



## La douleur

Par : L'équipe du Portail palliatif canadien

### Qu'est-ce que la douleur?

La douleur est une façon, pour le corps, de vous dire qu'il y a un problème.

- La douleur est une chose courante dans la plupart des maladies graves.
- La plupart du temps, il est possible de maîtriser la douleur.

Personne ne ressent la douleur de la même façon. Pour bien la traiter, il est important que les proches et les prestataires de soins croient ce que leur dit la personne en douleur. C'est elle qui sait le mieux ce qu'elle ressent.

### Les types de douleurs physiques

Il y a trois principaux types de douleurs physiques :

- Douleur touchant les os, les muscles et les tissus conjonctifs (p. ex. *ligaments*).
- Douleur touchant les organes.
- Douleur touchant les nerfs.

Parfois, la douleur est ressentie dans une partie du corps qui ne semble pas reliée à l'organe malade. C'est ce qu'on appelle la *douleur référée*.

- Par exemple, l'*angine* peut causer de la douleur dans le cou et le bras gauche.

### Douleur touchant les os, les muscles et les tissus conjonctifs

Les dommages aux os, aux muscles et aux *tissus conjonctifs* causent généralement une douleur sourde et constante à l'endroit même où le problème se trouve.

- Par exemple, une tumeur dans l'os du haut du bras causera une douleur sourde et constante à cet endroit.

### Douleur touchant les organes

La douleur causée par des problèmes d'estomac, de reins, de foie, de cœur ou d'autres organes peut être difficile à identifier parce qu'elle affecte une large zone.

- Par exemple, la douleur causée par une occlusion (blocage) intestinale est généralement ressentie partout dans le ventre, ce qui rend difficile de trouver la source du problème.

### Douleur touchant les nerfs

Les dommages aux nerfs peuvent causer une douleur ou un inconfort difficile à décrire qui ne ressemble pas toujours à ce qu'on considère comme de la « douleur ». Par exemple :

- Sensation déplaisante de fourmillement, picotement, brûlure, serrement ou démangeaison.
- Douleur soudaine qui disparaît rapidement, un peu comme une décharge électrique.
- Douleur qui descend dans le bras ou la jambe, le long du nerf endommagé.
- Peau si sensible que le plus léger contact ou le poids des vêtements cause beaucoup d'inconfort

*Se cogner le coude : un exemple courant de douleur liée aux nerfs.*

La sensation qu'on ressent généralement quand on se cogne l'arrière du coude, là où passe le nerf ulnaire, est un bon exemple de douleur touchant les nerfs. Bien qu'on n'utiliserait peut-être pas le mot « douleur » pour décrire ce fourmillement déplaisant le long du nerf, c'est une sensation qu'on préfère éviter.

## Causes

Bien des choses peuvent causer de la douleur. Dans le cas d'une maladie grave ou avancée, la douleur peut être due à :

- La maladie elle-même, par exemple :
  - Douleur causée par une tumeur cancéreuse qui irrite les os et les nerfs à proximité.
  - Problèmes de circulation causant des douleurs aux jambes.
- Des problèmes causés indirectement par la maladie, par exemple :
  - Raideur dans les articulations causée par un manque d'activité en raison de la maladie.
- Des traitements, par exemple :
  - Chimiothérapie et radiothérapie.
  - Chirurgie.
- D'autres problèmes de santé, par exemple :
  - Arthrite de longue date.

## La douleur et les émotions

L'expérience de la douleur ne se limite pas à la sensation physique. Elle a aussi une dimension psychologique, sociale et spirituelle. Ce concept a été décrit pour la première fois par la fondatrice des soins palliatifs modernes, Dame Cicely Saunders.

### Dimension psychologique

- *Colère* parce que vous trouvez, par exemple, que le cancer qui cause votre douleur aurait dû être diagnostiqué plus tôt.
- *Crainte* qu'une nouvelle douleur signifie que la maladie a beaucoup progressé et que vous allez bientôt mourir.
- *Tristesse* parce que la douleur est un rappel constant des pertes subies à cause de la maladie.

### Dimension sociale

- Sentiments de solitude et d'isolement, même quand vous êtes avec d'autres personnes.
- Peur de manquer d'argent, de l'avenir, de perdre votre emploi ou d'avoir à dépendre des autres.

### Dimension spirituelle

- Sentiment d'avoir été abandonné·e par un être divin ou une autre force supérieure.
- Remise en question du sens et du but de la vie et de la mort.
- Peur de l'inconnu.

## Évaluation et diagnostic

Pour découvrir la cause de vos douleurs, votre prestataire de soins pourra vous poser des questions, procéder à un examen physique et effectuer certains tests. Cela l'aidera à décider de la meilleure façon de traiter vos douleurs.



**Remarque :**

Tenez un journal quotidien de vos symptômes. Vous pourrez le montrer à votre prestataire de soins, qui pourra ainsi mieux vous aider.

**Questions**

- Quelle est l'intensité de votre douleur?
  - Faible, modérée, forte?
  - Évaluez votre douleur sur une échelle de 0 à 10. Zéro veut dire aucune douleur et 10, la pire douleur imaginable.
- Où avez-vous mal?
  - À un seul endroit ou à plusieurs?
  - La douleur se déplace-t-elle?
  - Est-il difficile de mettre le doigt sur la source précise de la douleur parce que tout fait mal?
  - Douleur profonde ou à la surface de la peau?
- Que ressentez-vous? Dans quels mots décririez-vous la sensation?
  - Sourde, intermittente?
  - Brûlure, picotement, fourmillement, démangeaison?
  - Serrement?
  - Comme un coup de couteau ou une décharge électrique?
  - Comme une crampe?
  - Peau douloureuse à certains endroits si effleurée avec la main, ou au contact de vos vêtements ou de l'eau?
- Combien de temps dure la douleur?
  - Est-elle toujours présente?
  - Est-ce qu'elle va et vient?
  - La sentez-vous seulement quand vous bougez?
  - Est-ce que son intensité change? Jusqu'à quel point?
- Avez-vous déjà ressenti cette douleur ou une douleur du même genre à cet endroit?
  - Qu'aviez-vous fait?
- Qu'est-ce qui empire la douleur?
  - Bouger, tousser, respirer profondément, certaines positions?
- Qu'est-ce qui soulage la douleur?
  - Certaines positions, médicaments, relaxation, massage, visualisation?
- Quels médicaments prenez-vous? Quels médicaments preniez-vous avant?
  - Est-ce qu'ils sont efficaces?
  - À quelle fréquence les prenez-vous?
  - Avez-vous des effets secondaires?
  - Y a-t-il d'autres problèmes?
    - Par exemple : coût, nombre de comprimés à prendre pour obtenir un soulagement?
  - Qu'en est-il des médicaments que vous preniez avant?
    - Avez-vous dû arrêter de les prendre? Pourquoi?
- Quels sont les effets de la douleur sur votre vie?
  - Êtes-vous capable de marcher? De faire vos tâches à la maison? De travailler?

- Êtes-vous capable de marcher? De faire vos courses à la maison? De travailler?
- Est-ce que vous dormez bien?
- Est-ce que votre humeur en souffre?
  - Ressentez-vous du découragement, de la tristesse, des sentiments dépressifs? Avez-vous perdu espoir?
  - Avez-vous peur de ce que la douleur pourrait vouloir dire, par exemple que la maladie progresse?
- Comment vont vos relations avec les autres?
  - Évitez-vous les autres à cause de la douleur? Êtes-vous irritable?
- Est-ce que votre vie sexuelle en souffre?

## Examen physique

Choses que les prestataires de soins vérifient généralement :

- Enflure.
- Perte de masse musculaire.
- Sensibilité.
- Faiblesse.
- Changements dans les sensations.

## Analyses

Votre prestataire de soins pourrait vous proposer différentes analyses pour trouver la cause de votre douleur et des traitements possibles. Il se basera sur vos circonstances, objectifs et attentes en matière de soins. Parmi les différentes possibilités :

- Radiographies.
  - Photos de l'intérieur de votre corps prises à l'aide d'ondes électromagnétiques (type de rayonnement).
- TDM (*tomodensitométrie*).
  - Images radiologiques prises à l'aide d'un appareil spécialisé qui peut examiner le corps sous de nombreux angles.
- IRM (*imagerie par résonance magnétique*).
  - Photos de l'intérieur de votre corps prises à l'aide de puissants aimants et d'ondes radio.

## Médicaments et autres traitements

### Médicaments

#### Trouver le bon médicament

Il existe de nombreux médicaments pour traiter la douleur. Aucun ne peut traiter *tous les types de douleurs* : chacun est utilisé pour un type différent. Comme personne ne réagit de la même façon à la douleur et aux médicaments, il faut parfois un peu de temps pour trouver la meilleure combinaison de médicaments et d'autres traitements.

Une bonne communication entre vous et votre prestataire de soins peut accélérer la recherche de la meilleure approche possible.

- Tenez un journal quotidien de vos symptômes de douleur.
- Communiquez régulièrement avec votre prestataire de soins pour des suivis.



## Les médicaments que vous prenez déjà

Votre prestataire de soins a besoin de savoir tous les médicaments et suppléments que vous prenez, dont :

- Les médicaments d'ordonnance.
- Les médicaments en vente libre (sans ordonnance).
- Les vitamines.
- Les produits à base de plantes.
- Les produits naturopathiques ou homéopathiques.

Votre prestataire de soins a besoin de ces renseignements pour traiter votre douleur de façon sûre. Le fait de ne pas lui donner ces renseignements pourrait vous mettre en danger, pour différentes raisons. Par exemple :

- Les produits que vous prenez peuvent se nuire entre eux.
  - Un produit à base de plantes pourrait réduire l'efficacité d'un médicament d'ordonnance ou le rendre beaucoup plus fort que prévu ou désiré.
- Vous prenez peut-être quelque chose qui :
  - N'est pas bon pour vous, votre maladie ou vos symptômes;
  - Ne convient pas à la façon dont votre maladie change ou évolue.
- Vous ressentez peut-être des effets secondaires que votre prestataire de soins ne reconnaîtra pas à moins de savoir tout ce que vous prenez.

## Médicaments pour traiter la douleur

Parmi les médicaments utilisés le plus souvent contre la douleur, mentionnons :

- L'acétaminophène.
- Les anti-inflammatoires, dont :
  - les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).
  - les stéroïdes.
- Les opioïdes.
- Les anticonvulsivants.
- Les antidépresseurs.

### *Acétaminophène*

#### **Ordonnance**

L'acétaminophène est disponible en vente libre, sans ordonnance.

#### **Utilisations**

- Souvent utilisé contre la douleur légère ou modérée.
- Peut être associé à d'autres antidouleurs pour les rendre plus efficaces.
- Se combine sans danger aux opioïdes et aux AINS.

#### **Effets secondaires possibles**

Bien utilisé, l'acétaminophène a peu d'effets secondaires. Toutefois, trop en prendre peut endommager le foie. Choses à retenir :

- Il y a une dose maximale quotidienne à ne pas dépasser.
- Chez les personnes souffrant de certaines maladies, la limite est encore plus basse.
- Plusieurs produits contre le rhume et la grippe contiennent de l'acétaminophène.
- Il est possible de trop consommer d'acétaminophène si vous prenez plusieurs médicaments en vente libre en même temps.

en vente libre en même temps.

Assurez-vous de :

- Bien lire l'étiquette du produit pour savoir s'il contient de l'acétaminophène.
- Calculer la quantité totale d'acétaminophène que vous prenez par vos différents produits.
- Parler à votre médecin de votre utilisation de ce médicament.

*Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).*

### **Ordonnance**

- Aucune ordonnance nécessaire pour les faibles doses.
- Ordonnance nécessaire pour les fortes doses.

### **Noms courants**

- Ibuprofène
- Naproxène sodique
- Célécoxib

### **Utilisations**

- Pour soulager la douleur inflammatoire : entorses, arthrites, certains maux de tête.

### **Effets secondaires possibles**

Les anti-inflammatoires peuvent :

- Endommager les reins, surtout chez les personnes âgées qui ont déjà des problèmes de rein ou qui ne boivent pas assez et qui sont déshydratées.
  - Tous les AINS peuvent causer cet effet secondaire.
- Irriter la paroi de l'estomac et de l'intestin grêle, et causer des ulcères.
  - Ceci peut causer des saignements intestinaux ou d'autres complications encore plus graves.
  - Tous les AINS peuvent causer cet effet secondaire.
- Ralentir la coagulation (épaississement) du sang. Sans coagulation, une coupure n'arrêtera pas de saigner. C'est une considération à prendre en compte chez les personnes :
  - qui font de la chimiothérapie;
  - qui sont sur le point de se faire opérer;
  - qui présentent un risque de saignement plus élevé, par exemple à cause de médicaments qui éclaircissent le sang comme l'héparine, la daltéparine, la warfarine, etc.

Les inhibiteurs de la COX-2 sont des AINS moins susceptibles de provoquer certains effets secondaires mentionnés ci-dessus. Cependant, ils présentent d'autres risques. Leur utilisation doit donc être envisagée au cas par cas.

En raison des graves effets secondaires potentiels des AINS en général, il est important de consulter votre prestataire de soins avant d'en prendre un qui ne nécessite pas d'ordonnance.

*Opioïdes*

### **Ordonnance**

Il faut une ordonnance pour les opioïdes qui traitent efficacement la douleur.

### **Opioïdes couramment utilisés**

Exemples de médicaments :

- Codéine.



- Morphine.
- Oxycodone.
- Fentanyl.
- Hydromorphone
- Méthadone.

## Utilisations

Les opioïdes sont très efficaces pour soulager la douleur. Ils sont souvent prescrits pour la douleur d'intensité modérée à élevée.

- D'habitude, on commence par une faible dose qu'on augmente graduellement au besoin, un processus qui s'appelle la *titration*.
- La dose peut être augmentée jusqu'à ce que la douleur soit maîtrisée ou que les effets secondaires deviennent incommodants.
- Si les effets secondaires sont trop prononcés :
  - Un opioïde différent peut être utilisé, ce qu'on appelle parfois la « rotation des opioïdes ».
  - D'autres façons de maîtriser la douleur peuvent être explorées. Par exemple, il est possible d'associer les opioïdes à d'autres types de médicaments pour mieux soulager la douleur.

La recherche indique que les opioïdes ne devraient pas être utilisés pour la prise en charge à long terme de la douleur non cancéreuse. *Pour un complément d'information, consultez :*

- [Lignes directrices canadiennes relatives à l'utilisation des opioïdes pour le traitement de la douleur chronique non cancéreuse, édition 2017](#)

À noter que ces lignes directrices :

« [Ne] traitent pas de l'utilisation des opioïdes pour la prise en charge des conditions suivantes :

- Douleurs liées à un cancer
- Dépendance aux opioïdes ou trouble lié à l'utilisation d'opioïdes
- Douleur aiguë ou sous-aiguë (douleur d'une durée inférieure à 3 mois)
- Douleur ou souffrance liée aux soins de fin de vie »

## Effets secondaires possibles

Les opioïdes sont très sûrs lorsqu'ils sont utilisés sous la supervision d'un prestataire de soins. Les effets secondaires possibles comprennent :

### Constipation

La constipation est un effet secondaire très courant de tous les opioïdes prescrits pour soulager la douleur.

- **Ceci ne devrait jamais limiter l'utilisation des opioïdes pour soulager la douleur.**
- Il est possible de traiter la constipation par des laxatifs :
  - Les *laxatifs stimulants* facilitent le mouvement des selles dans l'intestin.
    - Exemples : sennosides ou senné.
  - Les *laxatifs osmotiques* ramollissent les selles en captant l'eau dans l'intestin.
    - Exemples : lactulose ou PEG (polyéthylène glycol).
- Il est très important de commencer à prendre les laxatifs en même temps que les opioïdes et d'ajuster la posologie pour aller à la selle tous les deux ou trois jours au moins.
- *Pour un complément d'information, consultez notre article sur [la constipation](#).*

### Somnolence

Les opioïdes peuvent causer de la somnolence (envie de dormir) lorsqu'on commence à les prendre ou qu'on augmente la dose.

- La somnolence disparaît généralement une fois le corps habitué au médicament.

#### *Nausées*

- Cet effet secondaire touche environ le tiers des personnes qui prennent des opioïdes, mais diminue généralement après quelques jours. Il est parfois utile de prendre un médicament contre la nausée (antiémétique) dans les premiers jours. Par exemple :
  - Antiémétiques vendus sans ordonnance :
    - Diménhydrinate (Remarque : peut causer de la somnolence).
  - Antiémétiques nécessitant une ordonnance :
    - Dompéridone.
    - Halopéridol.
    - Métopropramide.
    - Ondansétron.
- Pour un complément d'information, consultez notre article sur les nausées et [les vomissements](#).

#### *Confusion*

- Cet effet secondaire va du brouillard mental aux cauchemars et aux [hallucinations](#).
- Il survient de temps à autre quand les sous-produits des médicaments s'accumulent dans le corps.
- Si vous ressentez cet effet secondaire, communiquez avec votre prestataire de soins.
- Si la confusion est causée uniquement par l'opioïde :
  - Modifier la dose pourrait régler le problème.
  - Un médicament différent pourrait être utilisé si la modification de la dose n'aide pas.
- Pour un complément d'information, consultez notre article sur [la confusion](#).

#### *Ralentissement de la respiration*

- Cet effet secondaire potentiellement grave est très rare si les doses sont ajustées selon la douleur et sous la supervision de prestataires de soins de santé.
- Il peut se manifester au début, pendant que le corps s'habitue aux opioïdes.

#### *Autres effets secondaires possibles*

- Les opioïdes peuvent avoir d'autres effets secondaires moins courants. Les enfants, par exemple, peuvent avoir des démangeaisons.
- Si vous pensez que vos médicaments vous causent des problèmes, communiquez immédiatement avec votre prestataire de soins.

### **Mythes entourant les opioïdes**

Malheureusement, les opioïdes sont associés à de nombreux mythes et idées fausses qui empêchent certaines personnes d'obtenir un soulagement efficace de leur douleur.

#### *Est-ce que je vais développer une dépendance?*

- Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale, « on peut définir la toxicomanie par les lettres ABCD :
  - **a**bandon du contrôle sur la quantité utilisée;
  - état de **b**esoin;
  - mépris des **c**onséquences néfastes;
  - **d**ésir compulsif d'utilisation. »



- Il est très rare que quelqu'un développe une dépendance si les opioïdes sont utilisés :
  - En soins palliatifs pour soulager les symptômes.
  - Tels que prescrits par le prestataire de soins.
- L'organisme *s'habitue* au médicament, de sorte qu'il faudra peut-être en augmenter la dose. C'est ce qu'on appelle la tolérance, et ce n'est pas la même chose que la dépendance.
- Votre prestataire de soins vous posera peut-être quelques questions pour évaluer votre risque de dépendance.

*Je ne veux pas commencer à prendre de la morphine tout de suite sinon elle ne fera plus effet quand j'en aurai vraiment besoin.*

- Cette affirmation ne repose sur aucun fondement scientifique ni médical.
- Les opioïdes comme la morphine peuvent être utilisés efficacement en soins palliatifs aussi longtemps que nécessaire.
- La meilleure façon de traiter la douleur, c'est de commencer tôt.

*Ces médicaments vont accélérer ma maladie.*

- Les opioïdes n'ont aucun effet sur l'évolution de la maladie. Ils aident simplement à soulager la douleur associée à la maladie.

*Si je prends de la morphine, je ne peux pas conduire.*

- Si le médicament vous cause de la somnolence, il serait imprudent de prendre le volant.
- Si vous prenez la même dose depuis un bout de temps et qu'elle ne cause pas de somnolence, vous pouvez sans doute conduire sans problème.
- Consultez votre prestataire de soins pour en avoir le cœur net.

Pour un complément d'information, consultez notre article *Préoccupations courantes concernant l'utilisation des opioïdes*.

*Anticonvulsivants*

### **Ordonnance**

Il faut avoir une ordonnance.

### **Noms courants**

- Gabapentin.
- Carbamazépine.
- Lamotrigine.

### **Utilisations**

- Les anticonvulsivants servent surtout à traiter les crises d'épilepsie.
- Ils peuvent aussi traiter efficacement la douleur liée aux nerfs (sensation de brûlure, de picotement, de coup de couteau ou de décharge électrique), ce qu'on appelle la *douleur neuropathique*.

### **Effets secondaires possibles**

Exemples de médicaments :

- Confusion.
- Nausées.
- Somnolence.
- Tremblements.

*Antidépresseurs*

### **Ordonnance**

Il faut avoir une ordonnance.

### **Noms courants**

Exemples d'antidépresseurs couramment utilisés :

- Désipramine.
- Duloxetine.
- Nortriptyline.
- Venlafaxine.
- Amitriptyline (à éviter pour les personnes âgées).

### **Utilisations**

En plus de traiter la dépression, ces médicaments soulagent aussi la douleur liée aux nerfs ou aux lésions neurologiques (sensation de brûlure, de picotement, de coup de couteau ou de décharge électrique).

### **Effets secondaires possibles**

Exemples de médicaments :

- Constipation.
- Nausées.
- Vision floue.

### *Stéroïdes*

### **Ordonnance**

Il faut avoir une ordonnance.

### **Noms courants**

- Dexaméthasone.
- Prednisone.

### **Utilisations**

Il y a deux types de stéroïdes : ceux qui traitent l'inflammation et ceux qui servent à augmenter la masse musculaire. Ici, il est question des stéroïdes contre l'inflammation.

- Ces stéroïdes sont utilisés pour réduire l'enflure et calmer l'inflammation qui cause la douleur.
- Ils sont utiles dans bien des cas où la douleur est causée par l'inflammation et l'enflure. Par exemple :
  - Compression des nerfs.
  - Compression de la moelle épinière.
  - Occlusion intestinale.
  - Œdème cérébral (enflure du cerveau).

### **Effets secondaires possibles**

Les stéroïdes peuvent avoir divers effets secondaires. Certains apparaissent presque immédiatement et d'autres, après un certain temps.

### **Effets à court terme**

- Agitation
- Nervosité
- Sommeil interrompu
- Hyperglycémie
- Augmentation de l'appétit



- Saignements plus abondants s'ils sont utilisés de concert avec des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)
  - Les AINS ne sont pas recommandés.
- *Muguet*

#### *Effets secondaires à long terme*

- Prise de poids
- Faiblesse musculaire
- *Ostéoporose*
- *Ostéonécrose* (extrêmement rare)

Si l'un de ces effets secondaires survient, n'oubliez pas d'en informer votre prestataire de soins.

### **Médicaments donnés dans les milieux de soins spécialisés**

#### **Perfusion intraveineuse**

La lidocaïne et la kétamine sont deux médicaments parfois utilisés en cas d'échec des autres traitements contre la douleur. Ces médicaments :

- sont administrés directement dans le sang par voie intraveineuse;
- sont donnés dans un hôpital ou une clinique;
- demandent généralement la participation d'un spécialiste de la douleur ou des soins palliatifs.

### **Prendre vos antidouleurs en toute sécurité**

#### **Au besoin ou selon un horaire précis ?**

- Si votre douleur est persistante, demandez à votre prestataire de soins de vous fixer un horaire régulier pour la prise de votre médicament.
- Si vous ne suivez pas cet horaire régulier, vous serez peut-être toujours « en retard » sur la douleur.
  - Une personne qui prend ses médicaments uniquement quand elle a mal en prendra peut-être plus que si elle suit l'horaire établi, sans attendre d'être en douleur.
- N'arrêtez pas de prendre un médicament sans en parler d'abord à votre prestataire de soins de santé.
  - Vous devrez peut-être réduire la dose graduellement avant de pouvoir arrêter complètement.

#### **Accès douloureux paroxystiques et entredoses**

- Les douleurs qui se manifestent entre deux doses régulières de médicaments sont appelées accès *douloureux paroxystiques* et peuvent se traiter par la prise d'une dose supplémentaire.
  - Prenez les médicaments que vous a prescrits votre prestataire de soins précisément pour ces situations (ce qu'on appelle une *entredose*).
  - Notez la fréquence à laquelle vous avez besoin de ces médicaments à action rapide.
- Si vous avez besoin de plus de trois entredoses par jour, votre dose habituelle a peut-être besoin d'être augmentée.
- L'entredose initiale équivaut habituellement à 10 % de la dose quotidienne totale de l'opioïde habituel.
  - Par exemple, si vos doses habituelles de morphine totalisent 200 milligrammes par jour, l'entredose devrait être d'au moins 20 milligrammes.

#### **Un seul prestataire pour toutes les ordonnances**

- En général, un seul prestataire de soins devrait s'occuper de toutes vos ordonnances



En général, un seul prestataire de soins devrait s'occuper de toutes vos ordonnances d'antidouleurs. Si ce n'est pas le cas, veillez à ce que vos prestataires communiquent entre eux au sujet de votre traitement.

### **Aucun partage**

- Chaque personne réagit différemment aux antidouleurs, et c'est pourquoi la posologie peut varier beaucoup d'une personne à l'autre. L'important, c'est que vous suiviez la posologie établie pour vous.
- Ne prenez jamais les médicaments de quelqu'un d'autre.
- Ne partagez jamais vos médicaments avec quelqu'un d'autre.

### **Rangement et élimination sécuritaires des médicaments**

- Assurez-vous de ranger vos médicaments en lieu sûr. Le mésusage ou l'utilisation accidentelle de médicaments peuvent être nocifs et même mortels pour les adultes, les enfants et les animaux domestiques.
- Si vous avez des médicaments inutilisés dont vous n'avez plus besoin, apportez-les à votre pharmacie, qui s'occupera de les éliminer en toute sécurité.
- Si vous avez des timbres médicamenteux usagés, communiquez avec votre prestataire de soins ou votre pharmacie pour savoir comment en disposer.

### **Questions à poser sur les nouveaux médicaments**

Voici quelques questions à poser à votre prestataire de soins quand vous recevez une nouvelle ordonnance :

- Quelle quantité dois-je prendre? À quelle fréquence? Pendant combien de temps?
- Combien de temps faut-il au médicament pour commencer à faire effet?
- Si la douleur ne diminue pas, dois-je prendre plus de médicament? Combien de plus?
- Que se passera-t-il si je ne prends pas le médicament à l'heure?
- Faut-il prendre ce médicament avec de la nourriture?
- Faut-il prendre ce médicament avec du liquide?
- Puis-je boire de l'alcool, conduire ou opérer de la machinerie sans danger après avoir pris mes antidouleurs?
- Quels sont les effets secondaires possibles? Que dois-je faire en cas d'effets secondaires? Peut-on les prévenir?
- Est-ce que cette nouvelle ordonnance est compatible avec mes autres médicaments?

Lisez bien les feuilles de renseignements sur vos médicaments. Vous y trouverez les réponses à beaucoup de vos questions.

### **Quand communiquer avec votre prestataire de soins de santé**

Communiquez avec votre prestataire de soins de santé si :

- Les médicaments ne soulagent pas votre douleur.
- Les médicaments prennent plus de temps à faire effet que ce que vous avait dit votre prestataire de soins.
- L'effet des médicaments ne dure pas aussi longtemps que ce que vous avait dit votre prestataire de soins.
- Vous ressentez de la douleur entre deux doses.
- La douleur est associée à certains mouvements ou activités seulement (ce qu'on appelle un accès douloureux transitoire).
- Un changement de médicament ou de posologie entraîne des effets secondaires comme la somnolence ou la nausée qui ne s'améliorent pas après quelques jours.
- Vos effets secondaires résistent au traitement (p. ex. constipation malgré la prise de laxatifs).
- L'horaire établi pour la prise de vos médicaments ne vous convient pas.
- La douleur perturbe les activités normales de votre vie quotidienne, comme manger, dormir, travailler ou avoir des relations sexuelles.

Votre prestataire de soins peut souvent aider à résoudre ces problèmes en changeant le type, la quantité et les associations de médicaments.

### **Difficulté à avaler les médicaments**



-----  
Les personnes gravement malades ont parfois de la difficulté à avaler leurs médicaments. Voici ce qu'on peut faire :

- Déposer des médicaments en gouttes sous la langue.
- Les médicaments peuvent être administrés par un tube de plastique inséré sous la peau ou dans les veines.
- Appliquer des timbres de médicaments d'ordonnance antidouleur sur la peau.

Pour un complément d'information, consultez notre article [Administrer des médicaments](#).

## **Autres traitements**

### **Radiothérapie**

Les rayonnements à forte intensité peuvent réduire la taille des tumeurs cancéreuses, et ainsi réduire la douleur.

- Si elle est plus petite, la tumeur fera moins pression sur les os, les nerfs ou les organes internes, ce qui causera moins de douleur.
- Il faut parfois attendre jusqu'à deux semaines avant de pouvoir mesurer l'efficacité du traitement.

*Risques associés aux rayonnements :*

- Parlez-en avec votre prestataire de soins. Le risque varie selon :
  - La partie du corps soumise aux rayonnements.
  - Le nombre de traitements.

### **Interventions pour interrompre la transmission des signaux de douleur**

Les signaux de douleur voyagent le long des nerfs et de la moelle épinière jusqu'au cerveau. Il est possible de bloquer ces signaux par une injection d'analgésiques (antidouleurs).

Pour en savoir plus sur cette option, consultez votre prestataire de soins.

## **Thérapies complémentaires**

Les exercices de relaxation et thérapies complémentaires ci-dessous peuvent vous aider à composer avec votre douleur et ses effets psychologiques.

- L'acupuncture.
- La rétroaction biologique.
- Les techniques de respiration et de relaxation.
  - Y compris les techniques de visualisation de la douleur.
- La cryothérapie.
- Les techniques de distraction.
- La thérapie thermique.
- L'hypnose.
- Les massages.
- La musicothérapie.
- La neurostimulation transcutanée.

Si vous décidez d'essayer une thérapie complémentaire :

- Parlez-en à votre prestataire de soins pour vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indication en raison de votre état de santé. Par exemple :
  - Certains remèdes à base de plantes pourraient diminuer l'efficacité des médicaments d'ordonnance.
  - Il vaut mieux éviter la thérapie thermique dans certains cas, par exemple si vous percevez moins la sensation de chaleur sur votre peau (risque de brûlures).
- Essayez différentes approches jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous convient.

- Une stratégie qui est efficace pour une personne ne le sera pas nécessairement pour une autre.

## **Ce que vous pouvez faire**

Vivre avec une maladie grave peut être éprouvant sur le plan physique, mental, spirituel et émotionnel. Vous trouverez dans cette section des suggestions qui pourront vous aider à traverser cette épreuve.

*Quand vous vivez avec une maladie*

### **Parlez à votre prestataire de soins**

- Si vous ressentez de la douleur ou des inquiétudes par rapport à votre traitement, dites-le-lui honnêtement.
- Montrez-lui votre journal de symptômes.
- Expliquez-lui comment la douleur vous affecte sur le plan physique, psychologique, social et spirituel.
- Plus vous communiquez avec votre prestataire de soins et répondez à ses questions, mieux il pourra traiter vos symptômes.

**CONSEIL :** Tenez un journal quotidien de vos symptômes. Notez où vous avez mal et à quel moment, ainsi que le traitement utilisé et son efficacité. Vous pourrez le montrer à votre prestataire de soins, qui pourra ainsi mieux vous aider.

### **Traiter la douleur sans tarder**

Certaines personnes pensent qu'il faut être « fort » et endurer la douleur, mais il n'y a aucune raison médicale de le faire. La douleur n'est pas une partie de votre maladie à laquelle vous devez vous résigner. En fait, une douleur non traitée peut causer d'autres problèmes, comme :

- des difficultés à dormir;
- des difficultés à bien s'alimenter;
- de l'anxiété, de la peur, de la dépression;
- de la solitude et de l'isolement si vous vous sentez trop mal pour voir votre famille et vos amis.

Traiter la douleur sans tarder peut éviter ces problèmes.

Certaines personnes pensent que demander le soulagement de leur douleur équivaut à baisser les bras devant la maladie. N'oubliez pas que :

- Si vous permettez à la douleur de prendre le dessus, la maladie et la douleur pourraient bien prendre les commandes de votre vie.
- Ce n'est pas parce que vous reconnaissez votre douleur que les autres penseront que vous êtes faible.
- Ce n'est pas être casse-pieds ou déranger les autres pour rien.

### **Trouvez du soutien**

Beaucoup de gens qui doivent faire face à la maladie trouvent bénéfique de parler à d'autres personnes. Voici quelques suggestions.

- Parlez à une personne de confiance, par exemple un ami ou un membre de votre famille. Il suffit parfois de parler à quelqu'un pour se sentir mieux.
- Demandez à votre prestataire de soins de vous aiguiller vers une personne-conseil telle qu'un psychologue ou un travailleur social. Cette personne pourra vous offrir :
  - du counseling et du soutien émotionnel;
  - de l'information;
  - des conseils pratiques pour vous aider à gérer vos symptômes.
- Parlez à un intervenant en soins spirituels.
- Joignez-vous à un groupe d'entraide.



- Si vous le pouvez, vous pourriez vous joindre à un groupe d'entraide pour y rencontrer des personnes qui ont les mêmes ennuis de santé que vous.
- Consultez des sources d'information en ligne.
  - Le Portail palliatif canadien met à votre disposition de l'information sur une foule de sujets touchant les maladies graves et les soins palliatifs.
- Joignez-vous à des forums de discussion en ligne, par exemple :
  - [Les forums de discussion du Portail palliatif canadien.](#)
  - [Cancer Chat Canada.](#)
- Renseignez-vous sur les [programmes et services](#) offerts dans votre région.

### *Lorsqu'un être cher vit avec une maladie*

Il n'est pas toujours facile de voir un être cher lutter contre une maladie grave. Il peut être épuisant d'aider cette personne à gérer des symptômes tels que la douleur, la constipation, les nausées et les vomissements. De plus, si notre entourage ne se rend pas compte de la charge que représentent ces soins, on peut ressentir de l'isolement. Les suggestions suivantes vous aideront peut-être à traverser cette épreuve.

### **Trouvez du soutien**

Beaucoup de gens qui doivent faire face à la maladie trouvent bénéfique de parler à d'autres personnes. Voici quelques suggestions.

- Parlez à une personne de confiance. Il suffit parfois de parler à un ami ou à un membre de la famille pour se sentir mieux.
- Demandez à votre prestataire de soins de vous aiguiller vers une personne-conseil telle qu'un psychologue ou un travailleur social. Cette personne pourra vous offrir :
  - du counseling et du soutien émotionnel;
  - de l'information;
  - des conseils pratiques pour mieux gérer le stress.
- Parlez à un intervenant en soins spirituels.
- Renseignez-vous sur les groupes d'entraide pour les aidants.
- Consultez des sources d'information en ligne.
  - Le Portail palliatif canadien met à votre disposition de l'information sur une foule de sujets touchant les maladies graves et les soins palliatifs.
- Joignez-vous à des forums de discussion en ligne, par exemple :
  - [Les forums de discussion du Portail palliatif canadien.](#)
  - [Cancer Chat Canada.](#)
- Renseignez-vous sur les [programmes et services](#) offerts dans votre région.

### **Essayez des thérapies complémentaires**

- Diverses thérapies telles que la relaxation, la méditation et le yoga peuvent être utiles pour gérer le stress de la maladie.

### **Prenez du temps pour vous**

- Choisissez une activité que vous aimez : lire, prier, écouter de la musique, regarder du sport, etc.
- Faites de l'exercice régulièrement; c'est important pour gérer le stress. Quelles sont vos activités physiques préférées? La marche? Le vélo? Autre chose?

### **Le respect des choix**

Il se peut que vous soyez en désaccord avec les choix qu'une personne fait au sujet de ses traitements et avec sa façon de vivre avec sa maladie. Vous penserez peut-être que ces choix ne sont pas sécuritaires, qu'ils pourraient être nocifs ou que la personne passe à côté d'une occasion d'améliorer son état. Cela peut être frustrant et contrariant. Vous pourriez alors faire part à cette personne de vos sentiments quant à ses choix et de l'effet qu'ils ont sur vous, mais rappelez-vous que chacun a le droit de prendre ses propres décisions.

*Si vous craignez que cette personne ne soit plus en mesure de faire des choix éclairés ou que ses choix présentent un risque pour autrui, parlez-en à son prestataire de soins.*

*Contenu revu en janvier 2023*