

# Pourquoi il faut se sevrer lentement des opioïdes

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Nord-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec



Document produit par le Centre hospitalier de l'Université de Montréal, diffusé avec son autorisation et adapté à la demande du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

**Vous allez arrêter de prendre des opioïdes, mais on vous a dit qu'il fallait le faire progressivement. Cette fiche vous explique pourquoi et comment se passe ce sevrage.**

## Pourquoi faut-il arrêter les opioïdes ?

Ces médicaments sont en général très efficaces pour traiter la douleur après une opération ou un accident. Toutefois, quand la douleur diminue, il faut les arrêter. À long terme, ils peuvent causer des problèmes.

### > Efficacité diminuée

Avec le temps, le corps s'habitue à l'effet des opioïdes. Ceux-ci sont alors de moins en moins efficaces. C'est ce qu'on appelle l'effet de tolérance.

### > Dépendance

Certaines personnes peuvent avoir une dépendance psychologique aux opioïdes. C'est ce qu'on appelle une toxicomanie. Ils sont « accros » aux médicaments et ils ne peuvent plus arrêter d'en prendre.

### > Problèmes de santé

Utiliser les opioïdes pendant longtemps peut causer la baisse de certaines hormones.

### > Douleurs

Il arrive que de fortes doses d'opioïdes n'aient plus d'effets sur la douleur. Cela peut même la rendre plus importante.

## Pourquoi faut-il arrêter peu à peu ?

L'arrêt des opioïdes (le sevrage) doit se faire lentement. Arrêter d'un coup peut causer des effets importants appelés « symptômes de sevrage ». Ces symptômes apparaissent de 6 heures à un jour et demi après l'arrêt du médicament. Ils diminuent au bout de 3 à 7 jours.

Les symptômes peuvent être :

- sueurs
- frissons
- chair de poule
- maux de tête
- douleurs dans les muscles et articulations
- crampes au ventre
- mal au cœur (nausées)
- vomissements
- diarrhée
- fatigue
- anxiété
- difficulté à dormir
- bâillements

Pour les éviter, il faut diminuer peu à peu la prise des opioïdes.



## Quand le sevrage doit-il être fait?

En général, il faut le commencer quand votre douleur diminue. Vous verrez avec votre équipe de soins le meilleur moment pour le faire selon votre cas.

## Comment se passe le sevrage?

- > Un plan est établi avec vous par votre équipe de soins.



- > Les doses d'opioïdes diminuent peu à peu, selon ce qui est précisé dans le plan.
- > Il se peut que vous ayez des symptômes de sevrage. Toutefois, ils devraient être moins forts qu'à la suite d'un arrêt brusque.
- > Le plan continue jusqu'à ce que vous ayez complètement arrêté de prendre des opioïdes.

**Le sevrage n'est pas dangereux. Cela ne doit pas vous inquiéter.**

## Quels signes dois-je surveiller?

Contactez votre équipe de soins si vous voyez que :

- Diminuer vos doses d'opioïdes vous cause de la douleur.
- Vos symptômes de sevrage sont trop forts ou durent plus d'une semaine.

## À qui m'adresser pour avoir de l'aide ou poser des questions?

Vous pouvez contacter Info-santé au **8-1-1**.

En cas d'urgence, allez aux urgences de l'hôpital le plus près de chez vous.



### POUR EN SAVOIR PLUS

Association québécoise de la douleur chronique :

> [douleurchronique.org](http://douleurchronique.org)



### Questions


*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Le CHUM n'est pas responsable du contenu de ce document tel que modifié par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal, ni de l'utilisation qu'en fait ce dernier.

**[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)**