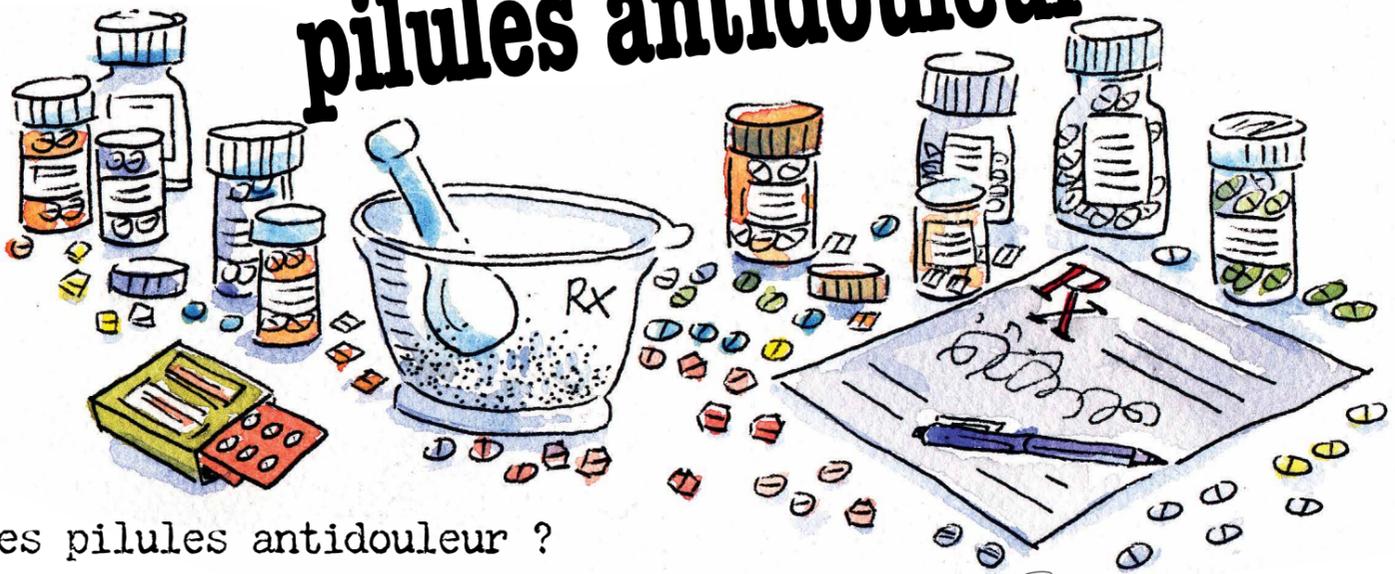


# Parlons *percs, Oxy* et autres pilules antidouleur



## Que sont les pilules antidouleur ?

Les pilules antidouleur sont des médicaments utilisés pour soulager la douleur. Certains de ces médicaments comme l'acétaminophène (Tylenol) et l'ibuprofène (Advil) aident à soulager des petites douleurs comme les maux de tête, les règles douloureuses ou les muscles endoloris. Il existe d'autres médicaments antidouleur qui contiennent des *opioïdes*, une catégorie de médicaments possédant de puissants effets. Ils peuvent être d'une grande efficacité et peuvent améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de douleurs aiguës. Cependant, ils peuvent aussi être utilisés à mauvais escient.

Il existe deux types de médicaments opioïdes :

- les médicaments opioïdes en vente libre, comme par exemple les 222 et le Tylenol 1, qui ne contiennent qu'une petite quantité de codéine en plus d'autres ingrédients. Il n'est pas nécessaire d'avoir une ordonnance pour les obtenir ; par contre, ils ne seront peut-être pas plus efficaces qu'un simple ibuprofène ou acétaminophène ;
- les médicaments opioïdes qui ne peuvent être obtenus que sur ordonnance d'un médecin ou d'un dentiste et qui comprennent la codéine (Tylenol 2, 3 et 4), l'oxycodone (Percocet et OxyNEO, qui a remplacé l'OxyContin), l'hydromorphone (Dilaudid), la mépéridine (Demerol), la morphine (MS Contin, MS IR), le tramadol (Tramacet, Ultram) et le fentanyl (timbre Duragesic).

## Sous quelles formes se présentent les opioïdes sur ordonnance ?

Les opioïdes sur ordonnance se présentent sous de nombreuses formes, comprenant comprimés, capsules, sirops, solutions (comme la méthadone) et timbres (comme le fentanyl).



### INFO SCOOP

Le pavot à opium est originaire de l'Asie du Sud-Ouest, mais il est maintenant cultivé dans le reste du monde, y compris en Europe, au Moyen-Orient, en Chine et en Inde. Pourtant, de nombreux opioïdes disponibles de nos jours sont fabriqués dans des laboratoires pharmaceutiques.

## LE SAVAIS-TU ?

Les termes « opioïdes », « opiacés » et opium n'ont pas tous le même sens :

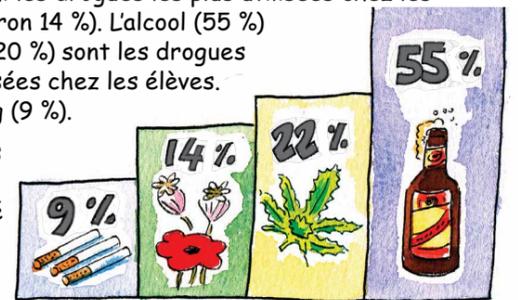
**L'opium** est la drogue qui provient directement de la plante de pavot, *Papaver somniferum*.

**Les opiacés** sont les drogues obtenues par séparation et purification des divers composants chimiques du pavot. La codéine et la morphine en sont des exemples.

**Les opioïdes** englobent tous les opiacés et tous les opioïdes, synthétiques et semi-synthétiques (médicaments fabriqués en laboratoire et conçus pour avoir les mêmes effets que les opiacés). L'héroïne, l'oxycodone, et le fentanyl en sont des exemples.

## Qui prend des pilules antidouleur ?

Les pilules antidouleur à base d'opioïdes délivrées sur ordonnance arrivent en 3<sup>e</sup> position parmi les drogues les plus utilisées chez les adolescents ontariens (environ 14 %). L'alcool (55 %) et le cannabis (marijuana) (20 %) sont les drogues les plus communément utilisées chez les élèves. Le tabac se place au 4<sup>e</sup> rang (9 %).



- En 2011, environ 14 % des élèves ontariens de la 7<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année ont déclaré avoir consommé des médicaments opioïdes sans avoir obtenu une ordonnance, au moins une fois au cours de l'année écoulée. Cela représente environ 140 000 élèves.
- La plupart des élèves ont déclaré s'être procuré ces opioïdes chez eux. Plus précisément, 67 % déclarent les avoir obtenus auprès de leur père ou de leur mère, d'une sœur ou d'un frère, ou de quelqu'un d'autre avec qui ils habitent.
- Le taux de consommation à mauvais escient (le mésusage) des pilules antidouleur à base d'opioïdes est le même chez les filles et chez les garçons.
- Le mésusage de ces pilules antidouleur varie selon l'année d'étude. C'est chez les élèves de 11<sup>e</sup> année qu'il est le plus élevé (18 %).

## Urai ou faux ?

1. Manger un bagel aux graines de pavot peut causer le résultat positif d'un test de dépistage des drogues.
2. Chacun peut prendre des pilules sur ordonnance sans aucun danger puisqu'elles ont été prescrites par un médecin.
3. Tu ne peux pas développer une dépendance aux opioïdes puisqu'un médecin doit les prescrire.
4. Tout le monde prend des pilules sur ordonnance à des fins récréatives.
5. Utiliser des médicaments sur ordonnance, c'est légal.

4. FAUX. La plupart des gens ne le font pas. En 2011, environ un adolescent ontarien sur sept a déclaré avoir pris des médicaments sur ordonnance pour atteindre un état d'euphorie, au moins une fois au cours de l'année écoulée.

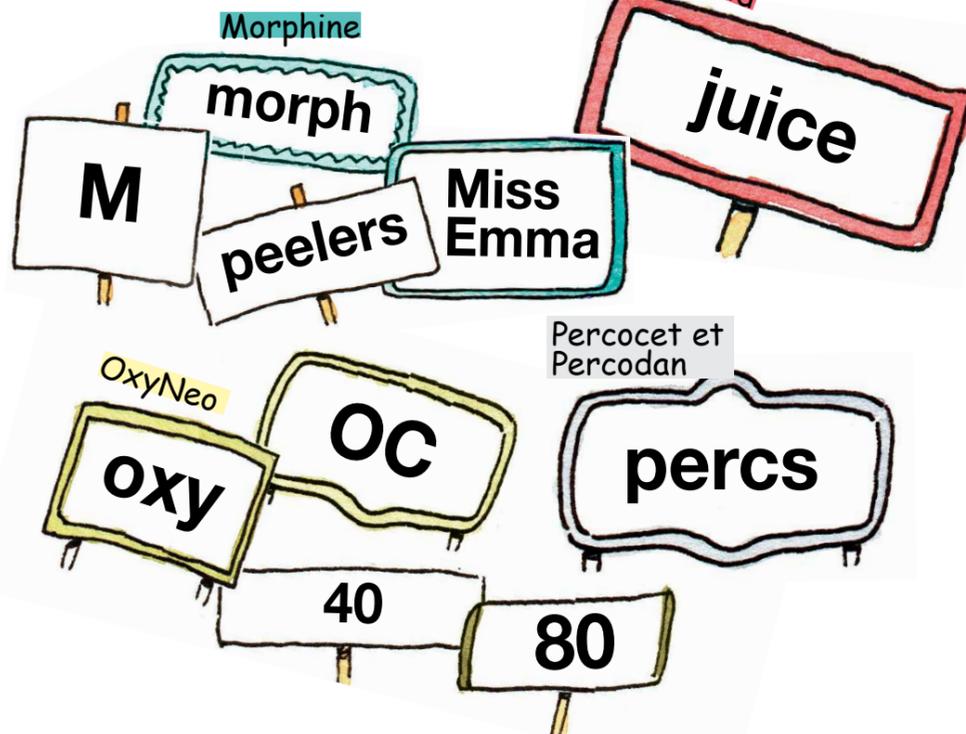
5. FAUX. Utiliser les médicaments sur ordonnance de quelqu'un d'autre est contraire à la loi. Si on trouve ces médicaments dans ton véhicule ou dans ton casier à l'école, tu peux être accusé de possession de drogue. Tu peux également être poursuivi en justice si tu donnes un de tes médicaments sur ordonnance à un ami ou si tu les vendes à d'autres élèves.

1. VRAI. Tu peux tester positif (le résultat peut révéler la présence d'opioïdes) lorsque tu manges de la nourriture contenant des graines de pavot, parce que la plante de pavot contient de l'opium, comme la codéine et la morphine.

2. FAUX. Il n'est jamais prudent de prendre des médicaments qui ont été prescrits à quelqu'un d'autre. Prendre des médicaments prescrits à une autre personne et les mélanger à de l'alcool ou à d'autres drogues peut être mortel.

3. FAUX. Les opioïdes sont de puissants médicaments qui peuvent créer une dépendance, qu'ils soient prescrits ou non par un médecin.

## Noms de rue



## Les pilules antidouleur créent-elles une dépendance ?

Oui, les pilules antidouleur peuvent créer une dépendance. Il y a dépendance lorsqu'une drogue devient la préoccupation majeure d'une personne, que cette personne est accro à cette drogue et qu'elle continue à la consommer, en dépit des problèmes qu'elle lui cause.

Si tu prends régulièrement des pilules antidouleur, qu'elles te soient prescrites ou non, ton corps s'y habitue. C'est ce qu'on appelle la « dépendance physique ». Elle peut être accompagnée ou non des problèmes liés à la dépendance.

Dans le cas d'opioïdes prescrits, le patient est suivi par le médecin et le pharmacien pour veiller à ce qu'il ne développe pas de dépendance ; mais le risque existe, que les opioïdes soient prescrits ou non. Certaines personnes sont plus exposées aux risques que d'autres. Leur patrimoine génétique ou des circonstances personnelles peuvent en être la cause. Le risque peut également s'accroître si ces personnes ont d'autres problèmes de drogue, entre autres, si elles boivent de l'alcool ou fument des cigarettes.



## Quels sont les effets à court terme ?

Lorsque des opioïdes sont pris pour atteindre un état d'euphorie, il se produit d'abord une montée de plaisir (un « rush »). La personne peut ensuite connaître d'autres effets, notamment :

- de la somnolence, une décontraction et une sensation de chaleur dans l'ensemble de son corps ;
- de la difficulté à se concentrer ;
- la contraction extrême des pupilles (miosis) ;
- un ralentissement de sa respiration et le risque d'un arrêt total de sa respiration ;
- une sensation de nausée, des vomissements, de la constipation, une perte d'appétit ;
- des sueurs.



Avec des doses plus élevées, la personne se sent sereine et somnolente (état de sédation et de tranquillité qui suit le « high »). Elle peut osciller entre des moments de conscience et d'inconscience et subir une baisse de sa température corporelle.

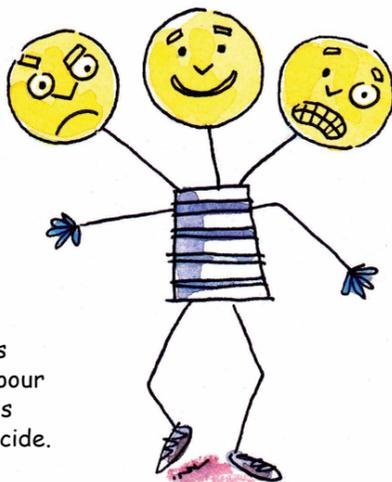
Généralement, les effets s'estompent dans les trois à cinq heures ou plus, selon les pilules antidouleur utilisées et la façon dont elles ont été utilisées. Cependant, si la personne s'endort, sa respiration peut s'arrêter et la personne peut perdre la vie.

## Quels sont les effets à long terme ?

L'usage à long terme d'opioïdes peut provoquer :

- une dépendance ;
- des sautes d'humeur ;
- des difficultés de concentration et de résolution des problèmes ;
- une vision nocturne affaiblie ;
- de la constipation ;
- une baisse de la libido ;
- des changements dans le cycle menstruel chez la femme.

Une dépendance aux opioïdes peut avoir des effets dévastateurs à long terme pour soi, pour la famille, les amis, les finances, les relations émotionnelles et peut même conduire au suicide.



## Comment se sent-on après avoir pris des pilules antidouleur ?

Les effets que tu ressentiras dépendront de :

- la quantité absorbée ;
- la variété utilisée (par exemple, un comprimé d'OxyNEO peut contenir 16 fois plus d'oxycodone qu'un comprimé de Percocet) ;
- la fréquence avec laquelle elles sont prises et de la durée pendant laquelle elles sont prises ;
- la façon dont la drogue est prise (par injection, par voie orale ; avalée entière ou mâchée) ;
- ce qui a été pris en même temps : alcool ou autres drogues.

Les opioïdes atténueront la douleur et la réaction émotionnelle qui en découle.

Ils peuvent aussi :

- rendre euphorique (sensation de « high ») ;
- rendre somnolent ou détendre ;
- donner la nausée.



## Comment se traite la dépendance ?

Il existe des traitements pour la dépendance aux opioïdes, mais le même type de traitement ne convient pas à tout le monde. Le traitement peut comprendre :

- une gestion du sevrage (parfois appelée désintoxication), accompagnée de counseling en toxicomanie ;
- un traitement par une médication, comme la méthadone ou la buprénorphine (Suboxone), qui a une efficacité maximum lorsqu'il est accompagné de counseling et autre soutien.

## Que se passe-t-il si tu arrêtes ?

Lorsqu'une personne est accro aux opioïdes, elle a vraisemblablement une dépendance physique (son corps s'est habitué à la présence de la drogue). Un abandon soudain de la drogue déclenchera des symptômes de sevrage.

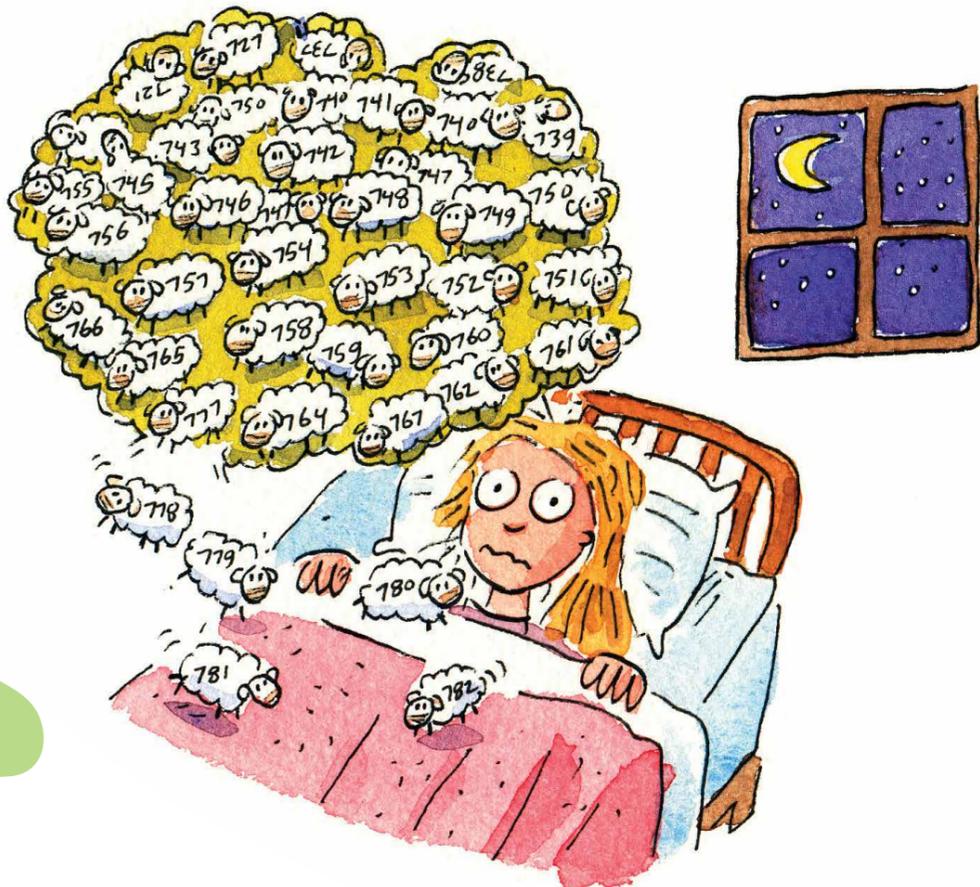
Pendant le sevrage, la personne éprouve un intense état de besoin pour la drogue.

D'autres symptômes de sevrage comprennent :

- un mal-être et de l'anxiété ;
- la nausée, des vomissements, la diarrhée, des crampes abdominales ;
- des troubles du sommeil ;
- des bâillements ;
- des larmes et le nez qui coule ;
- la chair de poule ;
- des douleurs.

Les effets de certains opioïdes, tels que le Percocet, ne durent que peu de temps. Dans le cas de ces opioïdes, les symptômes de sevrage apparaissent dans les six à 12 heures, et ils sont intenses. Dans le cas d'opioïdes dont les effets durent plus longtemps, tels que la méthadone, les symptômes de sevrage se font sentir plus progressivement, sur une durée de deux à trois jours. Généralement, ces symptômes s'atténuent après une semaine, même si certains, tels que l'anxiété, les troubles du sommeil et l'état de besoin, peuvent continuer à se manifester longtemps après.

Contrairement à ce qui se passe dans le cas du sevrage de l'alcool, le sevrage des opioïdes met rarement la vie en danger, mais il est très déplaisant. Toutefois, chez les femmes enceintes, le sevrage peut nuire à la mère et au fœtus et la médication ne devrait être abandonnée que sous la direction d'un médecin.



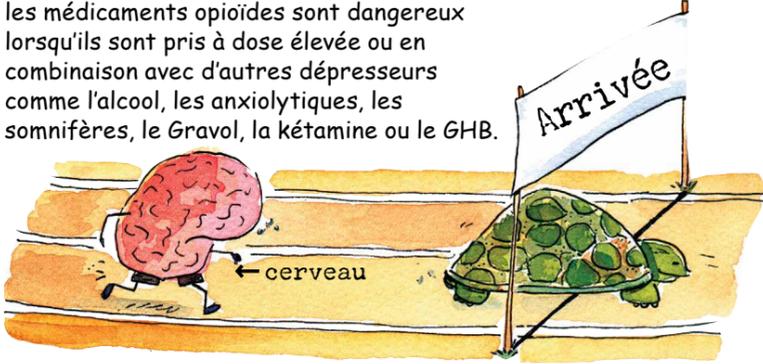
**LE SAVAIS-TU ?**

Les opioïdes peuvent causer une surdose, même si tu les prends juste une fois !

## Les pilules antidouleur sont-elles dangereuses ?

Oui, les pilules antidouleur à base d'opioïdes peuvent être aussi dangereuses que les drogues de la rue. Les pilules antidouleur peuvent avoir des effets néfastes, même lorsqu'elles sont prises conformément aux instructions. Lorsqu'elles sont utilisées sans surveillance médicale ou prises avec de l'alcool ou d'autres drogues, leurs effets néfastes peuvent s'amplifier et même mettre la vie en danger. En voici quelques raisons :

- Les opioïdes sont des déprimeurs, cela signifie qu'ils ralentissent le secteur du cerveau qui contrôle la respiration. Une dose trop forte peut causer un arrêt respiratoire et la mort de la personne. Tous les médicaments opioïdes sont dangereux lorsqu'ils sont pris à dose élevée ou en combinaison avec d'autres déprimeurs comme l'alcool, les anxiolytiques, les somnifères, le Graval, la kétamine ou le GHB.



- Les personnes qui prennent régulièrement des opioïdes pour atteindre des effets de « high » développent très rapidement une « tolérance » à ces effets. Ce qui se traduit par la nécessité d'utiliser une plus grande quantité de drogue pour obtenir le même effet. Le risque de surdose augmente donc.
- Si les personnes qui ont cette tolérance cessent de prendre la drogue, elles perdent leur tolérance. Par conséquent, lorsqu'elles se remettent à prendre la même quantité, elles ont un risque élevé de surdose.
- Certaines personnes s'injectent les opioïdes. L'utilisation d'aiguilles souillées et le partage d'aiguilles posent un grand risque d'infection (par exemple, le VIH ou l'hépatite).
- L'usage régulier d'opioïdes pendant la grossesse peut entraîner une fausse couche ou une naissance prématurée et peut causer des symptômes de sevrage chez le nouveau-né.
- Les pilules en vente libre, comme le Tylenol 1, peuvent également être dangereuses si elles sont prises à forte dose, parce que l'acétaminophène qu'elles contiennent peut endommager le foie et les reins.

## Quand les médecins prescrivent-ils des pilules antidouleur ?

Les médecins et les dentistes prescrivent des opioïdes sur ordonnance :

- aux personnes qui ont de graves douleurs à court ou à long terme ;
- aux personnes qui ont des toux et des diarrhées, de modérées à graves ;
- pour traiter la dépendance à d'autres opioïdes (par exemple, la méthadone et la buprénorphine sont utilisées pour traiter la dépendance à l'héroïne et aux opioïdes sur ordonnance).

À cause du risque de leur usage à mauvais escient, les opioïdes sur ordonnance sont prescrits avec beaucoup de prudence pour les douleurs à long terme.



### INFO SCOOP

Dans la Grèce et la Rome antiques, l'opium était utilisé pour ses effets agréables et possiblement comme médication.



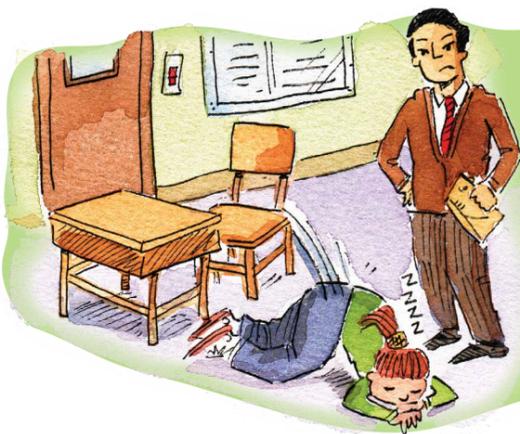
### LE SAVAIS-TU ?

Prendre des pilules antidouleur et prendre le volant ressemble beaucoup à prendre le volant après avoir bu. Les opioïdes peuvent te rendre somnolent et peuvent te faire perdre le contrôle de ton véhicule. Des doses plus fortes peuvent ralentir tes réflexes et fausser ton processus de prise de décisions.

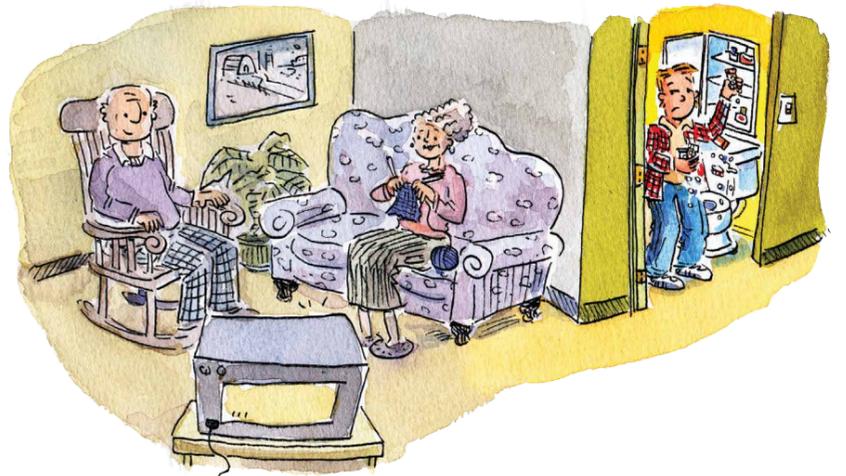


### LE SAVAIS-TU ?

Les pilules antidouleur peuvent nuire à ton rendement scolaire en te rendant somnolent et en t'empêchant de te concentrer.



## Comment se procure-t-on des pilules antidouleur ?



- De nombreux jeunes obtiennent des analgésiques (antidouleurs) opioïdes qui ont été prescrits à un membre de leur famille.
- Parfois, les gens font un mésusage des pilules antidouleur qui leur ont été prescrites.
- Certaines personnes obtiennent des ordonnances pour opioïdes de plusieurs médecins, à l'insu de chacun d'eux. C'est ce qu'on appelle le « cumul d'ordonnances », et c'est illégal. Parfois encore, les gens s'inventent des douleurs pour obtenir illégalement des ordonnances, ou font usage de fausses ordonnances.
- Les pilules antidouleur sont également volées dans les pharmacies, pour être ensuite vendues dans la rue.

### INFO SCOOP

Prendre des analgésiques opioïdes avec de l'alcool (ou d'autres déprimeurs) constitue un mélange dangereux qui peut te tuer. Il peut te rendre somnolent et te causer des problèmes de mémoire. Il peut parfois causer des problèmes de respiration qui augmentent le risque d'une surdose mortelle.



## Les pilules antidouleur

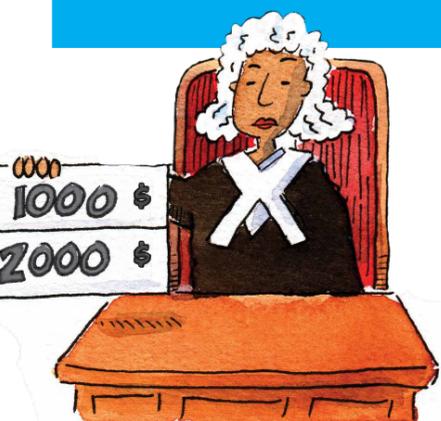
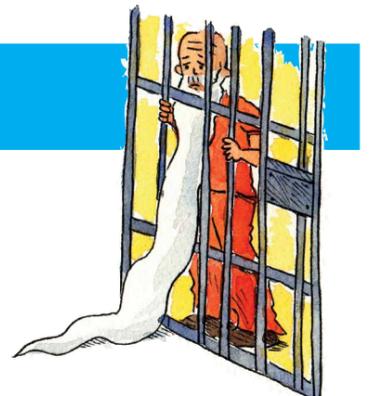
Les analgésiques opioïdes sur ordonnance sont légaux au Canada s'ils ont été prescrits par un médecin ou par un dentiste. Il est toutefois illégal pour toute personne n'ayant pas d'ordonnance de posséder, d'utiliser ou de partager des opioïdes sur ordonnance.

La possession illégale d'opioïdes est un acte criminel passible d'une amende ou d'une peine d'emprisonnement.

Dans le cas d'accusations moindres, et pour une première infraction, la peine maximale est de 1 000 \$ d'amende et de six mois d'emprisonnement. Pour les infractions suivantes, la peine maximale est de 2 000 \$ d'amende et d'un an d'emprisonnement.

Pour les accusations plus graves, la peine peut atteindre sept ans d'emprisonnement.

La peine maximale pour la production, le trafic, l'importation ou l'exportation d'opioïdes est l'emprisonnement à vie.



## Comment réduire mes risques ?

ILS SONT  
À MOI.



NE PRENDS QUE LES MÉDICAMENTS QUI TE SONT PRESCRITS, SOUS LA SUPERVISION D'UN MÉDECIN OU D'UN DENTISTE.



SI ON TE PRESCRIT DES OPIOÏDES POUR SOULAGER LA DOULEUR (PAR EXEMPLE DANS LE CAS D'UNE BLESSURE), DISCUTE DES BIENFAITS ET DES RISQUES AVEC TON MÉDECIN, TON DENTISTE OU TON PHARMACIEN.



NE PRENDS PAS D'ANALGÉSIFIQUES OPIOÏDES EN MÊME TEMPS QUE D'AUTRES DÉPRESSEURS COMME L'ALCOOL, LES ANXIOLYTIQUES, LES SOMNIFÈRES, LE GRAVOL, LA KÉTAMINE OU LE GHB.



RAPPORTE TOUTES PILULES NON UTILISÉES À LA PHARMACIE. NE JETTE PAS DE MÉDICAMENTS AUX TOILETTES. ILS CONTAMINENT LES EAUX D'ALIMENTATION.

Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant veuillez consulter notre site Web : [www.camh.ca/fr](http://www.camh.ca/fr)

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux **Ventes et distribution** :  
Sans frais : 1 800 661-1111  
À Toronto : 416 595-6059  
Courriel : [publications@camh.ca](mailto:publications@camh.ca)

**Cyberboutique**  
<http://store.camh.net>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la **Fondation de CAMH** :  
Tél. : 416 979-6909  
Courriel : [fondation@camh.ca](mailto:fondation@camh.ca)

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au **Service des relations avec les clients** :  
416 535-8501, poste 32028 ou 32027  
Copyright © 2012 Centre de toxicomanie et de santé mentale

**ISBN**  
978-1-77052-940-3 (version imprimée)  
978-1-77052-941-0 (PDF)  
978-1-77052-942-7 (HTML)  
978-1-77052-943-4 (ePUB)

Illustrations de Craig Terlson

Available in English.

*Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.*

### Quels sont les signes d'une surdose ?

Les opioïdes ralentissent le secteur du cerveau qui contrôle la respiration. Les signes de surdose comprennent :

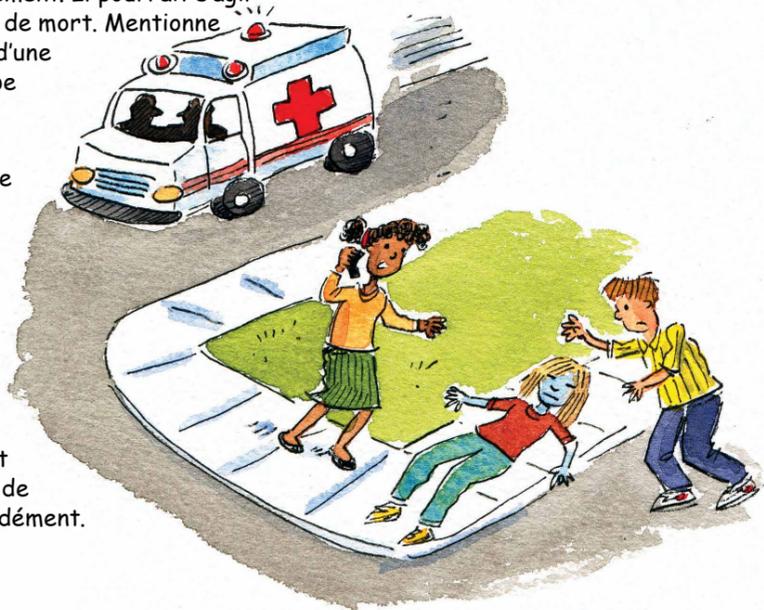
- une respiration lente ou absente ;
- la peau, les lèvres et les ongles de couleur bleutée ;
- le coma : la personne « ne se réveille pas ».

Une surdose peut entraîner la mort, généralement par arrêt respiratoire. Si la surdose est repérée à temps, on peut la traiter avec des médicaments tels que la naloxone (Narcan), qui neutralisent les effets des opioïdes. Cependant les effets de la naloxone ne durent que quelques minutes. La personne qui fait une surdose doit être immédiatement transportée à l'hôpital pour y être surveillée et y recevoir un autre traitement.



### Que faire si quelqu'un fait une surdose ?

- Vérifie si la personne respire. Regarde, écoute et touche.
- Appelle le 911 immédiatement. Il pourrait s'agir d'une situation de vie ou de mort. Mentionne à l'opérateur qu'il s'agit d'une surdose, pour que l'équipe d'urgence se munisse de naloxone.
- Ne laisse pas la personne seule ; attends l'arrivée des secours.
- Si tu dois partir, tourne la personne sur le côté, pour éviter qu'elle ne s'étouffe.
- Essaie de la réveiller et veille à ce qu'elle reste éveillée. Si elle est somnolente, rappelle-lui de souvent respirer profondément.



### Où trouver de l'aide ?

As-tu ou un membre de ta famille ou un de tes amis ont-ils un problème lié à la consommation de substances ? Avez-vous besoin d'aide ? Parlez-en à quelqu'un de confiance, par exemple à un médecin, un enseignant, une infirmière ou à un conseiller en orientation ou en toxicomanie. Vous pouvez aussi vous adresser à un centre d'évaluation en toxicomanie ou à un groupe d'entraide, comme les Narcotiques Anonymes (cherchez dans les pages jaunes de votre annuaire téléphonique sous la rubrique « toxicomanie » ou « dépendances »). Voici d'autres ressources pour trouver de l'aide :

- **Jeunesse, j'écoute**, au 1 800 668-6868
- **Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool**, au 1 800 565-8603 ou [www.drugandalcoholhelpline.ca](http://www.drugandalcoholhelpline.ca) (appuyer sur Français)
- **Accueil de CAMH**, au 416 535-8501, poste 6128 (à Toronto)



**camh**

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière à l'Université de Toronto