur ordonnance.

*American Society for Dependence Medicine (Société américaine de médecine de la dépendance)*



Rien qu'en 2015, **718** personnes sont décédées à Washington à la suite d'une overdose due aux opioïdes.

*Ministère de la Santé de l'État de Washington*



À Washington, **57 %** des héroïnomanes dépendaient des opioïdes sur ordonnance avant de commencer à consommer de l'héroïne.

*UW Alcohol and Drug Abuse Institute (Institut pour l'abus d'alcool et de drogue de l'Université de Washington)*

## LES ADOLESCENTS ET LES OPIOÏDES

Un adolescent sur cinq expérimente avec des médicaments sur ordonnance.

*Centres pour le contrôle et la prévention des maladies*



Près de la **moitié** des jeunes qui s'injectent de l'héroïne ont commencé par abuser de médicaments sur ordonnance.

*Institut national américain de l'abus de drogues*



Plus de **4 adolescents sur 10** qui ont fait mauvais usage ou qui ont abusé d'un médicament sur ordonnance l'ont pris dans l'armoire à pharmacie de leurs parents.

*Partnership for Drug-Free Kids (Fondation enfants sans drogue)*



**95 %** des parents croient que leur enfant n'a jamais pris de médicaments sur ordonnance à des fins autres que celles prévues.

*Partnership for Drug-Free Kids (Fondation enfants sans drogue)*

## PROTÉGER LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Les enfants et les adolescents se voient parfois prescrire des opioïdes alors que cela ne devrait pas être le cas. Ils peuvent également obtenir une ordonnance pour plus de pilules qu'ils n'en ont besoin. Les adolescents peuvent aussi expérimenter avec des médicaments qui se trouvent dans votre armoire à pharmacie.

Suivez ces 3 conseils simples chaque fois que possible :

**1 NE DONNEZ PAS** de prescription prévoyant un approvisionnement pour plus de trois jours (10 pilules maximum) à toute personne âgée de 20 ans ou moins.

**2 GARDEZ** les opioïdes hors de portée des enfants et des adolescents.

**3 JETEZ EN TOUTE SÉCURITÉ** les opioïdes non utilisés une fois le traitement terminé. Ne les gardez pas chez vous.

\*Le comté de King a des dizaines de pharmacies qui peuvent vous débarrasser de vos médicaments non utilisés gratuitement. Vous pouvez trouver la pharmacie la plus proche de chez vous sur : [www.takebackyourmeds.org](http://www.takebackyourmeds.org).