

# LES EFFETS INDÉSIRABLES DE LA MÉTHADONE

## Qu'est-ce que la méthadone ?

La méthadone est un opioïde synthétique, contrairement à la morphine ou l'héroïne, qui sont des dérivés naturels de l'opium. Au Centre de recherche et d'aide pour narcomanes (Cran), elle est utilisée dans le traitement assisté par la médication pour les personnes présentant une dépendance à l'héroïne ou à tout autre opioïde.

À l'état pur, la méthadone se présente sous forme de poudre. La solution dispensée à l'usager est mélangée à du jus pour enlever le goût amer de la méthadone et pour éviter l'injection de cette solution.

**LA MÉTHADONE ENTRAÎNE UNE DÉPENDANCE PHYSIQUE MAIS N'INDUIT PAS D'ÉTAT EUPHORIQUE.**

Un guide pour vous aider à mieux les gérer

Si vous souhaitez vous sevrer de la méthadone, il est important de comprendre qu'il faut diminuer la dose graduellement (souvent au cours de plusieurs mois ou années) pour atténuer les symptômes du sevrage. Pour plus d'information, consultez notre dépliant « La gestion du sevrage ».

## Les effets indésirables

Les effets indésirables les plus courants de la méthadone 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 somnolence** est la tendance insurmontable à s'assoupir. 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 :

- Vous accordez une période de sieste (15 minutes maximum) en début d'après-midi. Cela peut être réparateur.
- Si la somnolence persiste au point où votre rendement (au travail ou à l'école) diminue, il est sage d'en parler à un professionnel de la santé du Cran.
  - ÉVITEZ les activités qui demandent de la vigilance telle que la conduite automobile.
  - ÉTEIGNEZ votre cigarette si vous vous sentez somnolent.

**La constipation** est l'effet secondaire le plus courant. Elle résulte de 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 :

- Consommez des aliments riches en fibres (fruits et légumes, céréales complètes, noix, graines et légumineuses).
- Faites des activités physiques telles que de marche rapide et des exercices de renforcement des muscles abdominaux.
- Hydratez-vous bien. Il est recommandé de boire de 1,5 à 2 litres d'eau (ou d'autres liquides) par jour.
- Évacuez dès que le besoin se fait sentir. Écoutez vos réflexes de défécation. Quand les réflexes sont ignorés, ils tendent à s'affaiblir.
- Si un laxatif est nécessaire, 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 secondaires du laxatif en question.
  - ATTENTION à la surconsommation de laxatif. Elle entraîne la constipation.
- Afin de vous rassurer, sachez qu'une personne dite régulière élimine entre 3 fois par jour et 2 fois par semaine.

**La dysfonction sexuelle** est une réaction sexuelle insatisfaisante. Cet effet est observable autant chez l'homme que chez la femme. Chez les femmes qui prennent de la méthadone, la dysfonction sexuelle 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?
- Une fois le problème identifié, n'hésitez pas à en parler à votre partenaire et si vous le souhaitez, à un professionnel de la santé du Cran.

Sachez que le Cran offre des services psychosociaux afin de vous soutenir émotionnellement.

**L'aménorrhée** est l'absence de menstruations.

Ce que vous pouvez faire :

- Parlez-en à un professionnel de la santé du Cran. Il ou elle vous rassurera et vous informera sur le sujet.
- L'arrêt des menstruations ne SIGNIFIE PAS que vous êtes infertile. Par conséquent, il est important d'utiliser un moyen de contraception.

**La sudation** est la production de sueur au niveau de la peau.

Ce que vous pouvez faire :

- Procurez-vous des serviettes savonneuses (Ponds®, Olay®, Clean & Clear®, etc.) que vous pourrez utiliser pour nettoyer votre visage et vous rafraîchir.
- Maintenez une bonne hygiène corporelle en prenant un bain ou une douche **au moins une fois par jour et deux fois par jour pendant les 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 des déchets du corps. L'accumulation de sueur sur le corps et sur vos vêtements entraîne, à long terme, des 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 personnelle et de votre image corporelle), n'hésitez pas à en parler à un professionnel 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(ve) aux remarques de votre entourage en ce qui concerne votre motivation, votre intérêt à l'endroit de certaines activités et vos réactions.

La méthadone peut entraîner un **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 de l'exercice de trois à cinq fois par semaine, pour une durée approximative de 30 minutes.
- Mangez trois repas ou cinq à six petits repas par jour.
- Diminuez les calories. Pour y arriver, il faut réduire la consommation d'aliments riches en matières grasses (frites, hamburger, chips, etc.) et d'aliments sucrés (beignes, bonbons, gâteaux, etc.).
- Adoptez de meilleures habitudes alimentaires : mastiquez bien la nourriture et arrêtez de manger lorsque vous êtes rassasié(e).

**L'insomnie** est un trouble du sommeil qui se manifeste par l'incapacité à dormir durant les heures de sommeil habituelles. Cet effet indésirable de la méthadone semble plus rare. En fait, l'insomnie est plus une conséquence de la consommation prolongée d'héroïne ou d'un autre opioïde que de la prise de méthadone.

Ce que vous pouvez faire :

- Trouvez des gestes apaisants à répéter chaque soir, au coucher. Par exemple, prenez un bain ou une douche, buvez une tisane, écoutez de la musique ou lisez. Ceci a pour but de préparer votre corps au sommeil.
- Évitez les écrans (télévision, cellulaire, ordinateur) au moins une heure avant de vous coucher. Ce sont des stimulants.
- Soyez actif(ve) **pendant la journée**. L'activité et l'exercice favorisent le sommeil ininterrompu la nuit.
- Utilisez des techniques de relaxation comme le massage, la respiration abdominale profonde, la méditation, l'aromathérapie et la visualisation.
- Maintenez un environnement propice au sommeil : une chambre propre, une température ambiante confortable.
- Évitez les boissons stimulantes (café, thé, boissons énergisantes, boissons gazeuses) et la nicotine dans les heures qui précèdent le coucher.
- Évitez l'alcool.
- Si vous avez l'habitude de vous lever la nuit, évitez de manger ou de fumer une cigarette. Cela pourrait vous garder éveillé(e).

N'hésitez pas à parler à un professionnel de la santé du Cran (médecin, infirmière ou intervenant psychosocial) ou à votre pharmacien si ces effets vous inquiètent.

**Pour obtenir plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec un des professionnels du Cran.**



#### Services réguliers

110, rue Prince-Arthur Ouest  
Montréal (Québec) H2X 1S7  
Téléphone : 514 527-6939

#### Services bas seuil Relais

1015, rue Sainte-Catherine Est  
Montréal (Québec) H2L 2G4  
Téléphone : 514 847-9300

[www.cran.qc.ca](http://www.cran.qc.ca)