

Comment gérer les effets indésirables de la méthadone?

Qu'est-ce que la méthadone?

La méthadone est un opiacé synthétique. Au **Cran**, il sert comme traitement de substitution chez les personnes présentant une dépendance à l'héroïne et aux narcotiques.

La méthadone, à l'état pur, est présentée sous forme de poudre. La solution remise au client est mélangée à du jus, entre autres, pour enlever le goût amer de la méthadone et pour éviter l'injection de cette solution.

Les effets indésirables les plus couramment observés sont les suivants : la somnolence, la constipation, la dysfonction sexuelle, la sudation, le gain de poids, l'aménorrhée, l'apathie et l'insomnie. Ces effets ne sont pas exclusivement causés par la méthadone. D'autres facteurs peuvent causer des effets similaires.

La méthadone entraîne la **dépendance**. La dépendance est installée quand on ne peut plus se passer de consommer une substance, sous peine de souffrances physiques ou psychologiques.

Ce que vous pouvez faire :

- Si vous voulez vous sevrer de la méthadone, il est important de comprendre qu'il faut diminuer la dose graduellement (souvent sur plusieurs mois) pour atténuer les symptômes de sevrage.

Les effets indésirables de la méthadone

La somnolence est la tendance insurmontable à s'assoupir. Elle est un signe d'intoxication. La méthadone peut causer une légère somnolence en début de traitement. À un dosage adéquat, cet effet ne devrait pas affecter votre vie quotidienne.

Ce que vous pouvez faire :

- Une période de sieste (15 minutes maximum) en début d'après-midi peut être réparatrice.
- Si la somnolence persiste au point où votre rendement (au travail, à l'école...) diminue, il serait sage d'en parler à l'un des professionnels de la santé du **Cran** *.



Évitez les activités qui demandent de la vigilance telles que la conduite d'automobile.



Éteignez votre cigarette si vous vous sentez somnolent.

La constipation est l'effet le plus courant. C'est la diminution des mouvements intestinaux. Elle est accompagnée d'une évacuation de selles dures et sèches qui exige des efforts considérables.

Ce que vous pouvez faire :

- Consommer des aliments riches en fibres (les fruits et légumes, les céréales, les noix, les graines, les lentilles et les pois).
- Faites des activités physiques telles que la marche rapide et des exercices de renforcement des muscles abdominaux.
- Hydratez-vous bien. Il est recommandé de boire 1½ à 2 litres d'eau par jour. Certains recommandent même de boire un verre d'eau chaude après les repas !!!
- Évacuez dès que le besoin s'en fait sentir. Écoutez vos réflexes de défécation. Quand les réflexes sont ignorés, ils tendent à s'affaiblir.
- Afin de vous rassurer sachez qu'une personne dite régulière élimine entre 3 fois par jour et deux fois par semaine.

Si un laxatif est indiqué, faites attention aux points suivants :

- Respectez la prescription (s'il y a lieu), la posologie et le mode d'utilisation.
- Informez-vous sur les effets indésirables du laxatif en question.



Attention à la surconsommation de laxatif. Elle entraîne la constipation.

La dysfonction sexuelle consiste en une réaction sexuelle insatisfaisante. Cet effet est observable autant chez l'homme que chez la femme. Chez les femmes qui prennent de la méthadone, elle se manifeste habituellement par une absence de libido et/ou une absence d'orgasme. Chez les hommes, on observe une absence de libido et/ou une difficulté à l'érection et à l'éjaculation.

Ce que vous pouvez faire :

- Identifiez le problème. Les questions suivantes peuvent vous aider à cet effet :
 - ◇ Avez-vous envie d'avoir des relations sexuelles ?
 - ◇ À quelle fréquence en avez-vous ?
 - ◇ Y a-t-il des tensions dans votre couple ?
- Sachez que votre vie sexuelle est aussi influencée par votre **passé**.
- Une fois le problème identifié, n'hésitez pas à en parler premièrement à votre partenaire et ensuite à l'un des professionnels de la santé du Cran*
- Sachez qu'au Cran, nous offrons les services d'une sexologue.

L'aménorrhée est l'absence d'écoulement menstruel.

Ce que vous pouvez faire :

- Parlez-en à un des professionnels de la santé du Cran*. Ils vous rassureront et vous informeront sur le sujet.



L'arrêt des menstruations ne veut pas nécessairement dire que vous êtes infertile, par conséquent cela ne vous dispense pas de l'utilisation de moyens de contraception.

La sudation est la production naturelle ou provoquée de sueur au niveau de la peau.

Ce que vous pouvez faire :

- Procurez-vous des serviettes savonneuses (Ponds, Olay, Noxema, Clean & Clear) que vous pourrez utiliser pour laver votre visage et vous rafraîchir.
- Maintenez une bonne hygiène corporelle en vous lavant (un bain, une douche) **au moins une fois par jour et 2 fois durant les grandes périodes de chaleur**. Lavez vos cheveux souvent. La sueur est essentiellement composée d'eau, mais on y retrouve également des sels minéraux et de l'acide urique qui sont, en fait, des déchets du corps. L'accumulation de sueur sur le corps et sur vos vêtements entraîne, à long terme, l'émanation d'odeurs désagréables d'où l'importance de laver aussi ses vêtements.
- Buvez beaucoup d'eau afin d'éviter la déshydratation.
- Si la sudation devient un problème (au niveau de votre estime de vous-même et de votre image corporelle) n'hésitez pas à en parler à l'un des professionnels de la santé du **Cran***.

L'apathie est le comportement d'une personne indifférente à l'émotion et aux désirs. Il s'agit d'un manque de réactions aux stimulations d'ordre physique ou psychologique.

Ce que vous pouvez faire :

- Soyez attentif aux remarques de votre entourage en ce qui concerne votre motivation, votre intérêt à certaines activités et vos réactions.
- Si vous êtes préoccupé ou que vous sentez que ce problème vous concerne, parlez-en à l'un des professionnels de la santé du **Cran***.

La méthadone peut entraîner **le gain de poids**. Afin de bien contrôler votre poids voici ce que vous pouvez faire :

- Faites de l'exercice. L'activité physique aide à brûler les calories et les empêche de rester dans votre corps sous forme de gras. Il est recommandé de faire des exercices trois fois par semaine d'une durée approximative d'une heure par séance.
- Il est recommandé de manger trois repas par jour ou cinq à six petits repas par jour.
- Diminuez les calories. Pour y arriver, il faut diminuer la consommation d'aliments riches en matières grasses (frites, hamburger, chips...) et d'aliments sucrés (beignes, brioches, barres de chocolat, « brownies », gâteaux, crème glacée...).
- Adoptez de meilleures habitudes alimentaires : arrêtez de manger quand vous êtes rassasié, mastiquez correctement votre nourriture avant de l'avaler.

L'insomnie est un trouble du sommeil. C'est l'incapacité de dormir durant les heures de sommeil habituelles. Cet effet semble plus rare. En fait, l'insomnie est plus une conséquence d'une consommation prolongée d'héroïne et d'opiacés que la consommation de méthadone.

Ce que vous pouvez faire :

- Trouvez des gestes apaisants qu'il est possible de répéter chaque soir, au coucher par exemple prendre un bain ou une douche, écouter de la musique, lire... Ceci a pour but de préparer votre corps au sommeil.
- Soyez actif **durant la journée**. L'activité et l'exercice favorisent le sommeil ininterrompu la nuit.
- Vous pouvez utiliser des techniques de relaxation comme les massages, la respiration abdominale profonde, la méditation, l'aromathérapie et la visualisation.
- Maintenez un environnement propice au sommeil c'est-à-dire avoir une chambre propre, avoir des couleurs apaisantes sur les murs (bleus, vert, lilas...), garder une température ambiante confortable. Évitez de garder ces appareils dans votre chambre : ordinateur et télévision. Ce sont des stimulants.
- Évitez de prendre du café, du thé et des boissons qui contiennent de la caféine avant de vous coucher. Cependant, vous pouvez prendre un verre de lait chaud ou une bonne tisane avant de vous coucher.
- Éviter l'alcool.

***Pour terminer, n'hésitez pas à parler aux professionnels de la santé du Cran (médecins, infirmières et intervenants psychosociaux) ainsi que votre pharmacien si ces effets vous inquiètent ou si vous désirez avoir des informations.**

Cran

110, Prince-Arthur Ouest
Montréal (Qc) H2X 1S7
Téléphone : 514 527-6939
Télécopieur : 514 527-0031
Site internet : www.cran.qc.ca

Dépliant réalisé par :
Danielle Noël candidate au B. Sc. infirmières, Université de Montréal.
En collaboration avec :
Réal Bouchard, Louise Quenneville, Stéphane Roy,
Pierrette Savard, Andrea D'Élia et Isabelle Paquin

