

Effets secondaires des analgésiques

Malheureusement, presque tous les médicaments réellement efficaces présentent un certain risque d'effets secondaires.

Les oncologues (cancérologues) ou d'autres spécialistes très expérimentés en la matière savent parfaitement comment comparer l'effet souhaité et les effets secondaires indésirables. Il est ainsi possible de trouver la médication qui vous convient le mieux.

- ▶ Renseignez-vous au préalable sur les éventuels effets secondaires. Informez votre médecin lorsque ceux-ci surviennent. A l'hôpital, vous pouvez aussi vous confier aux infirmières et infirmiers.
- ▶ L'intensité des effets secondaires varie d'un individu à un autre. Elle dépend de l'état général, du type d'affection et de bien d'autres facteurs.
- ▶ Le mode d'action et les effets secondaires d'un médicament dépendent de la catégorie à laquelle celui-ci appartient.
- ▶ Vous n'êtes pas impuissant face aux effets secondaires: de multiples mesures prophylactiques et d'accompagnement peuvent être adoptées pour les réduire au minimum.
- ▶ Mieux vous comprendrez votre traitement, mieux vous en reconnaîtrez les effets secondaires.
- ▶ Si les effets secondaires sont trop importants, vous pouvez, dans la plupart des cas, changer de médicament ou envisager d'autres mesures pour atténuer la douleur.

15

Effets secondaires les plus fréquents: comment les éviter?

Brûlures d'estomac

Les anti-inflammatoires (tels Brufen®, Olfen®, Voltaren®, Indocide®, Irfen®) et les médicaments qui contiennent de l'acide acétylsalicylique (par exemple Aspirine®, Aspégic®, Alcacyl®, Aspro®) provoquent souvent des brûlures d'estomac. En outre, un traitement médicamenteux contre les tumeurs peut renforcer ces symptômes.

- ▶ Pour prévenir ces effets secondaires, il convient de prendre les comprimés pendant ou après les repas.
- ▶ Sous forme soluble, ces médicaments sont généralement moins nocifs pour l'estomac.
- ▶ Habituez-vous à manger lentement et à mâcher correctement.
- ▶ Des remèdes traditionnels comme les infusions (par exemple, menthe, camomille, fenouil) donnent souvent de bons résultats.
- ▶ Demandez conseil au médecin, aux infirmières ou au pharmacien.

Constipation

La constipation est un effet secondaire presque inévitable de la codéine ou de la morphine, mais aussi de certains antidépresseurs. La constipation peut et doit être prévenue.

- ▶ En cas de traitement incluant des préparations à base de morphine, le médecin pourra vous prescrire un laxatif approprié.
- ▶ Mangez des aliments riches en fibres (fruits, légumes, céréales).
- ▶ Buvez au minimum 2 litres par jour, de préférence de l'eau plate.
- ▶ L'exercice physique permet aussi de lutter efficacement contre la constipation.

Nausées et vomissements

Certains médicaments, par exemple les opiacés, peuvent provoquer, au début, des nausées et des vomissements.

- ▶ Prenez donc dès le début le remède contre les vomissements qui vous a été prescrit. Au bout de quelques jours, vous n'en aurez probablement plus besoin.
- ▶ Si les effets secondaires persistent, le médecin vous prescrira un produit approprié ou remplacera l'analgésique par un autre.

Sécheresse de la bouche/Inflammation de la muqueuse de la bouche/Difficultés à avaler

Ces troubles surviennent souvent à la suite de la radiothérapie ou de traitements médicamenteux des tumeurs.

- ▶ Efforcez-vous d'absorber régulièrement de petites quantités de liquides.
- ▶ Il peut s'avérer utile de laisser fondre des glaçons dans la bouche ou d'humidifier les lèvres et la bouche en trempant les lèvres dans un peu de liquide.
- ▶ Veillez à avoir une hygiène buccale irréprochable.
- ▶ Si ces inconvénients persistent, consultez le médecin. Il en va de même en cas d'inflammation de la muqueuse de la bouche ou de formation d'aphtes, car une mycose pourrait se développer.
- ▶ Des gargarismes et des rinçages de la bouche (par exemple, avec de la sauge ou de la camomille) pourront apporter un certain soulagement.

Insomnies/Fatigue

Les douleurs entraînent des insomnies, ce qui accroît la sensibilité à la souffrance. Au début de l'antalgie, vous risquez donc d'être épuisé. Sachez que cet épuisement peut être renforcé par l'absorption d'antidépresseurs ou d'alcool.

- ▶ En cas de traitement par des opiacés et de la codéine, la fatigue peut durer 3 à 4 jours. Parlez à votre médecin si les symptômes persistent plus longtemps.

- ▶ Accordez-vous de longs moments de repos.
- ▶ Familiarisez-vous avec les techniques de relaxation.
- ▶ Renoncez à conduire et évitez toute fatigue physique. Faites un peu d'exercice, si possible en plein air.
- ▶ En cas d'insomnies, prenez des somnifères uniquement dans des cas exceptionnels et après en avoir discuté avec votre médecin.

Anémie ou sang dans les selles

L'anémie ou le sang dans les selles peuvent être la conséquence de la prise d'anti-inflammatoires ou de médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique. Certaines substances peuvent également affecter la formation de plaquettes sanguines (thrombocytes) ou la coagulation du sang.

Des troubles de ce type se manifestent souvent sous forme de nausées, de fatigue, d'hébétude ou de vertiges.

- ▶ Effectuez régulièrement des bilans sanguins.
- ▶ Seul votre médecin pourra vous aider à comparer les avantages et les inconvénients d'un médicament.

Autres effets secondaires

Les vertiges, la confusion, les difficultés respiratoires, la transpiration excessive, les œdèmes («eau» dans les bras et les jambes) sont plutôt une conséquence de la maladie, ou plus précisément du traitement de la maladie, que de l'antalgie. Leur traitement peut varier d'un individu à l'autre. Informez toujours votre médecin ou les infirmières si vous connaissez ce type de troubles.