

La Douleur et l'Observance de son traitement, parlons-en...



Institut UPSA
de la douleur



www.institut-upsa-douleur.org

INFORMER



La Douleur et l'Observance de son traitement, parlons-en...

La Douleur ?

Un signal d'alarme

Dans le cas d'une blessure, d'une fracture, ou encore d'une maladie, la douleur est nécessaire puisqu'elle nous alerte.

Une douleur aiguë

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

Une douleur chronique

Elle dure dans le temps et est souvent liée à une maladie (ex : douleur liée à l'arthrose).

Mais si la douleur...

- 1 s'aggrave,
- 2 vous inquiète,
- 3 s'accompagne d'autres signes.

Il faut consulter un médecin !



La Douleur et l'Observance de son traitement, parlons-en...

Le paracétamol ?

- Le paracétamol est le médicament antalgique (antidouleur) prescrit en priorité pour le traitement de douleurs légères à modérées. Il peut être prescrit sur une courte durée en cas de symptômes douloureux aigus ou sur une plus longue période "en continu" par exemple dans le cas de l'arthrose.
- Le paracétamol possède également une action antipyrétique (pour faire baisser la fièvre de pathologies douloureuses et infectieuses telles que : la grippe ou l'angine par exemple).
- Le paracétamol possède une sécurité d'emploi lorsqu'il y a respect de la prescription.
- Le paracétamol est un médicament adapté à tous les patients, y compris les patients âgés ou la femme enceinte.



La Douleur et l'Observance de son traitement, parlons-en...

Mieux connaître le paracétamol

Les indications

Dans quel cas utiliser ce médicament ?

- En cas de fièvre
- En cas de douleur : maux de tête, états grippaux, douleurs dentaires, courbatures, règles douloureuses, douleurs arthrosiques...

Contre-indications

Dans quel cas ne jamais utiliser ce médicament ?

- Allergie connue au paracétamol
- Maladie grave du foie

Posologie

Comment prendre du paracétamol ?

- 500 mg ou 1 g par prise
- À renouveler en cas de besoin au bout de 4h minimum
- Ne pas dépasser 4 g par jour

Interactions médicamenteuses et Grossesse

- Afin d'éviter d'éventuelles interactions entre plusieurs médicaments, il faut signaler systématiquement tout autre traitement en cours à votre médecin ou pharmacien
- Le paracétamol, dans les conditions normales d'utilisation, peut être utilisé pendant toute la grossesse ainsi qu'au cours de l'allaitement



La Douleur et l'Observance de son traitement, parlons-en...

Qu'est ce que l'observance ?

L'observance consiste à prendre correctement un traitement en respectant rigoureusement :

- les doses prescrites* par votre médecin (quantité par prise et par jour),
- les horaires conseillés,
- la régularité des prises.



* En cas d'automédication, respecter les doses inscrites sur la notice du produit (cf. brochure de la même collection "Une Douleur, se soigner soi-même" éditée par l'Institut UPSA de la Douleur).



La Douleur et l'Observance de son traitement, parlons-en...

Quel est l'intérêt de bien suivre son traitement ?

- L'observance est un élément clé du succès de tout traitement
- Une mauvaise observance peut faire échouer le traitement médicamenteux et surtout mettre en danger votre santé
- Prendre son traitement à heures fixes permet un meilleur contrôle de votre maladie
- Bien comprendre son traitement c'est mieux se soigner : n'hésitez pas à demander des informations claires, précises et complètes à votre médecin et/ou votre pharmacien
- N'hésitez pas à informer votre médecin de votre mode de vie afin qu'il vous prescrive un traitement adapté



La Douleur et l'Observance de son traitement, parlons-en...

L'Observance du paracétamol

- En cas de douleur légère à modérée ou de fièvre, le paracétamol est le médicament antalgique prescrit en priorité
- Le paracétamol a une bonne sécurité d'emploi lorsque la prescription est respectée
- Prendre son traitement de paracétamol à heures fixes et régulièrement est un facteur clé du succès du traitement de votre douleur
- Pour le traitement des douleurs arthrosiques, il est recommandé de prendre du paracétamol jusqu'à 4 g par jour et sur le long terme
- Le paracétamol peut être associé à d'autres médicaments antalgiques (ne contenant pas de paracétamol). Il peut aussi être associé à des traitements non médicamenteux de la douleur dont il favorise parfois la réalisation comme la kinésithérapie, la relaxation, la psychothérapie ou l'activité physique

La Douleur et l'Observance de son traitement, parlons-en...

Institut UPSA
de la douleur



www.institut-upsa-douleur.org

