

## Méthadone et transpiration excessive

### La méthadone peut-elle me faire transpirer ?

La transpiration excessive (ou *hypersudation*) est un phénomène commun à tous les opiacés (*traitement de substitution ou héroïne*).

Lorsqu'on est dans une consommation de drogues illicites, l'hypersudation peut passer au second plan et peut ressortir de manière plus visible avec l'instauration d'un traitement par la méthadone.

La prise en compte de cet effet indésirable est importante car l'hypersudation peut être gênante en particulier dans le cadre d'une activité professionnelle ou lorsque l'on est avec des proches (*familles, amis...*).



### Que puis-je faire pour diminuer mon problème de transpiration ?

Dans un premier temps, il est possible de préconiser quelques règles hygiéno-diététiques :

- Pratiquer une activité physique modérée (marche, *course à pied...*) aide à éliminer par voie naturelle l'excès d'eau.
- Avoir une alimentation équilibrée limitant les substances responsables d'hypersudation (*comme l'alcool et le café...*)
- Porter des vêtements légers en fibres naturelles (*coton, lin...*) favorisera l'évaporation naturelle.
- Boire suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation.

Des traitements locaux, disponibles en pharmacie, telles que la pierre d'Alun, des anti-transpirants forts (*Etiaxil® ou équivalents*) ou encore de la poudre de talc peuvent aider à limiter les problèmes de transpiration.

Parlez-en à votre médecin, il existe plusieurs solutions.

### Est-il utile de diminuer ma posologie de méthadone ou de changer de traitement ?

Les problèmes d'hypersudation ne sont pas liés à une posologie donnée mais peuvent survenir au cas par cas. Il est possible d'adapter le traitement de substitution selon vos besoins :

- Une posologie moins élevée aide parfois à faire régresser cet effet indésirable.
- Un changement de traitement de substitution peut être envisagé.

Il faut garder à l'esprit que l'adaptation du traitement de substitution doit être compatible avec votre bien-être et doit se réaliser sans apparition de signes de manque. Un état de manque permanent, même léger, peut lui aussi occasionner des sudations excessives.

### Y a-t-il des médicaments que mon médecin peut prescrire ?

Votre médecin traitant a la possibilité de prescrire des traitements homéopathiques ou pharmacologiques. Ces médicaments ne sont accessibles que sur prescription médicale et peuvent exposer à différents effets secondaires (*constipation, bouche sèche, rétention urinaire...*) mais sont parfois très efficaces.

Parlez de vos problèmes d'hypersudation, comme d'autres effets secondaires, avec les professionnels de santé qui vous accompagnent.

Ils seront ainsi à même de vous proposer des solutions pour que le traitement soit pour vous le moins gênant et le plus efficace possible.