



# Vous pourriez être à risque

Vous prenez l'un des médicaments suivants contre la douleur :

Gabapentine (Neurontin®)

Prégabaline (Lyrica®)

# VRAI OU FAUX

## Gabapentine et prégabaline

---

1. Tous ceux qui prennent ces médicaments auront moins de douleur.  **Vrai**  **Faux**
2. Ces médicaments sont sans danger et efficaces, surtout à forte dose.  **Vrai**  **Faux**
3. Même si on prend ce médicament depuis plusieurs années à la même dose, il est possible que de nouveaux effets secondaires apparaissent.  **Vrai**  **Faux**
4. Il peut être dangereux d'utiliser ces médicaments en même temps que des médicaments opioïdes (narcotiques).  **Vrai**  **Faux**



# Réponses

---

## 1. FAUX

---

Malheureusement, beaucoup de gens qui prennent de la gabapentine ou de la prégabaline ne remarqueront pas de diminution de leur douleur. Il est important de faire réévaluer son niveau de douleur sur une base régulière.

## 2. FAUX

---

Une dose plus forte n'améliore pas toujours le contrôle de la douleur, mais augmente le risque d'avoir un effet secondaire. Les effets secondaires sont fréquents et incluent la somnolence, les étourdissements et la perte d'équilibre.

## 3. VRAI

---

Même après des années à prendre un médicament à la même dose, de nouveaux effets secondaires peuvent apparaître. Cela peut être dû à des changements causés par l'âge comme une diminution de la fonction des reins, des nouvelles maladies ou encore des nouveaux médicaments.

## 4. VRAI

---

Il faut éviter d'utiliser de la gabapentine ou de la prégabaline avec des opioïdes (narcotiques) à cause du risque de somnolence sévère et de problèmes respiratoires graves, ce qui peut mener à la mort.

# Ce qu'il faut savoir sur la gabapentine (Neurontin®) et la prégabaline (Lyrica®)

---



À mesure qu'on vieillit, on devient plus sensible aux effets secondaires des médicaments, notamment à cause de la diminution de la fonction des reins. Aussi, le cerveau est plus sensible aux effets des médicaments (ex : somnolence).



La prégabaline et la gabapentine peuvent causer des chutes, des fractures, des problèmes de mémoire et de la confusion. Même si vous ne présentez pas ces symptômes, consultez votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien pour déterminer s'il existe de meilleures options pour traiter votre douleur.



La prise de gabapentine ou de prégabaline avec de l'alcool ou d'autres médicaments tels que des somnifères ou des opioïdes (narcotiques) augmente le risque de somnolence sévère, de problèmes de respiration et peut même causer la mort.



Si la gabapentine et la prégabaline ne réduisent pas votre douleur ou vous causent des effets indésirables, le meilleur moyen d'arrêter le traitement est de réduire progressivement la dose avec l'aide de votre médecin, de votre pharmacien ou de votre infirmière (*voir pages 8 et 9 pour plus d'information sur la réduction de dose*).

**Avant de cesser ou modifier la dose de tout médicament, consultez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière.**

# Ressentez-vous des effets secondaires ?

---

- |  | Oui                   | Non                   |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Vous sentez-vous plus fatigué que d'habitude, étourdi ou perdez-vous facilement l'équilibre ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Avez-vous des problèmes de concentration ou de mémoire ?                                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Avez-vous remarqué que vos jambes étaient enflées ou que vous avez pris du poids ?            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Si vous avez répondu OUI à l'une ou plusieurs de ces questions, parlez à votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien pour évaluer si le médicament peut être en cause.

- | Posez-vous la question :  | Oui                   | Non                   | Je ne sais pas        |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Avez-vous récemment discuté avec votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien des meilleures options disponibles pour traiter votre douleur ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Est-ce qu'une réévaluation de votre douleur et de vos médicaments est faite au moins à tous les ans ?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Prenez-vous la dose la plus faible possible de ce médicament ?   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Si vous avez répondu NON ou JE NE SAIS PAS à au moins une de ces questions, apportez cette brochure lors de votre prochain rendez-vous avec votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière. Cela aidera à déterminer si votre douleur est bien contrôlée et si votre dose de médicament est adéquate.

# D'autres façons de gérer la douleur

Selon la raison pour laquelle vous prenez la gabapentine ou la prégabaline, il existe différents moyens de traiter la douleur chronique, sans médicament. Vérifiez si ces thérapies pourraient vous aider.

- Parlez à un thérapeute d'un **programme d'autogestion de la douleur**. Ce programme pourrait vous aider à mieux répondre à la douleur.
- Parlez à un thérapeute de la **thérapie cognitivo-comportementale pour la douleur chronique**. Cette thérapie apprend à votre corps et à votre esprit à réagir à la douleur.
- Selon votre diagnostic, la **physiothérapie ou la massothérapie** peut aider à soulager la douleur. Certaines activités physiques telles que **le yoga, le tai-chi, le Pilates** et des programmes d'exercices structurés peuvent avoir des effets bénéfiques sur la douleur.
- Demandez à votre médecin si une **clinique spécialisée de la douleur** peut vous aider. Les cliniques spécialisées proposent aux personnes souffrant de douleur chronique une gamme de traitements et de services adaptés à leurs besoins.

Les changements de mode de vie peuvent également aider à améliorer votre santé globale, tels que:

- L'exercice physique
- Arrêter de fumer
- Une alimentation saine
- Éviter l'alcool et les drogues





# L'histoire de M. Coulombe

Il prenait de la gabapentine, un médicament comme le vôtre.

J'ai 73 ans et je souffre de douleurs au bas du dos depuis plusieurs années. Il y a trois ans, mon médecin m'a prescrit de la gabapentine (Neurontin©) pour soulager ma douleur chronique. Je n'étais pas certain que la gabapentine soulageait vraiment ma douleur au bas du dos, mais je n'ai pas remarqué d'effets secondaires non plus. J'ai continué à renouveler la prescription et à prendre la gabapentine trois fois par jour.

Au cours de la dernière année, j'ai remarqué que mes jambes étaient gonflées le soir. J'ai aussi eu des étourdissements pendant la journée. Un matin, je me suis levé et j'ai commencé à descendre les escaliers pour préparer du café. Je me suis senti étourdi et j'ai raté une marche. Heureusement, j'ai réussi à attraper la rampe, mais j'ai eu peur !

J'en ai parlé avec mon médecin lors d'un rendez-vous. Je me suis aussi plaint du gonflement de mes jambes. Mon médecin m'a posé quelques questions et m'a dit que la gabapentine pouvait être à l'origine de ces effets secondaires. Comme je ne savais pas si la gabapentine m'aidait vraiment à contrôler ma douleur au dos, nous avons décidé de réduire la dose sur quelques semaines. Le médecin m'a aussi prescrit de la physiothérapie pour soulager ma douleur au bas du dos.

Après avoir réduit la dose de mon médicament en quelques semaines et commencé la physiothérapie, ma douleur au bas du dos s'est améliorée ! Je me sens plus fort et mes jambes ne sont presque plus enflées. J'ai aussi l'impression que mes pensées sont plus claires.

J'aurais aimé en parler à mon médecin plus tôt. Je réalise maintenant que poser les bonnes questions à mon médecin et qu'être conscient des changements au niveau de ma santé m'a aidé !

# Réduire votre dose de façon progressive

## Est-il temps de réduire la dose ou de cesser la gabapentine (Neurontin®) ou la prégabaline (Lyrica®) ?

Apportez cette brochure chez votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière pour débiter une discussion sur la gabapentine ou la prégabaline.

## Comment réduire ma dose de gabapentine ou de prégabaline ?

Chaque personne est différente. Pour réduire votre dose, vous aurez besoin d'un programme conçu spécialement pour vous. Le programme de réduction de doses en **page 9** peut vous aider à débiter une discussion à ce sujet.

Certaines personnes qui diminuent leur dose peuvent présenter des symptômes de sevrage (par exemple : agitation, anxiété, insomnie, nausées ou maux de tête). Une réduction graduelle de la dose peut aider à diminuer ces symptômes. Si vous prenez des doses élevées ou prenez le médicament depuis longtemps, votre médecin, pharmacien ou infirmière peut considérer une diminution de dose plus graduelle.

## Si je diminue la dose de mon médicament, ma douleur va-t-elle s'aggraver ?

Pas nécessairement. Des doses plus élevées de gabapentine ou de prégabaline n'améliorent pas toujours la douleur et peuvent provoquer des effets secondaires.

**Un exemple de programme de sevrage est disponible en page 9 de cette brochure.** Plus d'exemples dont vous pouvez discuter avec un professionnel de la santé sont disponibles sur la page Web suivante : <https://www.hey.nhs.uk/wp/wp-content/uploads/2016/03/pregabalin.pdf>





















































































**AVANT DE CESSER OU MODIFIER LA DOSE  
D'UN MÉDICAMENT, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN,  
VOTRE PHARMACIEN OU VOTRE INFIRMIÈRE.**



# Plan de sevrage

Voici un exemple de plan de sevrage pour le médicament prégabaline. Parlez à votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien pour développer un plan de sevrage adapté à vos besoins.

## EXEMPLE DE PLAN DE SEVRAGE\* (PRÉGABALINE)

Semaine		LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	Matin							
	Soir							
2	Matin							
	Soir							
3	Matin							
	Soir							
4	Matin							
	Soir							
5	Matin							
	Soir							
6	Matin							
	Soir							

### Légende



Pleine dose



Les trois quarts de la dose



La moitié de la dose



Un quart de la dose



Aucune dose

\* Ne pas couper les capsules. Les doses exactes pourraient ne pas être disponibles pour votre médicament ou votre dose de départ.

