

# JE PRENDS DES MÉDICAMENTS ANTIDOULEURS À BON ESCIENT

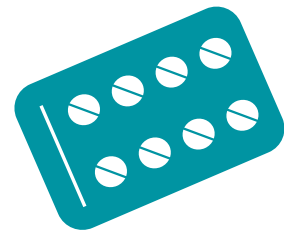
semaine  
de la **sécurité**  
des **patients**



## L'ESSENTIEL

pour assurer l'efficacité  
et limiter les risques

**de mon traitement  
antidouleur**



OBSERVATOIRE FRANÇAIS  
DES MÉDICAMENTS ANTALGIQUES

[www.ofma.fr](http://www.ofma.fr)

#BonUsageMédicamentsAntidouleurs

#BUMA

En partenariat avec :



Je peux déclarer les effets indésirables  
des médicaments antidouleurs sur

[signalement-sante.gouv.fr](https://signalement-sante.gouv.fr)



Je peux demander des renseignements  
sur mon traitement antidouleur à mon centre  
de pharmacovigilance ou d'addictovigilance sur

[rfcrpv.fr/contacter-votre-crpv](https://rfcrpv.fr/contacter-votre-crpv)  
ou [addictovigilance.fr/centres](https://addictovigilance.fr/centres)



Je peux consulter les notices et informations  
de référence des médicaments antidouleurs sur  
[base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr)

# Je fais bon usage du PARACÉTAMOL

**Comment bien utiliser le paracétamol pour traiter une douleur légère à modérée sans avoir consulté mon médecin ou demandé conseil à mon pharmacien ?**



## **JE NE PRENDS PAS DE PARACÉTAMOL si :**

- j'ai une allergie au paracétamol
- j'ai une maladie grave du foie

**Je pense à signaler que j'ai pris du paracétamol si l'on doit prendre ma température.**



## **Pour bien utiliser le paracétamol :**



- Je commence par la dose la plus faible efficace : 500 mg.
- Je ne dépasse jamais 1 gramme (1000 mg) par prise.
- Je ne dépasse jamais 3 grammes (3000 mg) par jour en automédication ; si la douleur n'est pas soulagée, je consulte mon médecin.
- J'attends 4 à 6 heures minimum avant d'en prendre à nouveau.
- Je vérifie la présence de paracétamol dans les autres médicaments pour ne pas dépasser 3 grammes par jour (médicaments contre la douleur, la fièvre et les symptômes du rhume ou de l'état grippal).
- Je ne consomme pas d'alcool pendant le traitement.
- Je ne dépasse pas 5 jours de traitement en automédication sans avis de mon médecin.

**Si je dépasse la dose maximale (par prise ou par jour),**

**je risque d'endommager mon foie de manière irréversible.**



**Pour un adulte ou un enfant de moins de 50 kg :  
Je consulte la notice pour connaître la dose maximale recommandée  
en fonction de l'âge ou du poids.**

**Je ne mélange pas les pipettes entre le paracétamol et l'ibuprofène.**

# Je fais bon usage de l'IBUPROFÈNE

**Comment bien utiliser l'ibuprofène pour traiter une douleur légère à modérée sans avoir consulté mon médecin ou demandé conseil à mon pharmacien ?**

**En cas de douleur, je privilégie l'utilisation du paracétamol.**



## **JE NE PRENDS PAS D'IBUPROFÈNE si :**

- j'ai une allergie à l'ibuprofène
- j'ai des antécédents d'asthme
- je suis enceinte ou si j'allaite
- j'ai la varicelle
- j'ai des troubles de la coagulation ou si je prends des anticoagulants
- j'ai des antécédents de saignements ou d'ulcère de l'estomac
- j'ai une maladie digestive, des reins, du foie ou du cœur

**En cas de toux, de douleur pulmonaire, dentaire, des oreilles ou des sinus, je consulte mon médecin, l'ibuprofène pouvant masquer les signes d'infection.**

**Je pense à signaler que j'ai pris de l'ibuprofène si l'on doit prendre ma température.**



## **Pour bien utiliser l'ibuprofène :**

- Je commence par la dose la plus faible efficace : 200 mg.
- Je ne dépasse jamais 400 mg par prise.
- Je ne dépasse jamais 1200 mg par jour ; si la douleur n'est pas soulagée, je consulte mon médecin.
- J'espace les prises d'au moins 6 heures.
- Je ne prends jamais en même temps un autre médicament contenant de l'ibuprofène (médicaments contre la douleur, la fièvre, les symptômes du rhume ou de l'état grippal), de l'aspirine, ou un autre anti-inflammatoire. Je vérifie la notice des autres médicaments.
- Je ne dépasse pas 5 jours de traitement en automédication sans avis de mon médecin.
- J'arrête le traitement en cas de troubles digestifs (douleurs) ou d'éruption cutanée et je consulte mon médecin.



Pour un adulte ou un enfant de moins de 30 kg :  
Je consulte la notice pour connaître la dose maximale recommandée  
en fonction de l'âge ou du poids.

**Je ne mélange pas les pipettes entre le paracétamol et l'ibuprofène.**



# Je fais bon usage des médicaments ANTIDOULEURS OPIOÏDES



Les antidouleurs opioïdes sont les médicaments contenant de la **codéine**, du **tramadol**, de l'**opium**, de la **dihydrocodéine**, de la **morphine**, de l'**oxycodone**, du **fentanyl** ou de l'**hydromorphone**.

## Comment bien utiliser les médicaments antidouleurs opioïdes qui sont obligatoirement prescrits par mon médecin pour traiter certaines douleurs modérées à intenses ?



### Pour bien utiliser un antidouleur opioïde :

- **Je n'augmente jamais seul les doses** : un surdosage peut être mortel (arrêt respiratoire). Je consulte mon médecin pour adapter la posologie.
  - Je prends un antidouleur opioïde **pendant la durée déterminée par mon médecin et uniquement pour la douleur pour laquelle il m'a été prescrit**, car ces médicaments peuvent entraîner une addiction (dépendance).
  - Je ne propose **jamais mon traitement** à une personne de mon entourage (risque possiblement mortel).
- 
- **La constipation est l'effet indésirable le plus fréquent** de ces médicaments. J'en parle à mon pharmacien ou à mon médecin.
  - **Si la douleur n'est pas suffisamment et rapidement soulagée, je consulte mon médecin.**
  - **Je n'arrête jamais brutalement mon traitement sans en parler à mon médecin** car cela pourrait entraîner des effets indésirables (sensation de manque intense, transpiration, douleurs musculaires, insomnie).
  - **Si je n'arrive pas à arrêter l'antidouleur opioïde, ou si je ressens le besoin d'augmenter les doses, j'en parle à mon pharmacien ou à mon médecin.**
  - **Je ne conduis pas un véhicule sans l'avis de mon médecin.**

