

*Bien vous soigner
avec des médicaments
disponibles
sans ordonnance*

juin 2008

DOULEUR de l'adulte



Agence française de sécurité sanitaire
des produits de santé

Ce qu'il faut savoir

*La douleur est **“une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable”**, elle exprime une réaction de l'organisme face à une **“agression”** ou au mauvais fonctionnement d'un ou plusieurs organes. Les causes et les manifestations de la douleur peuvent donc être multiples (brûlure, crampe, plaie, contusion, mal de tête, mal de ventre, douleur dentaire...).*

La stimulation des récepteurs à la douleur (présents dans tout l'organisme) est à l'origine d'un signal transmis par les nerfs jusqu'au cerveau.

C'est le cerveau qui traduit ce signal nerveux en sensations douloureuses. L'intensité de la perception douloureuse et la capacité à lui résister varient d'une personne à l'autre.

La douleur se définit par :

- ses circonstances de survenue : facteurs déclenchant, aggravant et calmant
- son siège (localisé, diffus), son trajet
- son type : élancement, brûlure, tiraillement, tension, fourmillement ...
- son intensité (légère, modérée, sévère)
- son caractère isolé ou répétitif ainsi que sa durée.

Ce sont ces caractéristiques qui vont orienter la prise en charge de votre douleur. En effet, le traitement diffère en fonction de la nature de la douleur (notamment de sa localisation).

La fiche “Douleur de l'Adulte” est une fiche générale sur la prise en charge chez l'adulte d'une douleur familière isolée d'intensité légère à modérée. D'autres fiches aborderont plus spécifiquement la douleur en fonction de sa localisation (ex : brûlure d'estomac, maux de tête...).

Ce qu'il ne faut pas faire

SIGNES D'ALERTE

N'essayez pas de prendre en charge vous-même vos symptômes, si votre douleur :

- est violente, inattendue et survient de façon brutale (notamment une douleur « serrant » fortement dans la poitrine) et ou au contraire revient de façon répétitive sans cause apparente,
- fait soupçonner une maladie grave (ex appendicite),
- s'accompagne d'autres signes comme un état de malaise général, une forte fièvre, un gonflement inhabituel de la zone douloureuse, une diminution de la force dans un membre...

Ces signes peuvent être les symptômes d'une maladie plus grave, un avis médical s'impose.

Il ne faut pas prendre de vous-même un traitement si :

- vous êtes atteint d'une maladie grave des reins, du foie ou du cœur,
- vous avez un risque connu de saignement (maladie hémorragique, prise de médicaments anticoagulants...).

Il ne faut pas continuer de vous-même un traitement contre la douleur si:

- la douleur persiste,
- le traitement vous semble insuffisamment efficace,
- la douleur vous réveille la nuit.

Dans tous ces cas demandez l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.

Ce que l'on peut faire soi-même

Il est possible de prévenir l'apparition de certaines douleurs en adoptant de bonnes habitudes d'hygiène de vie comme par exemple :

- pour les douleurs dentaires : une bonne hygiène bucco-dentaire et des visites régulières chez le dentiste
- pour les douleurs de dos : des exercices physiques pour renforcer la musculature dorsale, des changements de posture, voire une perte de poids
- pour certains maux de tête : un examen ophtalmologique régulier
- pour les sports qui en requièrent porter des protections

Certaines douleurs peuvent être calmées par l'application de poches de glace (contusion), d'autres sont soulagées par l'application de bouillotte (douleurs de règles...).

LES TRAITEMENTS DE LA DOULEUR : LES ANTALGIQUES

Les antalgiques diminuent ou suppriment la douleur en bloquant le cheminement du signal nerveux à des niveaux différents qui dépendent de la nature de la molécule.

Certains antalgiques peuvent avoir, à fortes doses, des propriétés dites anti-inflammatoires qui contribuent aussi à diminuer la douleur.

Pour bien utiliser un antalgique il faut respecter :

- la posologie
- un intervalle de temps suffisant entre 2 prises
- la dose maximale quotidienne.

Le non-respect de ces règles peut entraîner des complications notamment un risque de surdosage. Pour les mêmes raisons et sauf avis médical contraire, il convient d'éviter d'associer ou d'alterner des antalgiques de composition différente.

Si le traitement antalgique n'est pas rapidement efficace et que votre douleur persiste, consultez votre médecin traitant et n'oubliez pas de lui préciser quel type de traitement vous avez pris (médicament, dose, fréquence).

D'une façon générale, **privilégier les spécialités simples** (= un seul composant).

Le choix d'une spécialité doit se faire en fonction du type de douleur et de son intensité, des spécificités individuelles (maladie en cours, mauvais fonctionnement d'un organe, etc.), des précautions d'emploi propres à chaque famille de médicaments et à la prise éventuelle d'un autre traitement.

- **Pour la majorité des douleurs, vous pouvez prendre du paracétamol car il présente moins d'effets indésirables et de précautions d'emploi que les autres molécules.**
- **Lors de l'utilisation des anti-inflammatoires il est impératif de respecter la posologie (utiliser la dose minimale efficace) et de prendre le traitement sur une durée la plus courte possible (5 jours maximum).**

Cette fiche présente les antalgiques disponibles par voie orale. Certains antalgiques sont utilisés par voie locale (gel, pommade...) en traumatologie bénigne (entorse, contusion...) et seront abordés dans la fiche correspondante.

Le paracétamol

Il est indiqué dans la douleur légère à modérée.
Délai d'action 30 à 60 minutes selon la forme pharmaceutique.

- **Ne pas utiliser en cas de maladie grave du foie.**
- **Ne pas utiliser en cas d'allergie connue au paracétamol**
- Ne jamais dépasser la dose maximale recommandée,
- Beaucoup d'autres médicaments contiennent du paracétamol, vérifier l'ensemble de votre traitement pour éviter tout risque de surdosage,
- Prévenez votre médecin en cas de maladie du foie ou des reins, d'abus d'alcool ou de problèmes de nutrition (malnutrition) ou de déshydratation.

Le paracétamol peut être utilisé au cours de la grossesse et de l'allaitement aux doses recommandées.

Dosages : 500 mg, 600 mg, 1000 mg.

Formes : suppositoire, sachet, comprimé, gélule, comprimé effervescent, comprimé à sucer.

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

Dose maximale : il n'est généralement pas nécessaire de dépasser 3 g/j, cependant en cas de douleurs plus intenses la dose peut être augmentée à 4 g/j (sauf cas particuliers énumérés ci-dessus pour lesquels une consultation médicale est nécessaire).

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)



Ils bloquent la formation de prostaglandines, substances responsables de l'inflammation. Ils sont indiqués dans la douleur légère à modérée.

- Ne pas utiliser en cas de problèmes digestifs (ulcère de l'estomac, du duodenum)
 - Ne pas utiliser si vous souffrez d'une maladie grave du foie, des reins ou du coeur
 - Ne pas utiliser à partir du début du 6^e mois de grossesse
 - Ne pas utiliser en cas d'allergie connue aux AINS ou à l'aspirine
-
- Ne jamais dépasser la dose maximale recommandée
 - Pour éviter un risque de surdosage, vérifiez l'absence d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et/ou d'aspirine dans la composition des autres médicaments que vous prenez.
 - Il est nécessaire de consulter votre médecin traitant en cas d'antécédents d'asthme, de prise d'un traitement anticoagulant ou si vous suspectez d'être atteint de varicelle.
 - En cas de grossesse ou d'allaitement ne prenez pas de vous-même un AINS mais demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant.
 - Au cours du traitement :
 - en cas rejet de sang par la bouche, présence de sang dans les selles, coloration des selles en noire (signes d'hémorragie gastro-intestinale), **ARRETEZ LE TRAITEMENT ET CONTACTEZ IMMEDIATEMENT UN MEDECIN OU UN SERVICE MEDICAL D'URGENCE.**
 - en cas d'éruptions cutanées ou de difficultés respiratoire (risque d'allergie) **ARRETEZ LE TRAITEMENT et CONSULTEZ VOTRE MEDECIN TRAITANT.**
 - en cas de troubles de la vue, prévenez votre médecin traitant.

*Substances actives***IBUPROFÈNE :**

NE PAS UTILISER SI VOUS SOUFFREZ DE LUPUS ÉRYTHÉMATEUX DISSÉMINÉ

Dosages : 200 mg, 400 mg (douleurs plus intenses ou non soulagées par un comprimé dosé à 200 mg)

Formes : comprimé (effervescent, pelliculé), gélule, capsule molle, suppositoire, sachet

Posologie : 200 à 400 mg par prise à renouveler si besoin au bout de 6 heures.

Dose maximale : 1200 mg/jour

KÉTOPROFÈNE :

Dosages : 25 mg

Formes : comprimé

Posologie : 25 mg par prise à renouveler si besoin

Dose maximale : 75 mg/jour

NAPROXÈNE :

Dosages : 220 mg

Formes : comprimé pelliculé

Posologie : 220 mg par prise à renouveler si besoin

Dose maximale : 660 mg/jour

Aspirine (=acide acétylsalicylique)

Indiquée dans la douleur légère à modérée.

Possède une activité anti-inflammatoire à fortes doses (= 1g par prise et/ou 3 g/j). Délai d'action environ 30 à 60 minutes selon la forme pharmaceutique.

- **Ne pas utiliser en cas de problèmes digestifs (ulcère de l'estomac, du duodenum ...)**
- **Ne pas utiliser si vous souffrez d'une maladie hémorragique**
- **Ne pas utiliser si vous souffrez d'une maladie grave du foie, des reins ou du cœur**

- **Ne pas utiliser à partir du début du 6^e mois de grossesse**

- **Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à l'aspirine ou à un médicament apparenté (ibuprofène notamment).**

Si vous souffrez simultanément d'asthme et de polypes dans le nez, ne prenez pas d'aspirine. En effet, ces signes peuvent traduire une allergie à cette molécule.

- **Ne jamais dépasser la dose maximale recommandée**

- **Pour éviter un risque de surdosage, vérifiez l'absence d'aspirine et/ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) dans la composition des autres médicaments que vous prenez.**

L'aspirine peut interagir avec de nombreux médicaments, notamment les anticoagulants, les AINS ou les médicaments de la goutte : un avis médical est donc nécessaire lorsque vous prenez d'autres médicaments.

- **En cas de grossesse ou d'allaitement ne prenez pas de vous-même de l'aspirine mais demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant.**

- **Si votre médecin vous a prescrit un traitement à base d'aspirine à faible dose (<300mg) en prévention de troubles circulatoires (accidents cardiovasculaires), ne prenez pas de vous-même d'aspirine pour calmer une douleur mais demandez conseils à votre médecin ou pharmacien.**

- **L'aspirine augmente les risques de saignement (risque hémorragiques) dès les très faibles doses et ce même lorsque la prise date de plusieurs jours. PREVEZ VOTRE MEDECIN TRAITANT, LE CHIRURGIEN, L'ANESTHESISTE OU VOTRE DENTISTE, dans le cas où un geste chirurgical, même mineur, est envisagé.**

L'aspirine ne doit pas être utilisée pour calmer les douleurs de règles.

➤ Au cours du traitement :

- en cas de rejet de sang par la bouche, présence de sang dans les selles, coloration des selles en noire (signes d'hémorragie gastro-intestinale), **ARRETEZ LE TRAITEMENT ET CONTACTEZ IMMEDIATEMENT UN MEDECIN OU UN SERVICE MEDICAL D'URGENCE.**
- en cas d'éruptions cutanées ou de difficultés respiratoire (risque d'allergie) comme en cas de vertiges, maux de tête, bourdonnements d'oreilles (signes de surdosage), **ARRETEZ LE TRAITEMENT et CONSULTEZ VOTRE MEDECIN TRAITANT.**

Dosages : 325 mg, 330 mg, 350 mg, 400 mg, 450 mg, 480 mg, 500 mg et 1000 mg.

Formes : sachet, comprimé effervescent, à sucer, à croquer ou à avaler avec de l'eau.

Posologie : de 500 mg à 1g par prise à renouveler en cas de besoin au bout de **4 heures minimum.**

Dose maximale : 3 g d'aspirine par jour (2 g maximum chez le sujet âgé).

LES ASSOCIATIONS

LES ANTALGIQUES PEUVENT ÊTRE ASSOCIÉS ENTRE EUX OU À D'AUTRES SUBSTANCES ACTIVES

Les mises en garde et précautions d'emploi doivent tenir compte de toutes les substances présentes dans l'association.

Les associations avec la codéine



La codéine agit sur la douleur au niveau du cerveau. Les spécialités associant un antalgique à de la codéine ne doivent être utilisées qu'en seconde intention, pour traiter des douleurs d'intensité modérée.

- **Ne pas utiliser en cas d'asthme et de maladies respiratoires**
 - **Ne pas utiliser si vous prenez par ailleurs d'autres médicaments contre la douleur prescrits par votre médecin**
 - **Ne pas utiliser en cas d'allaitement**
 - **Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à la codéine**
-
- Ne pas dépasser ni la dose ni la durée de traitement car la codéine peut conduire à de la dépendance.
 - Certains patients peuvent ressentir des troubles de la vigilance, soyez prudent lors de la conduite de véhicules. Pour les mêmes raisons il convient d'éviter la prise d'alcool (ou de médicaments contenant de l'alcool) pendant le traitement.
 - La codéine peut interagir avec d'autres médicaments notamment les médicaments qui agissent sur le cerveau (antidépresseurs...) mais aussi avec d'autres médicaments d'automédication (antitussif, anti-allergiques) : un avis médical est donc nécessaire lorsque vous prenez d'autres médicaments.
 - En cas de grossesse ou d'allaitement ne prenez pas de vous-même un médicament à base de codéine mais demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin traitant.
 - Si vous souffrez d'hypertension intracrânienne, ne prenez pas de médicament à base de codéine mais prévenez votre médecin.
 - Chez le sportif la codéine peut provoquer des réactions positives aux tests antidopage.

Exemples d'association avec la codéine :

- paracétamol + codéine / + caféine / + acide ascorbique
- aspirine + codéine / + caféine
- paracétamol + aspirine + codéine

Les autres associations

➤ Association avec la caféine

Evitez de la prendre en fin de journée car la caféine a un effet excitant.

LA CAFÉINE EST DÉCONSEILLÉE AVEC CERTAINS ANTIBIOTIQUES

Possibilité d'insomnies, d'excitations, de palpitations.

➤ Association avec l'acide ascorbique

Effets indésirables : les doses élevées d'acide ascorbique favorisent parfois des cristaux dans les urines et favorise la destruction des globules rouges (hémolyse) chez les patients atteints de déficit en G6PD (maladie héréditaire des globules rouges).

➤ Association :

paracétamol + codéine + caféine + belladone

NE PAS UTILISER LA BELLADONE EN CAS D'AUGMENTATION DE LA TENSION OCULAIRE (GLAUCOME), TROUBLES PROSTATIQUES

Effets indésirables pour la belladone à fortes doses : sécheresse de la bouche, troubles visuels, tachycardie, problèmes urinaires.

➤ Autre association avec des plantes : aspirine + caféine + reine des prés / aspirine + caféine + noix de vomique + belladone + iris + gelsenium

Il existe d'autres médicaments d'homéopathie ou de phytothérapie traditionnellement utilisés pour soulager la douleur. Parlez-en à votre médecin.

La liste ci-dessus est amenée à évoluer en fonction de la commercialisation d'autres produits.