

DE NOUVELLES RÈGLES POUR LES MÉDICAMENTS AVEC DE LA CODÉINE

Tous les médicaments contenant de la codéine (codeine) seront délivrés sur ordonnance uniquement à partir de 1er février 2018.

En effet, la codéine est un médicament opiacé. À ce titre, il doit être pris uniquement sur l'avis d'un médecin ou d'un infirmier.

CELA CONCERNE-T-IL MON TRAITEMENT ?

Si vous achetez des médicaments contenant de la codéine dans une pharmacie, parlez-en avec un professionnel de la santé. Toutes les marques ne seront pas forcément disponibles en tant que médicaments sur ordonnance après février 2018.

QUELS PRODUITS POUR SOULAGER MES DOULEURS ?

DOULEURS PASSAGÈRES

Pour les douleurs ponctuelles ou passagères, il existe de nombreux médicaments en vente libre qui peuvent vous soulager. Veillez à suivre les instructions fournies sur l'emballage ou par votre professionnel de santé :

- Pour les douleurs modérées, envisagez des médicaments contenant du paracétamol (paracetamol), de l'aspirine (aspirin) ou de l'ibuprofène (ibuprofen)
- Pour les douleurs plus intenses, envisagez les médicaments contenant du diclofénac (diclofenac) ou du naproxène (naproxen), ou des médicaments contenant une forte dose de paracétamol, voire du paracétamol et de l'ibuprofène dans le même comprimé

LES DOULEURS CHRONIQUES

Il peut être difficile de traiter les douleurs qui durent plusieurs mois, voire même des années, même après la disparition de toute blessure. De manière générale, il n'existe aucun « traitement » pour remédier aux douleurs chroniques. Toutefois, des techniques permettent de mieux vivre avec la douleur.

Parmi les traitements non médicamenteux, citons les solutions suivantes :

- les compresses chaudes ou froides

- la méditation ou la relaxation
- l'exercice physique comme le yoga, le tai-chi, l'hydrothérapie, les étirements, le renforcement musculaire
- les techniques psychologiques visant à maîtriser les pensées négatives et à changer de comportement

Discuter avec un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le traitement le mieux adapté à votre type de douleur.

POURQUOI LES MÉDICAMENTS À BASE DE CODÉINE SERONT-ILS DISPONIBLES UNIQUEMENT SUR ORDONNANCE À PARTIR DE 1ER FÉVRIER 2018 ?

- Les médicaments à base de codéine disponibles en vente libre contiennent de faibles doses de codéine avec d'autres analgésiques
- Pour la plupart des personnes, la faible dose de codéine contenue dans ces médicaments mixtes ne contribue pas à soulager davantage les douleurs
- Au fil du temps, l'organisme peut développer une accoutumance à la codéine et exiger des doses toujours plus fortes pour ressentir un apaisement au niveau des douleurs
- De fortes doses de médicaments à base de codéine en vente libre peuvent entraîner une hospitalisation et la mort
- L'arrêt de la codéine peut se traduire par des symptômes de privation comparables au problème à l'origine de la prise du médicament