



© Detectivizito / Dreamstime

Comment protéger les patientes et patients de la dépendance aux analgésiques? Le module PEPra Médecine de la douleur donne des pistes.

Médecine de la douleur au cabinet médical: quel traitement choisir?

Prévention et médecine de la douleur La douleur affecte la qualité de vie et peut, dans de rares cas de douleurs aiguës, nécessiter l'utilisation à court terme d'opioïdes présentant un risque de dépendance. Les causes de la douleur sont diverses, de même que ses manifestations, sa durée et le contexte dans lequel elle apparaît. Le module PEPrà Médecine de la douleur aide à déterminer le traitement à proposer.

Salomé Steinle^a, Wilhelm Ruppen^b

^a collaboratrice scientifique, division Santé publique de la FMH; ^b Prof. Dr méd Wilhelm Ruppen, médecin adjoint, Service de médecine de la douleur, Hôpital universitaire de Bâle

L'utilisation d'opioïdes a augmenté en Suisse depuis les années 2000. La tendance est particulièrement marquée pour les opioïdes puissants ayant l'oxycodone comme principe actif [1]. L'oxycodone a été à l'origine de la crise des opioïdes aux États-Unis causant près de 645 000 décès entre 1999 et 2021 [2], ce qui en fait désormais la principale cause de mortalité dans ce pays chez les personnes de 18 à 45 ans. L'augmentation du recours aux opioïdes de synthèse tels que le fentanyl a notamment entraîné une hausse de 22% des décès entre 2021 et 2022. L'effet analgésique du fentanyl est environ 100 fois plus puissant que la morphine et 50 fois plus puissant que l'héroïne [3]. La plupart des personnes concernées ont développé une dépendance aux opioïdes après la prescription d'un analgésique de ce type [4]. La nette augmentation des ventes et du nombre d'intoxications doit nous alerter afin d'empêcher que la Suisse ne connaisse une évolution semblable à celle des États-Unis. Il convient

donc de se demander comment aider efficacement les patients qui souffrent tout en réduisant le risque d'addiction.

Dans le cadre de la stratégie nationale sur les addictions, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a pour mission de suivre les

évolutions dans le domaine de l'utilisation problématique des analgésiques opioïdes. Une des mesures proposées suite aux discussions avec les représentantes et représentants de la FMH, de l'OFSP, de pharmaSuisse, des sociétés de discipline médicale, des professionnelles et profes-

PEPrà – Soutien pour la prévention au cabinet médical

Vous trouverez toutes les informations, outils et liens sur la thématique Médecine de la douleur sur le site www.pepra.ch/fr/medecine-de-la-douleur. Un module de formation continue sera proposé à partir de 2024.

PEPrà propose également un soutien sous forme d'informations et d'outils ainsi que des formations continues sur de nombreux autres thèmes liés à la prévention, tels que la gestion du stress et de la dépression ou le conseil en matière de tabagisme. PEPrà met notamment l'accent sur la conduite d'entretiens et de conseil. Découvrez l'offre complète sous www.pepra.ch/fr.



sionnels de l'addiction et des chercheuses et chercheurs consiste à sensibiliser le corps médical aux risques des traitements médicamenteux visant à soulager la douleur.

Grâce au soutien financier de l'OFSP, un module supplémentaire consacré à la médecine de la douleur a pu être intégré à PEPra. PEPra est une prestation commune de la FMH, de la fondation Promotion Santé Suisse, des services cantonaux de santé publique, des sociétés cantonales de médecine et d'autres organisations, qui vise à encourager la prévention dans les cabinets médicaux (voir encadré).

Module PEPra Médecine de la douleur [5]

Une bonne prise en charge thérapeutique de la douleur contribue de manière décisive à prévenir une dépendance aux analgésiques. Le module PEPra Médecine de la douleur offre aux équipes des cabinets médicaux les connaissances et le soutien nécessaires pour accompagner les patientes et les patients avec le traitement adéquat. Les préoccupations des patientes et des patients sont centrales pour déterminer le traitement adapté: Quels sont leurs besoins? Comment leur parler? Quelle serait la thérapie médicamenteuse la plus appropriée et quels traitements non médicamenteux et complémentaires peuvent être envisagés? Les contenus sont adaptés pour la prise en charge au cabinet médical de toutes les personnes souffrant de douleur, ne se limitant pas seulement aux personnes souffrant d'une dépendance ou potentiellement à risque. La manière de faire face au développement d'une addiction est également abordée.

À chaque douleur son traitement

Une douleur présente toujours des composantes psychiques et somatiques. Elle est le «produit» complexe de la génétique et, surtout, de l'histoire de vie de la personne concernée. Connaître l'individualité de la personne est essentiel pour déterminer le traitement approprié. Certains signaux d'alarme doivent néanmoins toujours être pris en compte afin d'exclure une cause somatique (voir encadré).

La procédure à suivre en cas de douleurs aiguës, sans doute les plus fréquentes en médecine de famille, est présentée en détail dans le module PEPra. Dans ce contexte, il est important de réévaluer régulièrement la situation et le traitement choisi. Cela vaut particulièrement pour les opioïdes qui ne doivent être prescrits qu'en cas de nécessité, le plus brièvement possible et à la dose adaptée à la situation. Le fort potentiel de dépendance et d'addiction implique qu'en plus d'une dépendance physiologique, il est possible de développer une addiction. Si l'on parvient à réduire la dose ou, mieux encore, à supprimer totalement les

Signaux d'alarme

Quand est-ce qu'une douleur banale cesse-t-elle d'en être une? Découvrez les signaux d'alarme qui doivent attirer l'attention:



opioïdes dans un délai très court, aucune autre mesure n'est nécessaire. Dans le cas contraire, il est indiqué de contacter sans délai une ou un spécialiste en médecine des addictions ou de la douleur ayant de l'expérience avec les opioïdes ou le centre le plus proche spécialisé dans les addictions.

En cas de douleurs chroniques, il s'agit si possible d'éviter de prescrire des médicaments, surtout des opioïdes, sur le long terme. L'objectif primaire n'est pas d'éliminer la douleur, mais d'aboutir à une qualité de vie acceptable, voire bonne et ce, malgré la douleur. Il est judicieux de proposer des options thérapeutiques qui peuvent être appliquées et utilisées au quotidien de manière autonome, sans thérapeute. La liste de ces options est très longue, mais non exhaustive: elle va des techniques mentales telles que le training autogène, le yoga et le pilates, aux activités sportives et aux stratégies de distraction, en passant par la thérapie TENS. Le site internet PEPra (voir encadré) propose également des informations et des documents à remettre aux personnes concernées, ainsi qu'à leurs proches, afin de réduire la douleur et de promouvoir l'autogestion et l'activité physique.

Les opioïdes ne doivent être prescrits qu'en cas de nécessité, le plus brièvement possible et à la dose adaptée à la situation.

L'empathie est fondamentale

Le choix d'un traitement approprié, l'accompagnement, le soutien et la prévention de la dépendance nécessitent de s'entretenir de nombreuses fois avec les patientes et patients concernés. Des dépliants et des documents sont disponibles à cet effet. Il s'agit de mener ces entretiens avec empathie, dans une attitude d'égal à égal. Les personnes concernées ont besoin que leurs douleurs soient soulagées et ce besoin doit être entendu. En parallèle, l'attitude, le comportement, les ressources psychiques et la motiva-

tion sont déterminants pour le succès du traitement, surtout en cas de douleurs chroniques. L'entretien motivationnel, en tant qu'attitude et technique d'entretien, peut permettre de stimuler les changements de comportement et d'accompagner les patientes et les patients en leur qualité d'experts de leur propre santé. Cette attitude et ces techniques d'entretien doivent être régulièrement reconsidérées et pratiquées. De nombreux outils ainsi que des formations continues en présentiel et en ligne sont disponibles sur PEPra (cf. Module de formation continue Conseil en matière de style de vie et de prévention – Entretien Motivationnel sur www.pepra.ch).

Correspondance

salome.steinle[at]fmh.ch



Références

À consulter sous www.bullmed.ch ou via code QR