

L'inquiétant succès du tramadol

Par **Soraya Ghali**

Codéine, tramadol, oxycodone... sont tous des opioïdes hautement addictifs. Les prescriptions de ces antidouleurs ne cessent pourtant d'augmenter en Belgique.

Pour ce quadragénaire, la rencontre avec les médicaments opiacés eut lieu il y a cinq ans, après une rupture du tendon d'Achille. Il sort de l'hôpital avec deux boîtes de tramadol, un dérivé synthétique de l'opium, commercialisé sous plus de vingt noms différents. « J'avais mal, le chirurgien m'a prescrit du Contramal, se souvient Sébastien. Tout de suite, j'ai accroché. La douleur était nettement diminuée mais je ressentais aussi un apaisement, un flottement. » Après une semaine, il décide d'arrêter et les boîtes sont restées en excès dans sa pharmacie, favorisant l'automédication. « Si j'avais mal quelque part, ça me faisait du bien. J'en ai pris de façon épisodique, jusqu'à ce que toutes les boîtes soient vides. » Lui qui n'a jamais pris la moindre drogue affirme que « s'il n'avait pas eu une vie équilibrée, une compagne, des enfants, un boulot grisant », il aurait

Le tramadol a ceci de particulier qu'il agit à la fois comme un opioïde et un antidépresseur.

pu « devenir addict, comme dans l'histoire américaine ».

L'« histoire américaine », comme l'appelle Sébastien, c'est cette crise des opioïdes qui ravage les Etats-Unis depuis maintenant quinze ans. Avec des chiffres chaque année plus effrayants. En 2023, 120 000 personnes sont mortes d'overdose, dont les deux tiers décimées par des opioïdes (presque essentiellement de palier 3, lire l'encadré), prescrits par des médecins ou acquis sur le marché parallèle.

Si les chiffres de consommation belges n'atteignent pas ceux des Etats-Unis, en raison d'un accès contrôlé à ces médicaments et d'une interdiction de la publicité médicale, ils sont toutefois en forte hausse. L'Inami, alerté entre autres par l'Agence fédérale des médicaments et des produits de santé (AFMPS), pointe cinq opioïdes dont l'usage a considérablement augmenté au cours des dix dernières années : le tramadol, l'oxycodone, la tilidine (interdite en Belgique depuis trois ans), les patchs de fentanyl et le piritramide constituent à eux seuls 80 % de la consommation d'opioïdes. C'est ainsi que de 638 939 patients consommateurs d'opioïdes en 2006, ...



La face
cachée de votre
pharmacie

Le tramadol fait partie
des cinq opioïdes
dont l'usage a
considérablement
augmenté
en Belgique au cours
des dix dernières
années.

Trois paliers

L'Organisation mondiale de la santé classe les antalgiques par paliers. A l'origine, ces paliers ne concernaient que les patients atteints d'un cancer, ils ont été extrapolés aux autres pathologies.

Palier 1 : en vente libre, pour les douleurs légères à modérées. Il s'agit de non-opiacés, comme le paracétamol et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (Dafalgan, Ibuprofène, Neurofen...).

Palier 2 : délivrés sur ordonnance, pour les douleurs modérées à intenses. Ce sont des opiacés faibles, dérivés « allégés » de l'opium et de la morphine, comme la codéine (Codoliprane) ou le tramadol (Contramal, Ixprim, Zaldiar... Ces deux derniers associent paracétamol et tramadol).

Palier 3 : sur ordonnance, pour les douleurs très intenses, voire rebelles. On parle ici d'opiacés forts, la morphine et ses dérivés (Skenan, Fentanyl, OxyContin...).

... on est passé à 1 186 943 en 2016, soit 10 % de la population. Des chiffres confirmés par Eurotox, l'observatoire socio-épidémiologique alcool-drogues en Wallonie et à Bruxelles, qui s'appuie sur les données de Pharmanet, plateforme dénombrant les médicaments délivrés en pharmacie (hors codéine) : 573 104 patients en 2005 à 1 100 519 en 2021, soit presque un doublement en quinze ans.

Tout en haut de la liste des coupables, le tramadol, l'antalgique le plus prescrit en Belgique (703 502 patients ont reçu une prescription en 2021), soulève le plus d'inquiétude. Il n'est pas le plus puissant mais le risque de dépendance existe, à l'instar de tous les opioïdes, même si elle est plus lente à s'installer. Le tramadol a ceci de particulier qu'il agit à la fois comme un opioïde et un antidépresseur. La molécule opère sur les mêmes récepteurs que la morphine, appelés « les récepteurs opiacés ». Il existe donc un risque réel de dépendance et de surdose. Et, contrairement à la codéine et à la morphine, elle possède une deuxième fonction : agir également sur les systèmes de la sérotonine et de la noradrénaline, impliqués dans la gestion des humeurs. L'antidouleur a donc un effet anxiolytique, et augmente ici aussi le risque d'addiction. Ainsi, certains patients continuent d'en consommer pour soulager leur stress et leur anxiété, alors que leur douleur a disparu.

Très efficace, le tramadol est aussi l'antalgique opiacé avec le plus d'effets indésirables. Souvent anodins – constipation, nausée, vertige – mais parfois plus graves, comme des troubles du sommeil et un risque élevé d'accidents et de fractures. Lorsqu'il est pris de manière prolongée, une dépendance physique peut s'installer et contribuer à accroître une hyperalgésie, c'est-à-dire une augmentation de la sensibilité à la douleur induite par la prise d'opioïdes. Après avoir développé une tolérance (le corps s'habitue), le patient est contraint d'augmenter les doses pour ressentir les mêmes effets, favorisant ainsi l'accoutumance.

Il s'expose alors à un surdosage, avec un risque de décès par dépression respiratoire. Peu de chiffres sont disponibles en Belgique sur les overdoses par opioïdes. La dernière enquête, menée par de l'institut de santé publique Sciensano, en 2014, comptabilisait 140 overdoses dont une septantaine seraient dues aux opioïdes. Mais ce ne serait là que de la partie émergée de l'iceberg, puisqu'il n'existe aucun

40 %

L'augmentation de la consommation de tramadol depuis 2010.

- de 50 ans

Selon l'Inami, 20 % des patients qui ont un usage élevé et chronique d'opioïdes sont âgés de moins de 50 ans.

3^e

La place occupée par la Belgique, derrière l'Allemagne et l'Autriche, dans le classement des pays européens dont la consommation journalière d'opioïdes par million d'habitants est la plus élevée, selon l'OMS.

registre spécifique. Les chiffres sont donc sous-estimés à cause de la sous-déclaration. Nombre de cas d'overdose sont classés morts naturelles, parce qu'ils ne sont pas toujours bien identifiés par les médecins ou tout simplement non déclarés.

Culture de la prescription

Plus que les chiffres bruts, ce sont les tendances qui préoccupent les experts. « Il existe clairement une surprescription d'opioïdes dans ces chiffres, essentiellement de tramadol, mais l'ampleur du problème est sans comparaison avec les Etats-Unis, où les opiacés forts de classe 3 sont à l'origine de la crise, tempère Bart Morlion, anesthésiste, directeur du Centre de la douleur à l'hôpital universitaire de Louvain et professeur à la KU Leuven. Ces molécules peuvent soulager certaines douleurs sévères, provoquées par des maladies comme le cancer, ainsi que les douleurs aiguës, par exemple après une fracture ou en contexte postopératoire et en soins palliatifs. Elles sont donc très utiles. »

Plusieurs facteurs expliquent cette croissance importante : le vieillissement de la population, la prévalence des maladies chroniques et l'augmentation des cancers. « Le taux de survie après un cancer s'améliore globalement. Or, des études, menées notamment dans notre centre, montrent qu'après une guérison, près de la moitié des patients souffrent de douleurs chroniques. Ils se retrouvent donc dans un mécanisme de douleurs non cancéreuses », poursuit Bart Morlion.

Mais ce n'est pas tout. Depuis quinze ans, la prescription des opioïdes ne se limite plus aux patients atteints d'un cancer ; les médicaments dérivés de la morphine ont tendance à se généraliser pour soigner d'autres pathologies non cancéreuses comme des maux de dos, de tête, des douleurs articulaires ou des fibromyalgies, par exemple. C'est cette généralisation qui demeure problématique. D'autant qu'à l'heure actuelle, les preuves scientifiques concernant leur valeur ajoutée sur le contrôle de la douleur chronique et sur la fonction physique, en cas de traitement de longue durée (plus de trois mois), sont limitées. Au contraire, de plus en plus de données scientifiques montrent une perte de leur effet antalgique à long terme en raison d'une tolérance. « A leur sortie d'hôpital, les patients reçoivent une prescription de tramadol, puis renouvelée par les médecins généralistes, parfois sous ...

SELECTION

VERBIEST
INTERIEUR
since 1919

Festival du meuble et de la déco tout le mois d'octobre
Longueville en tissu ou cuir?
Temporairement super avantageux*

60
anni
versary



sofa Longueville Landscape - design Verhaert New Products

*Achetez maintenant un sofa Longueville et vous le recevez au prix le plus avantageux de tissu ou de cuir quelle que soit la qualité de tissu ou de cuir choisie. Offre valable du 15.09.23 au 15.11.23. Conditions disponibles chez votre partenaire JORI.



Designed for dynamic seating

La Maison Verbiest, ébéniste et décorateur depuis 1919.
Intérieur exclusif – mobilier contemporain, design et classique.

Du mardi au samedi: de 14h à 18h30 – Dimanche: de 15h à 18h – Et sur rendez-vous - +32 2 395 80 11
info@verbiestinterieur.be – www.verbiestinterieur.be *voir conditions en magasin.

Pavé de Soignies 87 – 7850 ENGHEN

Jardin
confort

PERGOLA • CARPORT • PROTECTION SOLAIRE

MÉTÉO « POURRIE » ?
ENVIE DE PROFITER DE VOTRE TERRASSE ?
COMPOSEZ VOTRE ABRI À LA CARTE.

ABRIS DE TERRASSE & CARPORTS DEPUIS 1999

Vit 10/203

Bo₂Arc®

Abris de terrasse et carports en aluminium
— Créateur d'abris depuis 1999 —

+ d'infos,
scannez-moi



DÉCOUVREZ AUSSI NOTRE
ABRI «HYBRIDE» ENTRE
LA PERGOLA
& LA VÉRANDA!

STRUCTURE EN ALU,
AVEC TOITURE EN VERRE
OUVRABLE ET MOTORISÉE!



AINSI QUE NOTRE SERVICE
DE RÉNOVATION DE
PERGOLAS & VÉRANDAS!

CHAUSSÉE DE TIRLEMONT, 77E • 5030 GEMBLoux • 02/384.36.36 • INFO@JARDIN-CONFORT.BE

Trends
Business
Information

Kaat vous donne
3 CONSEILS
pour améliorer vos campagnes
de prospection



Découvrez-les
via www.tbi.be



... la pression de patients dépendants. Personne ne fait l'évaluation, ne réévalue la douleur », déplore Bart Morlion, qui reçoit régulièrement des patients sous opioïdes depuis des années, dont « la majorité n'en ont pas besoin ».

Face à cette augmentation, les autorités sanitaires répondent tant bien que mal. Depuis deux ans, l'Inami a développé un plan d'action. Campagnes, conférences et diffusion de bonnes pratiques à destination des médecins généralistes, premiers prescripteurs d'opioïdes. Les spécialistes de la douleur et les addictologues travaillent ensemble pour remédier à ces dérives et aider les généralistes dans le sevrage de leurs patients. D'autres avancent d'autres pistes pour limiter les risques de dépendance et de surdosage. Ainsi, en janvier 2019, le Service d'évaluation et de contrôle médicaux (SECM), organe opérationnel de l'Inami, a proposé de classer le tramadol parmi les stupéfiants et les psychotropes, afin qu'il soit réglementé par une législation spécifique et plus contraignante. Autre recommandation mise en avant, notamment par les mutualités : restreindre, sur le marché, les grands conditionnements d'opioïdes.

Surveiller les dérapages tout en soulageant la douleur. Ne pas diaboliser, donc, des produits que la Belgique a longtemps rejetés, laissant souffrir des patients atteints d'un cancer, de douleurs postopératoires. « Les pays de culture protestante, les pays du Nord ont une approche beaucoup plus pragmatique de la souffrance. En Méditerranée, en Espagne et en Italie, on recourt beaucoup moins aux opioïdes, souligne Bart Morlion. En Belgique, l'usage des opioïdes est plus important dans le sud que dans le nord, même s'il augmente en Flandre. Il existe sans doute une différence de la culture de l'ordonnance. Je constate, chez mes patients francophones, que la qualité d'un médecin repose sur la quantité de prescriptions. »

Lui et d'autres experts notent, en tout cas, une évolution positive dans la prise en charge des patients sous opioïdes et, chaque année, une baisse, certes faible, de la consommation. Ils mettent en garde, cependant, sur un report vers les antidépresseurs et les somnifères, ces médicaments à base de benzodiazépine exposent les patients à des risques d'addiction. Une autre « crise sanitaire » ; si, en 2021, 10 % de la population a reçu une prescription d'opioïdes, en 2022, un Belge sur quatre a consommé des psychotropes. ●

Pourquoi la pomme d'Adam des hommes est-elle plus proéminente ?



“ Au sixième jour, Dieu créa l'humanité. Adam et Eve, parachutés dans le jardin d'Eden, succombèrent à la tentation de l'arbre de la connaissance du bien et du mal et en goûtèrent le fruit défendu. Si Eve l'ingurgita sans encombre, un morceau resta coincé en travers de la gorge d'Adam, dont il ne put plus jamais se débarrasser...

Si l'on s'en tient au Livre de la Genèse, la pomme d'Adam ne serait donc qu'une affaire d'hommes. Anatomiquement, cette conception biblique est erronée : tout être humain en est pourvu.

« La proéminence laryngée – nom scientifique de la pomme d'Adam – désigne la partie supérieure du cartilage thyroïde, situé sous la gorge antérieure, précise Vincent Mustin, chef du service d'ORL aux Cliniques de l'Europe, à Bruxelles. Le rôle de ce cartilage est de protéger les cordes vocales. Tant les femmes que les hommes possèdent ce bouclier protecteur. » « Chez les enfants, ce cartilage thyroïde est peu visible et identique chez les filles et les garçons », ajoute Sébastien Marievoet, chef du service ORL au Grand Hôpital de Charleroi.

C'est à la puberté que la pomme d'Adam devient plus proéminente chez l'homme. « A l'adolescence, les testicules sécrètent de la testostérone, qui va stimuler un certain nombre de signes extérieurs de la masculinité comme la pilosité, mais aussi entraîner la croissance du cartilage thyroïde et, par conséquent, de la pomme d'Adam », détaille le Dr Mustin. Cette modification de la morphologie du larynx donnera

davantage d'espace aux cordes vocales, qui pourront s'allonger et entraîner la mue. « C'est pourquoi, aussi, un jeune homme aura une voix plus grave, tandis que la femme conservera une voix plus aiguë. »

Si la pomme d'Adam ressort davantage chez l'homme adulte, c'est également parce qu'en grossissant, elle atteint une zone moins pourvue de tissu adipeux cervical – autrement dit, de graisse. « Mais, de manière générale, les hommes ont un peu moins de graisse dans le cou que les femmes, ce qui rend leur proéminence laryngée davantage marquée », souligne le Dr Mustin. Selon la même logique, la pomme d'Adam se voit particulièrement plus chez les hommes très minces. Rien n'exclut non plus qu'elle soit visible chez certaines femmes. « En définitive, tout est une question d'anatomie, complète le Dr Marievoet. Comme certains hommes ont des yeux bleus et d'autres des yeux verts, certains ont un cartilage thyroïde plus prononcé et d'autres moins. »

Dans le cadre d'une réassignation sexuelle, des interventions chirurgicales au niveau du cartilage thyroïde sont parfois envisagées. Elles permettent de « donner une voix plus aiguë en raccourcissant les cordes vocales, explique Vincent Mustin. D'un point de vue esthétique, on peut également couper la partie proéminente du cartilage – la pomme d'Adam – pour supprimer ce signe extérieur de masculinité sans pour autant altérer la protection des cordes vocales. »



Elise Legrand est journaliste au Vif.