



## RENSEIGNEMENTS À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS

# Usage sûr et efficace des opioïdes pour la douleur post-chirurgicale

### ■ À quoi votre enfant peut-il s'attendre après une chirurgie?

Après une chirurgie, il est normal que votre enfant ressente un certain inconfort. La douleur peut s'exprimer de manières différentes d'une personne à l'autre. Certains facteurs peuvent avoir un effet sur la gravité et la durée de la douleur de votre enfant, comme :

- l'âge de votre enfant et son stade de développement;
- ses expériences antérieures en matière de douleur;
- la nature de la blessure ou de la maladie de votre enfant;
- les sentiments et les pensées de votre enfant à l'égard de la douleur, et sa compréhension de la douleur;
- le type d'intervention que subit votre enfant et la présence de blessures ou de problèmes médicaux antérieurs.

### ■ Comment puis-je savoir si mon enfant ressent de la douleur?

Votre enfant peut vous faire savoir qu'il ressent de la douleur au moyen de la parole ou en vous indiquant le lieu de sa douleur. Vous pouvez aussi demander à votre enfant s'il ressent de la douleur, et où se trouve cette douleur. Les plus jeunes enfants peuvent employer des mots comme « un peu », « moyen » ou « beaucoup » pour décrire leur douleur.

Si votre enfant ne peut pas décrire sa douleur au moyen de la parole, surveillez ses comportements, notamment si votre enfant :



grimace



refuse de  
manger



est irritable



grince des  
dents



pleure et  
gémît



ne bouge pas  
du tout la  
partie du corps  
qui lui fait mal

Votre enfant peut donner une note à sa douleur à l'aide d'une échelle des visages.

Comment utiliser cette échelle :

Ces visages montrent combien on peut avoir mal. Ce visage (montrer celui de gauche) montre quelqu'un qui n'a pas mal du tout. Ces visages (les montrer un à un de gauche à droite) montrent quelqu'un qui a de plus en plus mal, jusqu'à celui-ci (montrer celui de droite), qui montre quelqu'un qui a très très mal. Montre-moi le visage qui montre combien tu as mal en ce moment.



Échelle des visages pour évaluer la douleur – révisée, ©2001, l'International Association for the Study of Pain

Votre enfant peut donner une note à sa douleur à l'aide d'une échelle numérique.

« Donne une note à ta douleur ou à ton mal entre 0 et 10 »



aucune douleur

la douleur la plus forte que tu peux imaginer

Pour en savoir plus sur la façon dont la douleur varie selon les stades de développement :

[bébés et bambins](#)

[jeunes enfants](#)

[enfants plus âgés](#)

[adolescents](#)

**N'OUBLIEZ PAS :** La douleur n'est pas toujours visible. Le simple fait que votre enfant ne manifeste pas de signes de douleur ne signifie pas qu'il ne ressent pas de douleur!



## Pourquoi est-il important de traiter la douleur de votre enfant?

Les enfants ont le droit à une gestion adéquate de la douleur. Même s'il arrive souvent que l'enfant ressente de la douleur après une chirurgie et que cette douleur ne dure pas longtemps, il est important de gérer sa douleur post-chirurgicale pour qu'il puisse reprendre le cours normal de ses activités plus rapidement.

Lorsque la douleur des enfants n'est pas bien gérée, ils peuvent avoir des séquelles à court et à long termes.

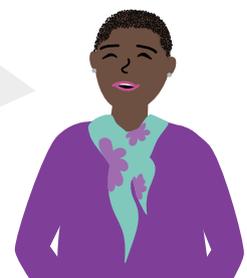
### Séquelles à court terme

- Plus grande sensibilité à la douleur
- Régression comportementale
- Plus longs séjours à l'hôpital
- Perturbation du quotidien de la famille et niveaux de stress

### Séquelles à long terme

- Santé mentale (ex. : anxiété, dépression, stress post-traumatique)
- Utilisation de substances pour venir à bout de la douleur non traitée
- Évitement des soins de santé et manque de confiance envers les professionnels de la santé
- Douleur chronique

Entretenez des liens de communication ouverts entre votre enfant et son équipe de soins de santé (ex. : pharmacien, physiothérapeute, fournisseur de soins de santé primaires). Posez des questions et soulevez des inquiétudes si vous avez l'impression que la douleur de votre enfant n'est pas bien prise en charge.



## Moyens pratiques d'atténuer la douleur

Lorsque la douleur est légère, elle peut souvent être gérée seulement au moyen de stratégies d'ordre physique et psychosocial, sans médicaments. Ces stratégies peuvent aussi servir à diminuer la quantité de médicaments antidouleur nécessaires pour traiter la douleur modérée à grave.

### Stratégies physiques



Tenir votre enfant et le bercer pour lui procurer du confort



Glace



Sac chauffant



Mouvement

\* À moins que votre équipe de soins de santé ne vous ait demandé de ne pas bouger beaucoup.

### Stratégies psychosociales



la pleine conscience



la respiration par le ventre



les distractions

Les exemples de distractions varient selon l'âge, et peuvent comprendre ce qui suit :



faire des bulles



jaser avec la famille et les amis



écouter de la musique



se servir d'une tablette

### Stratégies pharmacologiques

Les médicaments peuvent aider à réduire la douleur post-chirurgicale de votre enfant. La douleur peut être traitée avec un ensemble de médicaments, qui ont des effets différents. Après une chirurgie, il est possible de prescrire aux enfants des médicaments antidouleur de manière sûre, selon l'approche étape par étape (« step-wise »).

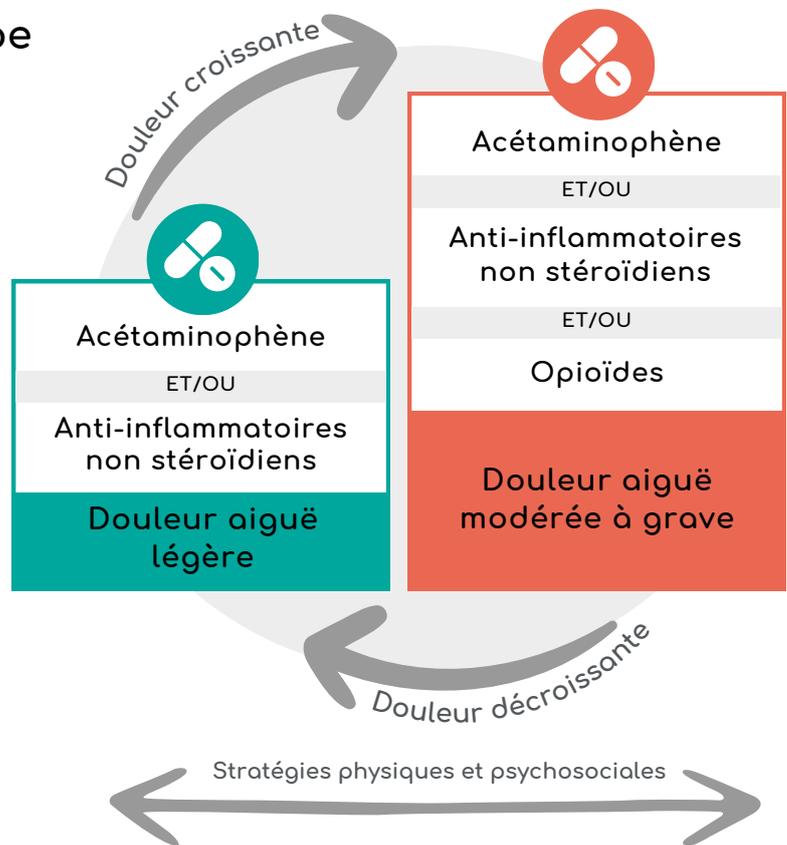
	TYPE	OBJECTIF	EXEMPLES
Médicaments non opioïdes	Médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) (par voie orale)	Pour traiter la douleur légère à modérée	Ibuprofène (ex. : Advil <sup>MD</sup> , Motrin <sup>MD</sup> )
	Acétaminophène		Tylenol <sup>MD</sup>
Opioïdes	Opioïdes	Pour traiter la douleur modérée à grave	Morphine



Il faut toujours suivre les consignes du prescripteur. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, adressez-vous à votre équipe de soins de santé.

## Approche étape par étape (« step-wise »)

Si votre enfant ressent de la douleur, l'équipe de soins de santé pourrait vous demander de lui donner de l'acétaminophène et/ou des AINS régulièrement pendant les premiers jours. Ces deux types de médicaments peuvent être utilisés en même temps sans danger. L'usage de médicaments non opioïdes peut aider à diminuer la quantité d'opioïdes d'ordonnance dont votre enfant a besoin pendant sa récupération. En présence d'une douleur modérée à grave, votre enfant peut, pour commencer, avoir besoin de médicaments plus forts, comme des opioïdes, en plus de médicaments non opioïdes.



## Utilisation d'opioïdes

Les opioïdes devraient être utilisés pour traiter la douleur modérée à grave lorsque les médicaments non opioïdes ne permettent pas de gérer la douleur à eux seuls. Les bienfaits des opioïdes peuvent être plus grands que les risques quand les opioïdes sont utilisés correctement pour des raisons médicales. Après la plupart des interventions chirurgicales ou de simples procédures ou blessures, la plupart des enfants auront besoin de prendre des médicaments opioïdes pendant 3 jours ou moins à domicile.

## Effets secondaires courants des opioïdes

Effets secondaires courants	Comment les gérer
Constipation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Augmenter la consommation de fibres au moyen d'un régime alimentaire équilibré</li> <li>Boire beaucoup de liquides (y compris des sucettes glacées)</li> <li>Utiliser des laxatifs, au besoin, en suivant les conseils de l'équipe de soins de santé de votre enfant</li> </ul>
Nausées et vomissements	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre les médicaments avec de la nourriture</li> <li>Prendre des médicaments contre la nausée, au besoin, en suivant les conseils des professionnels de la santé</li> <li>Prendre des remèdes maison (ex. : consommer du gingembre)</li> </ul>
Somnolence et sédation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Éviter de prendre part à des activités qui exigent de l'attention</li> <li>Collaborer avec votre équipe de soins de santé pour modifier le dosage au besoin</li> <li>Si l'enfant a du mal à se réveiller, obtenir des soins médicaux et cesser de lui donner des opioïdes.</li> </ul>
Démangeaisons et éruptions cutanées	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le prescripteur de votre enfant pourrait recommander des antihistaminiques (contre les démangeaisons) ou d'autres interventions adéquates (ex. : application d'une crème).</li> </ul>
Respiration lente ou superficielle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obtenir des soins médicaux immédiatement</li> </ul>
Tolérance et dépendance	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le prescripteur de votre enfant peut décider de modifier le dosage des médicaments de votre enfant pour lui procurer un soulagement adéquat.</li> </ul>

## ■ Quand cesser d'utiliser les opioïdes

Il faut cesser d'utiliser les opioïdes quand la douleur de votre enfant diminue et qu'il n'en a pas besoin. Si sa douleur persiste ou empire, agissez! Communiquez avec un membre de l'équipe de soins de santé de votre enfant.

## ■ Risques liés à l'usage d'opioïdes pour gérer la douleur

Les opioïdes peuvent être utilisés de manière sûre pour traiter la douleur modérée à grave, comme prescrit, sans complications. Certains proches aidants ont des préoccupations valables quand vient le temps d'utiliser des opioïdes pour gérer la douleur d'un enfant en raison des effets secondaires et d'autres méfaits potentiels.



Aucune donnée probante directe ne prouve que l'utilisation d'opioïdes à court terme est liée à un usage problématique d'opioïdes à long terme. L'usage d'opioïdes tel que prescrit pour soulager la douleur, ce n'est pas le comportement d'une personne qui cherche à consommer de la drogue.

## ■ Signes de surdose d'opioïdes et de sursédation

	Somnolence excessive ou difficulté à rester éveillé
	Ralentissement de la respiration (respirations rapides, brèves)
	Vomissements persistants
	Faiblesse ou mollesse du corps
	Contraction des pupilles (pupilles très petites)
	Lèvres et bouts des doigts bleus ou pâles
	Peau froide ou moite

Si vous croyez que la respiration de votre enfant est très lente ou si vous avez l'impression qu'il est en sursédation en raison des opioïdes, appelez les services d'urgence immédiatement.

## Sûreté des opioïdes

### Usage sûr

- ✓ Suivez les consignes du prescripteur en matière de dosage quand vous donnez les médicaments à votre enfant.
- ✓ Si la douleur que ressent votre enfant ne s'améliore pas, ou si les médicaments ont des effets secondaires, adressez-vous à son équipe de soins de santé pour faire modifier son plan de traitement.
- ✓ Ne donnez les opioïdes qu'à la personne visée par l'ordonnance.
- ✓ Servez-vous de l'instrument de mesure (ex. : seringue de dosage, petite tasse à mesurer) qu'on vous a donné, s'il y a lieu, pour mesurer les doses avec exactitude.
- ✓ Surveillez les niveaux de douleur de votre enfant et faites des suivis réguliers avec l'équipe de soins de santé. Considérez la possibilité de prendre note de la douleur de votre enfant dans un carnet de douleur ou un registre de médicaments.

### Rangement en lieu sûr

- ✓ Placez les opioïdes dans une armoire ou un contenant verrouillé, dans un lieu sûr.
- ✓ Gardez les opioïdes hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie.
- ✓ Laissez les opioïdes dans leurs contenants d'ordonnance originaux.
- ✓ Rangez les opioïdes à la température recommandée, selon les indications de l'étiquette.

### Élimination sécuritaire

- ✓ Avant de vous débarrasser du contenant, enlevez les renseignements personnels de votre enfant afin de protéger sa vie privée.
- ✓ Rapportez les opioïdes non utilisés ou périmés à votre pharmacie.

## Numéros de téléphone à garder à la portée de la main

Si vous avez des questions ou des préoccupations, communiquez avec un membre de votre équipe de soins de santé!



Nom du pharmacien :

Numéro de téléphone du pharmacien :

Nom du prescripteur :

Numéro de téléphone du prescripteur :

Avertissement – Cette ressource est publiée à titre d'information seulement. Elle ne remplace pas les conseils médicaux d'un professionnel de la santé. Pour adapter cette ressource à un établissement de santé, écrire à [contact@kidsinpain.ca](mailto:contact@kidsinpain.ca) afin d'en obtenir la permission.

Cette fiche d'information est conçue pour accompagner le document « Effective and Safe Use of Opioids for Post-Surgical Pain - Information for Caregivers ». Les renseignements faisant partie de ces documents cadrent avec la section 5 de la norme Gestion de la douleur pédiatrique de l'Organisation de normes en santé (CAN/HSO 13200:2023).

Le présent document a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.