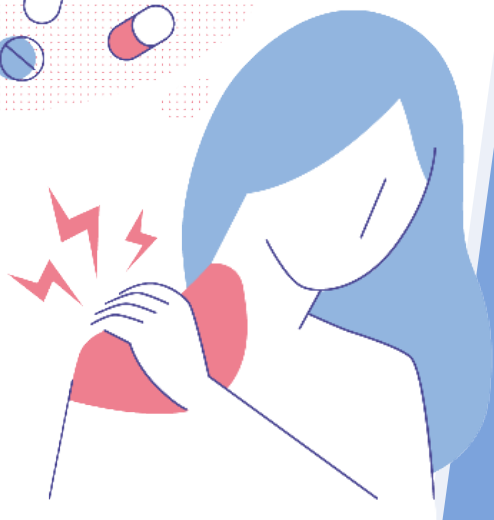
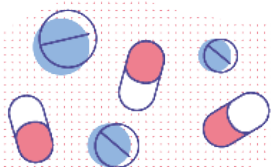


PSYCHOACTIFS

Antalgiques opioïdes : comment prévenir les mauvais usages ?

Les opioïdes sont très utiles dans la prise en charge des douleurs aiguës et chroniques. Mais leur consommation peut s'accompagner de complications.

Cette fiche vous propose de bonnes règles d'usage afin d'éviter ces complications et les risques associés.



Nos sources

- [Cohorte Constances](#)
- [Rapport ANSM](#)
- [OFDT : Drogues et addictions \(données essentielles\)](#)
- [OFMA](#)
- [OMéDIT](#)
- [INRS](#)

Le terme « antalgiques opioïdes » regroupe les opiacés et les opioïdes. Les consommateurs d'antalgiques opioïdes pour une affection de longue durée (impliquant une douleur) sont majoritairement des femmes (environ 60% en 2019).

Les opioïdes ont un intérêt incontestable dans la prise en charge de la douleur aiguë et chronique quand les antalgiques non-opioïdes (paracétamol, aspirine, anti-inflammatoires non stéroïdiens) ne sont pas suffisants. Cependant, leur consommation peut s'accompagner de complications, comme une dépendance au traitement, qui les détournent de leur indication initiale.

COMPRENDRE LES OPIOÏDES

Rappel des informations essentielles

Classification des opioïdes

Les antalgiques opioïdes sont classés en trois paliers par l'OMS selon leur puissance :

Palier n°1 (80% de la consommation totale)

Les non-opioïdes, comme le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (aspirine, ibuprofène...).

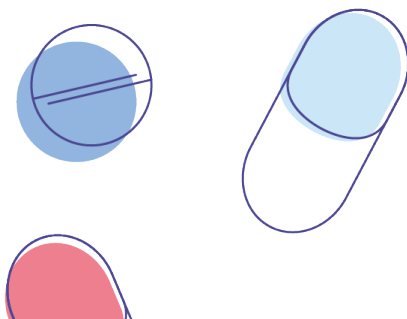
Palier n°2

Les opioïdes faibles, dérivés « allégés » de l'opium et de la morphine, comme la codéine (Codoliprane) ou le tramadol (Ixprim, Zaldiar, Contramal...).

Palier n°3

Les opioïdes forts, l'opium, la morphine et ses dérivés (Skenan, Fentanyl, OxyContin...).

Ils sont inscrits sur la liste des substances classées comme stupéfiants : <https://ansm.sante.fr/documents/referance/autres-produits-de-sante>

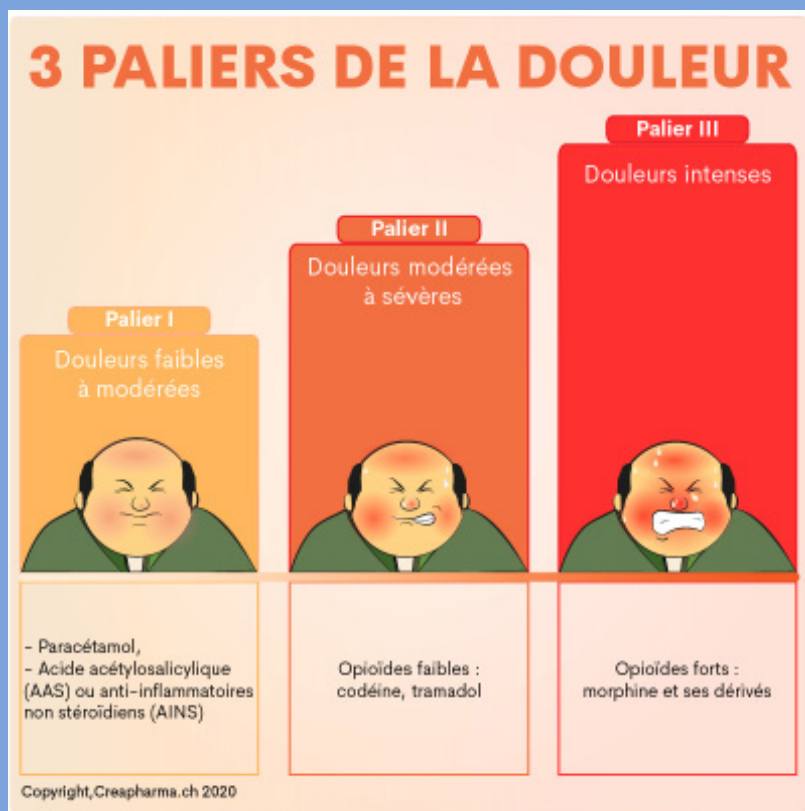


Les antalgiques opioïdes appartiennent au palier 2 ou 3 en fonction de leur puissance.

Ils sont prescrits par un médecin afin d'améliorer la qualité de vie personnelle et professionnelle, ou le maintien de l'emploi.

Néanmoins, comme on va le voir, **les antalgiques opioïdes peuvent s'avérer potentiellement dangereux** dans certains contextes même s'ils relèvent d'une prescription médicale.

Paliers de douleurs



Risques

En dehors des effets secondaires, souvent plus importants en début de traitement, deux grandes catégories de risques existent :

Risque de dépendance



Ce risque est favorisé par l'usage prolongé, abusif ou sans supervision médicale d'antalgiques opioïdes.

En plus de leurs propriétés antidouleurs, les opioïdes peuvent à court terme procurer un sentiment d'apaisement. Ce sentiment incite à les détourner de leur usage initial, en augmentant la quantité et l'intensité des doses.

Risque de surdosage ou d'overdose

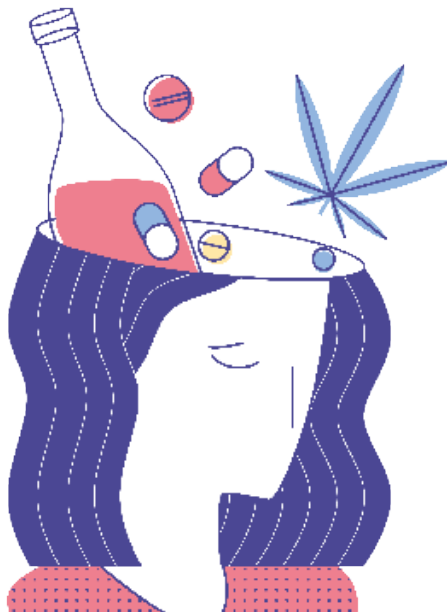


Le risque d'overdose augmente avec le mésusage d'opioïdes et l'ingestion de médicaments psychotropes anxiolytiques. Le surdosage entraîne une dépression respiratoire potentiellement mortelle (pour tout le monde).

Attention ! Une tolérance accrue aux opioïdes peut générer un besoin de surdosage.

Les femmes
consommeraient **2 fois plus**
de médicaments psychotropes
anxiolytiques (benzodiazépines)
que les hommes.

Source : Cohorte Constances



Facteurs de risque

Les troubles musculo-squelettiques



Les lombalgies, maladies fréquemment retrouvées en milieu de travail, seraient plus fréquemment associées à une prise d'antalgiques opioïdes sur prescription.

Le stress au travail

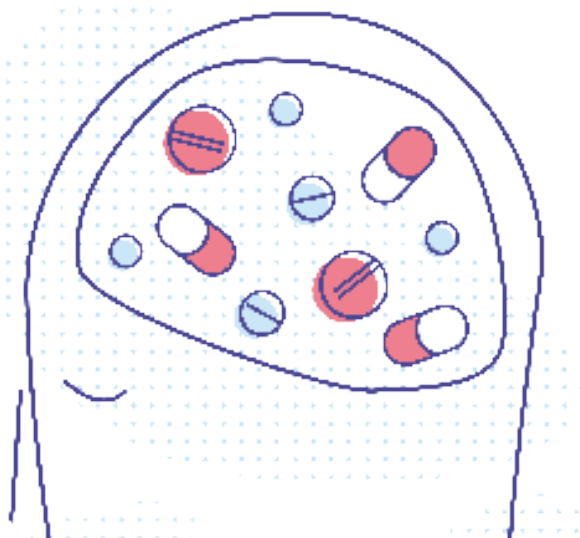


Le stress au travail représenterait un facteur de consommation d'antalgiques opioïdes chez les personnels soignants.

L'acool et les psychotropes



De même, sans que cela soit spécifique aux soignants, les antalgiques opioïdes sont fréquemment associés à l'usage de boissons alcoolisées et d'autres médicaments psychotropes, dans un contexte de risques psycho-sociaux.



PRÉVENIR LES MAUVAIS USAGES

Bien utiliser les antidouleurs opioïdes

Mesures de prévention clés

Prévention des RPS



Une prise en compte collective dans les entreprises des facteurs de risques professionnels (TMS dont les lombalgies, RPS...) et de l'impact de l'organisation du travail sur la santé.

Campagne d'information




Le service de prévention et de santé au travail doit informer les employés quant aux risques liés aux consommations de médicaments antidouleurs (effets indésirables et mésusages), les bienfaits du traitement et son éventuel impact sur le travail, les conseils ainsi que les aides existantes dans l'entreprise.

Repérages



Un repérage des comportements inhabituels par les managers et l'intervention qui en découle (rôle du service de prévention et de santé au travail dans la formation).

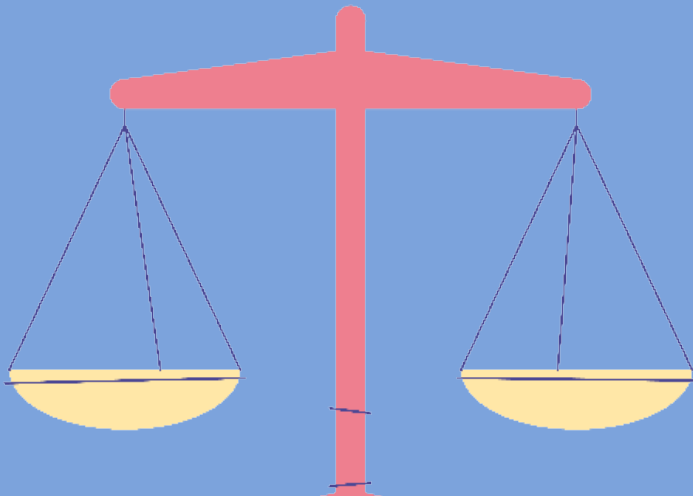




Point juridique : le devoir de l'employeur

Dans le cadre de son devoir de prévention et de protection de la santé et de la sécurité de ses employés, l'employeur doit prévenir les risques liés à la consommation d'antalgiques opioïdes dans son entreprise.

Il doit notamment informer et sensibiliser les employés qui utilisent des machines dangereuses et conduisent leurs voitures dans le cadre de leurs fonctions. Même si leur consommation n'est pas en lien avec leur travail et ce quel que soit le motif de prescription médicale.



Règles de bons usages

Respecter la posologie de mon ordonnance

- « Je n'augmente jamais seul(e) les doses : un surdosage peut être mortel (arrêt respiratoire). »
- « Je prends un antidouleur opioïde pendant la durée déterminée par mon médecin et uniquement pour la douleur pour laquelle il m'a été prescrit, car ces médicaments peuvent entraîner une dépendance. »
- « Si je veux adapter ma posologie, je consulte mon médecin. »

Ne pas arrêter brutalement mon traitement

- « Je n'arrête jamais brutalement mon traitement sans en parler d'abord à mon médecin car cela pourrait entraîner des effets indésirables (sensation de manque intense, transpiration, douleurs musculaires, insomnie). »
- L'arrêt du traitement est progressif et sous contrôle médical.

En cas de douleur, consulter mon médecin

- « Si la douleur n'est pas suffisamment et rapidement soulagée, je consulte mon médecin. »

Il est important de ne pas rester seul(e) face à la douleur. La prise en charge de la douleur consiste à la rendre gérable au quotidien, afin de favoriser une meilleure qualité de vie.

En cas d'effets secondaires, contacter mon médecin

- « Si je n'arrive pas à arrêter l'antidouleur opioïde, ou si je ressens le besoin d'augmenter les doses, j'en parle à mon pharmacien ou à mon médecin. »
- Les effets secondaires incluent notamment les troubles de l'attention, les troubles visuels, la somnolence, les contractions musculaires, les troubles du transit...

Quoi qu'il arrive, tenir informé mon médecin

- « J'informe mon médecin traitant du poste de travail que j'occupe (tout poste nécessitant vigilance et concentration, comme conducteur d'engins et machines dangereuses. »
- « Je favorise la mise en lien de mon médecin traitant avec le médecin du travail dès lors que je ne suis pas en capacité d'exécuter mes missions. »
- « Je contacte mon médecin du travail lorsque je n'arrive pas à effectuer mon travail en toute sécurité, que la douleur est accentuée par mes activités professionnelles ou que mon traitement nécessite d'adapter mon poste de travail. »

En cas de conduite, demander l'avis de mon médecin

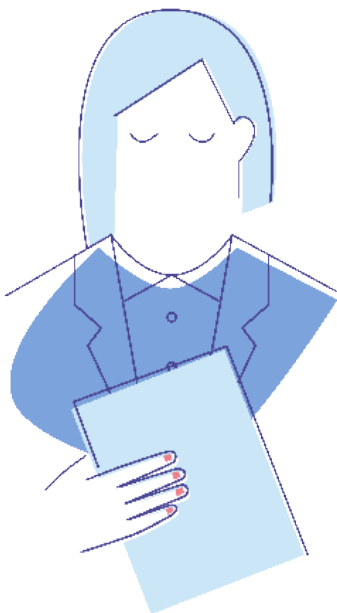
- « En raison de la possible baisse de vigilance causée par mon traitement, je ne conduis pas un véhicule dans le cadre privé ou professionnel sans l'avis de mon médecin. »

Conserver en permanence mon ordonnance

- « Je dois veiller à avoir mon ordonnance sur moi, particulièrement si je voyage à l'étranger. »

Ne pas partager mon ordonnance

- « Je ne propose jamais mon traitement à une personne de mon entourage (risque possiblement mortel). »



En conclusion...

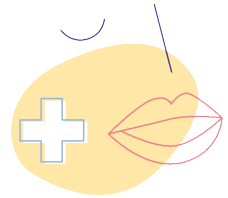
Les actions de prévention contre les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les risques psychosociaux diminuent l'usage d'opioïdes et les risques associés. Rappelons que ces actions sont obligatoires.

L'employeur et le service de prévention et de santé au travail doivent informer et sensibiliser les employés quant aux moyens de prévention existants. Les employés prenant un traitement doivent bénéficier d'une attention particulière de la part des services de santé au travail dans le cadre de leur accompagnement au maintien en emploi.

La communication du médecin du travail avec le médecin traitant est dans ce cas à privilégier, avec l'accord de l'employé.

ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



Associations →

Cabinets de conseil →

Complémentaires santé →

Médecins du travail →

Organismes Publics →

Partenaires institutionnels →

Start-up →

Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre Médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Comment gérer son
traitement médicamenteux
au travail ?

3'



- Comment réagir face
à un salarié en détresse :
alcool/drogues ?

3'



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

contact@addict-aide.org