



# LA DOULEUR N'EST PAS UNE FATALITÉ !



## Qu'est-ce que l'hyperalgie ?

L'hyperalgésie ou hyperalgie est une douleur anormalement amplifiée suscitée par un stimulus douloureux.

Elle peut être induite par **les opioïdes** (aussi appelés opiacés ou morphiniques) et elle se traduit cliniquement par une :

- Majoration de l'intensité des douleurs ;
- Sensibilité accrue à la douleur ;
- Ou une extension de la douleur au-delà de la zone de stimulation nociceptive.

Dans cette situation particulière, l'augmentation de la posologie des opioïdes ne permet pas d'abaisser l'intensité douloureuse.



A priori : **démêler le vrai du faux** ....

Si je prends un opioïde, je vais **devenir dépendant**

Les opioïdes n'induisent pas de **dépendance** aux doses prescrites. Il est impératif de suivre les prescriptions médicales et de ne pas arrêter le traitement brutalement.

➤ **FAUX** ◀

La morphine est un opioïde, c'est-à-dire un dérivé de l'opium. Elle est classée comme stupéfiant et son utilisation est très réglementée. **La morphine utilisée dans de bonnes conditions pour traiter la douleur n'entraîne pas de toxicomanie même prise à long terme.**

Si j'ai besoin d'opioïdes, c'est que **ma maladie est grave**

➤ **FAUX** ◀

C'est un traitement utilisé couramment pour les douleurs intenses, chroniques, et/ou post chirurgicales.

**Je suis âgé(e)**, je ne peux pas prendre d'opioïdes

Les opioïdes **peuvent être prescrits à tout âge**, la dose sera adaptée en fonction.

➤ **FAUX** ◀

**J'ai des douleurs**, donc je prends des opioïdes

➤ **FAUX** ◀

**Toutes les douleurs ne seront pas soulagées par les opioïdes.** Je consulte pour que mon traitement soit adapté à ma douleur.

**Je n'ai pas mal**, donc je ne prends pas mon traitement opioïde

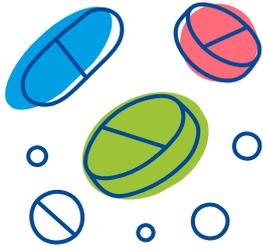
Il ne faut pas attendre que la douleur soit **insupportable pour la traiter.** Traiter sa douleur de fond traitera également les crises ou pics douloureux qui peuvent survenir dans la journée.

➤ **FAUX** ◀

**J'ai toujours et encore plus mal**, alors je prends plus d'opioïde

➤ **FAUX** ◀

Si ma douleur n'est pas soulagée par mon traitement initial, **je dois consulter un médecin (médecin traitant, ou médecin praticien en HAD) !**



## Comment bien prendre mon traitement ?

- Je prends mon traitement **uniquement pour la douleur !**
- En cas de douleur persistante, je **n'augmente pas seul les doses.**
- Je **n'arrête pas brutalement** mon traitement.
- **L'alcool et certains médicaments peuvent modifier l'effet de mon traitement.**
- Je **respecte les horaires de prise, la durée et la dose prescrite.**
- Le traitement est adapté à la douleur pendant quelques jours avec les interdoses. Après stabilisation à dose efficace, les interdoses à libération immédiate sont converties en forme à libération prolongée.
- Je **n'attends pas que la douleur s'installe.**

## Quels sont les **effets indésirables** de mon traitement morphinique et **comment les éviter ?** .....

### ► **Constipation** Effet **récurrent**



- Boire de l'eau régulièrement
- Manger des fibres (légumes, fruits, céréales)
- Pratiquer une activité physique
- Prendre le laxatif prescrit.

### ► **Nausées, vomissements**

Effet fréquent **les premiers jours**



- Manger lentement ou en plusieurs petits repas
- Manger des aliments froids ou tièdes
- Prendre son traitement antiémétique sur une courte durée, selon la prescription.

### ► **Somnolence**

Effet fréquent **les premiers jours**



### ► **Tolérance**

Effet possible dès **les premiers jours**



- Perte d'efficacité nécessitant d'augmenter les doses.

### ► **Dépendance** Effet possible lors d'une

**administration prolongée** (plusieurs mois pour les douleurs chroniques)



- Le traitement doit être réévalué régulièrement.

### ► **Troubles en cas de surdosage**

1<sup>er</sup> signe, la **somnolence** puis **des difficultés respiratoires**



- Consulter rapidement son médecin.

**Je parle à mon médecin, pharmacien ou infirmier, de mon traitement et des effets indésirables !**

