

Une Douleur, se soigner soi-même ?



INSTITUT UPSA
DE LA DOULEUR

avec le soutien de Bristol-Myers Squibb



www.institut-upsa-douleur.org



INFORMER



Une Douleur, se soigner soi-même ?

La douleur qu'est-ce que c'est ?

*Le plus souvent la douleur signale une blessure, une fracture, une maladie...
Dans ce cas, la douleur est nécessaire, elle est là pour nous alerter.*

Un signal d'alarme

Il permet à l'enfant de s'éloigner d'une source de douleur comme le feu et d'éviter ainsi la brûlure.

Une douleur aiguë

Elle est limitée dans le temps, elle est le symptôme d'une lésion, d'un problème souvent facile à identifier et à traiter (mal de dent, panaris, intervention chirurgicale).

Une douleur chronique

Elle dure dans le temps à l'inverse de la douleur aiguë. Elle est souvent liée à une maladie (ex : douleurs d'arthrose).



Une Douleur, se soigner soi-même ?

L'automédication c'est...

- *Quand on choisit de se soigner soi-même en prenant des médicaments que l'on peut acheter sans ordonnance sur le conseil du pharmacien.*
- *L'automédication est adaptée au traitement de courte durée des douleurs liées à des maladies bénignes chez l'adulte à partir de 15 ans.*

Mais si la douleur...

- 1 s'aggrave,
- 2 vous inquiète,
- 3 s'accompagne d'autres signes,
- 4 persiste malgré le traitement.

Il faut consulter un médecin !



Une Douleur, se soigner soi-même ?

Comment ?

1 Vous pouvez utiliser vous-même avec le conseil de votre pharmacien :

- le paracétamol,
- l'ibuprofène,
- l'aspirine.

2 Avant de prendre un médicament, dans tous les cas, lisez attentivement la notice et vérifiez :

- que le médicament est adapté à votre douleur,
- qu'il n'y a pas de risque d'interaction avec d'autres médicaments que vous prenez déjà (il peut être dangereux de prendre des médicaments ensemble) et que ces autres médicaments ne contiennent pas aussi du paracétamol, des anti-inflammatoires ou de l'aspirine,
- dans quels cas ne pas utiliser le médicament,
- les mises en gardes,
- les doses recommandées.



Une Douleur, se soigner soi-même ?

Comment ?

- 3 Si vous disposez de médicaments dans votre armoire à pharmacie, vérifiez sur la boîte :**
 - la date de péremption,
 - que la mention “uniquement sur ordonnance” n’y figure pas. Si elle y figure, ne prenez pas ce médicament sans avis médical.

- 4 Si vous avez un doute sur le choix de ce médicament, demandez conseil à votre pharmacien.**



Une Douleur, se soigner soi-même ?

Mieux connaître

Les indications

Dans quel cas utiliser ce médicament ?

Paracétamol

En cas de fièvre, en cas de douleur :

- maux de tête,
- états grippaux,
- douleurs dentaires,
- courbatures,
- règles douloureuses.

Ibuprofène

Dans le traitement de courte durée de la fièvre et/ou des douleurs :

- maux de tête,
- états grippaux,
- douleurs dentaires,
- courbatures,
- règles douloureuses.

Aspirine

En cas de fièvre, en cas de douleur :

- maux de tête,
- états grippaux,
- douleurs dentaires,
- courbatures.



Une Douleur, se soigner soi-même ?

Mieux connaître

La posologie chez l'adulte en automédication

Il est recommandé d'en prendre :

Paracétamol

500 mg ou 1 g par prise, à renouveler en cas de besoin au bout de 4 heures minimum.

Ne pas dépasser 3 g par jour. (Mais votre médecin peut augmenter cette dose jusqu'à 4 g/jour)

Ibuprofène

200 mg par prise à renouveler en cas de besoin au bout de 6 heures minimum.

Ne pas dépasser 1 200 mg par jour. (Mais votre médecin peut augmenter la dose à 400 mg/prise sans toutefois dépasser 1200 mg/jour)

Aspirine

500 mg à 1 g par prise selon l'intensité de la douleur, à renouveler en cas de besoin au bout de 4 heures minimum.

Ne pas dépasser 3 g par jour, ou 2 g par jour pour le sujet âgé.

Ne pas continuer le traitement au-delà de 5 jours en cas de douleur, ou de 3 jours en cas de fièvre, sans l'avis de votre médecin.



Une Douleur, se soigner soi-même ?

Mieux connaître

Dans quels cas ne jamais utiliser ce médicament ?

Paracétamol

- Allergie connue au paracétamol
- Maladie grave du foie

Ibuprofène

- Antécédents d'allergie ou d'asthme déclenchés par ce médicament, des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou par l'aspirine
- Ulcère de l'estomac ou du duodénum en évolution
- Maladie grave des reins, du foie ou du cœur
- Lupus érythémateux disséminé
- Grossesse au-delà du 5^{ème} mois révolu

Aspirine

- Allergie à l'aspirine ou à un autre médicament apparenté (notamment anti-inflammatoires)
- Ulcère de l'estomac ou du duodénum en évolution
- Maladie hémorragique ou risque de saignement
- Traitement avec des anticoagulants oraux lorsque l'aspirine est utilisée à fortes doses, notamment dans le traitement des affections rhumatismales
- Traitement par le méthotrexate
- Grossesse au-delà du 5^{ème} mois révolu
- Maladie grave des reins, du foie ou du cœur

***Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien
avant de prendre tout médicament***

Ces listes ne sont pas exhaustives, d'autres effets peuvent être rapportés (cf. notices)



Une Douleur, se soigner soi-même ?

Mieux connaître

Grossesse et allaitement

Le paracétamol, dans les conditions normales d'utilisation, peut être utilisé pendant toute la grossesse ainsi qu'au cours de l'allaitement.

L'ibuprofène ne doit pas être utilisé par les femmes enceintes au-delà de 5 mois de grossesse révolus. Jusqu'au 5^{ème} mois de grossesse, l'ibuprofène ne doit pas être utilisé sans avis médical. L'ibuprofène passe dans le lait maternel. Par mesure de précaution, il convient d'éviter de l'utiliser pendant l'allaitement.

L'aspirine ne doit pas être utilisée par les femmes enceintes au-delà de 5 mois de grossesse révolus (sauf prescription médicale à petites doses). Jusqu'au 5^{ème} mois de grossesse, l'aspirine ne doit pas être utilisée sans avis médical. L'aspirine passe dans le lait maternel. Par mesure de précaution, il convient d'éviter de l'utiliser pendant l'allaitement.

En cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien

Les interactions médicamenteuses

Notamment les anticoagulants oraux, les autres anti-inflammatoires non stéroïdiens y compris l'aspirine et ses dérivés, l'héparine, le lithium, le méthotrexate.

Notamment les autres anti-inflammatoires non stéroïdiens, les anticoagulants oraux, les héparines, la ticlopidine et les uricosuriques (médicaments de la goutte).

Afin d'éviter d'éventuelles interactions entre plusieurs médicaments, il faut signaler systématiquement tout autre traitement en cours à votre médecin ou à votre pharmacien



Une Douleur, se soigner soi-même ?

Comment lire la boîte ?

Les boîtes de médicament sont conçues pour être facilement identifiables et pour permettre d'obtenir les informations relatives à leur utilisation.

Lot n° : Péremption :	NOM DE MARQUE	<i>XXX mg</i>
	<i>Dénomination Commune Internationale (nom du principe actif)</i>	
		<ul style="list-style-type: none">- Indications- Forme pharmaceutique- Nombre d'unités dans la boîte- Composition- Voie d'administration
		<ul style="list-style-type: none">- <i>Lire attentivement la notice avant utilisation.</i>- <i>Tenir hors de la portée et de la vue des enfants</i>



Une Douleur, se soigner soi-même ?

Comment lire la notice ?

Composition : elle renseigne sur la substance active et sa quantité, et les excipients (composants non actifs).

Forme pharmaceutique : comprimés, gélules, sirops, poudres, suppositoires, gouttes buvables, sprays buccal ou nasal, aérosols, ovules vaginales, crèmes, pommade, gels...

Classe pharmaco-thérapeutique : il s'agit du groupe auquel appartient le médicament.

Dans quel cas utiliser le médicament ? : ce sont là (les) principale(s) indication(s) du médicament.

Dans quel cas ne pas utiliser ce médicament : cette mention rappelle les contre-indications du médicament.

Mises en garde spéciales : elles précisent les mesures particulières à prendre pour certaines personnes et/ou dans certains cas.

Précautions d'emploi : elles indiquent ce qu'il faut faire ou savoir avant de prendre le médicament (exemple : tenir compte de l'apport sodé en cas de régime sans sel).

Interactions médicamenteuses et autres interactions : dans certains cas, des médicaments associés entre eux peuvent voir leur efficacité et/ou leurs effets indésirables renforcés ou, au contraire, diminués. Il faut en tenir compte.

Grossesse et allaitement : ce qu'il faut savoir pour les femmes enceintes ou allaitant car la plupart des médicaments passent à travers le placenta et dans le lait maternel.

Posologie : elle précise la dose par prise, le nombre de prises par jour, le délai minimum entre chaque prise et la dose maximale par jour.

Mode et voie d'administration : ils expliquent comment prendre le médicament.

Fréquence et moments auxquels le médicament doit être administré : indique les moments recommandés pour la prise du médicament (matin/soir, pendant/ avant/après le repas).

Durée du traitement : elle indique combien de jours on peut prendre le médicament. Si les symptômes persistent, il faut consulter un médecin.

Conduite en cas de surdosage : elle vous renseigne sur ce qu'il faut faire en cas de surdosage. Dans tous les cas, il faut prévenir de manière urgente votre médecin ou votre pharmacien.

Effets indésirables ou non souhaités : ce sont les effets que peut éventuellement entraîner la prise du médicament et ce que vous devez faire si ces effets surviennent (exemple : consulter votre médecin).

Conservation : elle renseigne sur la date limite d'utilisation et les conditions de conservation (en général un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière).

Exploitant : nom et adresse de celui qui est responsable de la mise sur le marché du médicament.

Fabriquant : nom et adresse de celui qui fabrique le médicament.

Une Douleur, se soigner soi-même ?

INSTITUT UPSA 
DE LA DOULEUR

avec le soutien de Bristol-Myers Squibb

www.institut-upsa-douleur.org