

## FICHE 8 : LES EFFETS INDÉSIRABLES DE LA MORPHINE

Comme tout médicament, la morphine engendre des effets indésirables dont les plus fréquents peuvent être :

- Nausées et vomissements
- Constipation
- Somnolence
- Sécheresse de la bouche
- Difficultés urinaires
- Démangeaisons
- Troubles cognitifs
- Cauchemar
- Troubles de la libido

L'apparition de ces effets n'est pas systématiquement liée à la prise du médicament.

Certains effets, comme la somnolence, disparaissent après quelques jours de prise.

N'hésitez pas à signaler les effets désagréables à l'équipe soignante (et /ou votre médecin). Ils mettront tout en œuvre pour limiter ces inconvénients.

### 1. NAUSÉES/VOMISSEMENTS

Les nausées et plus rarement les vomissements, sont possibles en début de traitement et ils disparaissent en général au bout de quelques jours. Il est conseillé de prendre un anti-nauséeux systématiquement 2 à 3 jours au début du traitement par morphine et à chaque majoration de la dose. Parlez-en avec votre médecin.

### 2. CONSTIPATION

#### 2.1. DÉFINITION

La constipation est un effet indésirable quasi constant. Elle ne doit en aucun cas occasionner l'arrêt du traitement, mais doit être prévenue par différentes mesures :

On parle de constipation quand il existe au moins deux des symptômes suivants :

- Effort de défécation
- Selles dures
- Sensation d'exonération incomplète
- Moins de 2 selles / semaine

---

## 2.2. TRAITEMENTS DE LA CONSTIPATION

Il existe toute une série de mesures diététiques que vous pouvez mettre en place dès à présent et des solutions médicamenteuses qui s'avèrent parfois indispensables. Voici quelques conseils...

### 1. **Augmentez les apports hydriques**

Buvez chaque jour une bouteille d'eau de 1.5l

- Ajoutez éventuellement du sirop (à éviter en cas de diabète) ou un jus de fruits frais (citron, orange)
- Consommez aussi des boissons chaudes ou tièdes.
- Choisissez des boissons à base de jus de fruits (attention aux sucres ajoutés et à l'apport calorique !)
- Pressez 2 oranges ou 2 pamplemousses au petit déjeuner
- Buvez un verre d'eau avec du jus d'agrumes frais (de préférence à jeun)

### 2. **Consommez une alimentation riche en fibres**

Les aliments riches en fibres se retrouvent dans les céréales complètes, les fruits et les légumes. Ces quelques recommandations peuvent être utiles :

- Mangez en alternance du pain complet ou du pain gris ; des pâtes complètes et du riz complet
- Essayez du gruau d'avoine, des fruits secs, du son au petit déjeuner
- Consommez légumes verts et fruits frais 2 à 3x/jour mais limitez le riz (non complet), les carottes et les bananes.
- Mangez des kiwis, des raisins, des figues, des pruneaux, ...
- Faites tremper des pruneaux dans de l'eau tiède avant de les avaler. Cette eau peut être consommée.
- Buvez un potage 1 à 2x/ jour. L'ail et les oignons ajoutés à cette préparation sont utiles !
- Mangez des compotes de pommes, poires, abricots...
- Ajoutez un yaourt ou un produit laitier 1x/jour

### **3. Maintenez une activité physique adaptée**

La marche quand elle est possible est un excellent moyen de lutte contre la constipation car elle régule les mouvements de l'intestin. Il est donc important d'entamer ou de poursuivre un programme progressif de remobilisation.

### **4. Reprenez des habitudes d'exonération**

Les douleurs chroniques perturbent les habitudes de la vie quotidienne. Pourtant, reprendre un rythme régulier contribuera à améliorer votre situation.

Commencez donc par vous présenter aux toilettes après le repas pour bénéficier de la réponse intestinale post prandiale (après le repas). Veillez aussi au respect de votre intimité et une position favorisant l'élimination (par exemple, en surélevant légèrement vos jambes).

### **5. Utilisez un laxatif**

Les traitements à base de morphine vous exposent à d'éventuels problèmes de constipation. Dès le démarrage de ce traitement, il convient d'instaurer des mesures hygiéno-diététiques. Si elles s'avèrent insuffisantes, un laxatif sera nécessaire.

Comme pour tout médicament, la prise d'un laxatif s'avère plus efficace si les modes d'administration sont respectés. Sachez que la voie orale est toujours à privilégier.

Demander conseil auprès de votre médecin traitant, de votre pharmacien.

### **6. Observez les résultats obtenus**

Lors de changements du régime alimentaire et/ ou au démarrage d'un laxatif, il est intéressant de noter les résultats obtenus pendant une période d'essai d'1 à 2 semaines. En effet, les problèmes de constipation ne se règlent pas en un jour et il n'est pas toujours judicieux d'abandonner rapidement la prise d'un laxatif. Prendre le temps de rechercher des solutions après un bilan d'évaluation de la situation fait aussi partie du traitement de la constipation.

### 3. SOMNOLENCE

La somnolence peut apparaître en début du traitement ou lors de l'augmentation des doses. En général, elle disparaît après quelques jours. L'apparition d'une somnolence en cours de traitement doit être évaluée et signalée au médecin.

### 4. SÈCHERESSE DE BOUCHE

Des soins bucco dentaires seront systématiquement envisagés avec l'aide éventuelle des infirmiers du personnel soignant

#### **A. Pistes pour diminuer la sécheresse de la bouche :**

- Pour stimuler la mastication, vous pouvez utiliser des fruits frais, des chewing-gums sans sucre
- Mettez vos prothèses dentaires si vous en portez.
- Buvez régulièrement des petites gorgées de liquide
- Sucez des glaçons aromatisés ou des bonbons acidulés
- Vaporisez de l'eau ou salive artificielle dans votre bouche
- Faites des rinçages de bouche avec une solution de bicarbonate.

#### **B. Comment préparer un bain de bouche doux ?**

- Diluez 7g de bicarbonate alimentaire (une cuillère à café bien pleine) dans un litre d'eau, gardez la solution au réfrigérateur durant maximum 10 jours.
- Ou diluez 1 à 2 ml de Kamillosan dans un demi-verre d'eau.

### 5. EFFETS INDÉSIRABLES MOINS FRÉQUENTS

Plus rarement, d'autres effets indésirables sont observés tels que démangeaisons, difficultés à uriner, cauchemars, hallucinations.

Parlez-en à votre médecin si l'un de ces symptômes apparaît ; il est possible que la morphine n'en soit pas la cause.