

# Antidouleurs et automédication

Douleurs articulaires, musculaires, osseuses, rhumatismales, neurologiques, liées à un état grippal, maux de dos, de tête, migraines, douleurs **aiguës** ou **chroniques** (c'est-à-dire qui durent depuis plusieurs semaines)... pour toutes, il existe des possibilités de traitements ou de soulagement.

[Lire notre résumé.](#)



Souvent, lorsqu'il s'agit de **douleurs légères à modérées**, des **médicaments en vente libre** permettent de régler le problème.

Trois grandes classes de médicaments sont disponibles sans prescription médicale : le paracétamol, l'ibuprofène (un anti-inflammatoire) et l'acide acétylsalicylique (plus connu sous le nom d'aspirine).

En **automédication**, la recherche d'une aide rapide doit cependant rester **prudente et mesurée**. En effet, ces médicaments risquent d'entraîner des **effets secondaires**. Leur **surdosage** peut également entraîner des conséquences parfois graves.

**Bon à savoir** : en cas de doute ou de questions sur l'usage des antidouleurs, votre médecin généraliste et votre pharmacien sont les meilleurs conseillers.

**Bon à savoir**: vous pouvez consulter les notices des médicaments sur le site de l'[Agence Fédérale des Médicaments et des produits de santé](#).

**Feu orange** : l'automédication a des limites. Sans avis médical, elle ne peut se prolonger plus de quelques jours.

## Douleur: avoir les bons réflexes

Face à une douleur, en premier lieu, il faut **rechercher sa cause**. Cela permet de trouver le bon moyen de l'éviter, de la traiter ou d'empêcher son aggravation ou sa répétition.

Dans un grand nombre de cas, la solution aux problèmes ne passe pas par un médicament, ou pas seulement.

Une meilleure **position de travail**, un peu **d'exercice physique**, des mouvements mieux adaptés ou de la **relaxation** constituent par exemple des réponses adéquates à des douleurs du dos ou de la nuque.

De même, une consultation chez un dentiste ou chez un ophtalmologue permet parfois de traiter la cause de certaines douleurs.

En cas de douleur qui persiste, qui s'aggrave malgré l'automédication, ou encore en présence d'une douleur inexplicite, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste.

Décrivez-lui avec précision le type de douleur ressentie (brûlure, décharge, picotement, etc), l'horaire de la douleur, ce qui la soulage ou l'aggrave, etc. Toutes ces précisions peuvent aider votre médecin à identifier l'origine de la douleur, et ainsi à prescrire un traitement adapté. En savoir plus sur le site [www.comprendremadouleur.fr](http://www.comprendremadouleur.fr).

**Bon à savoir** : La douleur est parfois le **signe d'une maladie**. Dans ce cas, tenter de la masquer à coups de médicaments n'est pas une bonne solution.

## Même plus mal...

Qu'ils soient proposés sous forme de comprimés, de gélules, de sirop, de suppositoires ou de crèmes, les antidouleurs en vente libre n'ont pas pour vocation de répondre à tous les problèmes de douleurs. Par exemple pour des douleurs chroniques ou de fin de vie, une prise en charge avec des **molécules plus puissantes** s'impose. Leur prescription relève du médecin, qui indique le schéma à suivre : les doses, la fréquence, la durée du traitement...

**Attention** : les risques liés aux antidouleurs augmentent lorsque ces produits sont pris sur de longues périodes. Dans ce cas, un suivi médical est important.

## Les bons gestes pour soulager la douleur

Chaque antidouleur peut entraîner des **effets secondaires** et, parfois, des **allergies**.

Le **paracétamol** est en général **le mieux toléré**. Il convient aux bébés et aux enfants (avec des doses

adaptées) et ne provoque pas d'irritation gastrique.

En revanche, en cas de surdosage, il est toxique pour le foie. Dès lors, il peut être contre-indiqué en cas d'hépatite ou de problèmes d'abus d'alcool.

Le paracétamol est un médicament. Il ne doit donc être utilisé qu'en cas de nécessité: fièvre importante (plus de 39°C) ou inconfort durable lié à une douleur. Des données récentes, à confirmer, évoquent un lien possible entre consommation importante chez le petit enfant et apparition d'allergie.

L'**ibuprofène** fait partie de la famille des anti-inflammatoires ; comme tous les membres de cette famille, il est agressif pour les muqueuses digestives. Il est donc contre-indiqué en cas d'ulcère à l'estomac. Il est également déconseillé chez la femme enceinte et pendant l'allaitement.

L'**acide acétylsalicylique** (aspirine) risque également d'irriter la paroi de l'estomac et d'entraîner des douleurs gastriques. Il augmente aussi la fluidité du sang et le risque de saignement. Il est contre-indiqué en cas d'ulcère gastrique mais aussi, sauf avis médical, chez les enfants de moins de 12 ans et chez les femmes enceintes au 3<sup>e</sup> trimestre.

Lors d'une automédication, certaines **règles de base** doivent être systématiquement respectées :

- **Lisez la notice** : elle indique, entre autres, la dose maximale par jour, et l'intervalle à respecter entre deux prises.
- Respectez les **contre-indications** liées à chaque substance.
- **Attention aux surdosages**, souvent dus à l'**association** de plusieurs antidouleurs de noms différents mais ayant le même principe actif.
- Méfiez-vous des **usages prolongés**. Par exemple, le paracétamol et/ou l'ibuprofène, parfois associés à des antimigraineux, risquent, s'ils sont pris plus de 6 à 8 jours par mois, d'entraîner une augmentation des crises de maux de tête ou des migraines.

**Bon à savoir** : en cas de douleurs chroniques, par exemple des migraines, votre médecin généraliste pourra vous proposer des alternatives aux antidouleurs classiques et vous conseiller des changements de mode de vie favorables à leur prévention.

**Feu orange** : pour les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes ou qui allaitent, une plus grande vigilance s'impose toujours dans l'usage des antidouleurs.

◆ Une douleur occasionnelle peut être soulagée par des antidouleurs en vente libre

◆ Une consultation de son médecin généraliste est indispensable en présence d'une douleur forte, ou répétitive, ou chronique, ou accompagnée d'autres signes (par exemple, fièvre, nausées, etc)

◆ Il est essentiel de comprendre la cause d'une douleur chronique ou répétitive pour pouvoir mieux la soulager

◆ Les antidouleurs sont des médicaments, à utiliser avec prudence, en respectant les doses, les intervalles entre prises et les contre-indications.

*Photo © Johan Larson - Fotolia.com*

**Mise à jour le 15/09/2021**

Références

[www.cbip.be](http://www.cbip.be)