

## Discover the new level of Beauty :

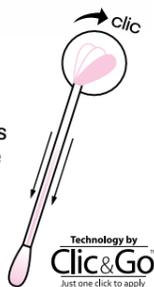


Face Cleaner pour un nettoyage du visage en profondeur - votre peau est visiblement plus douce et propre, votre teint est éclatant.

## Clic & Go™ Beauty :



La révolution des soins de beauté commence par un clic !



100 ans.  
L'expérience devient source de jeunesse.

www.flawa.ch

La composition des analgésiques diffère beaucoup d'un produit à l'autre – regardez bien quand vous en achetez et n'hésitez pas à demander conseil à votre droguiste.

# Petit abécédaire des analgésiques

**Douleurs aiguës ou chroniques, maux de ventre ou de tête... Il existe quantité de douleurs différentes. Et autant de médicaments pour les combattre. Mais tous n'agissent pas aussi bien contre toutes les douleurs.**

Une journée infernale au bureau, une chaleur oppressante à l'extérieur, pas de temps pour bien manger à midi. Et voilà, en plus, un mal de tête! Heureusement que des collègues de bureau ont des analgésiques. Certains contiennent du paracétamol, d'autres de l'acide acétylsalicylique ou encore de l'ibuprofène. Alors, quel est le comprimé indiqué?

### Les différents principes actifs

En Suisse, vous pouvez acheter sans ordonnance des analgésiques contenant des principes actifs comme le paracétamol, l'ibuprofène, l'acide acétylsalicylique et le diclofénac, lesquels sont parfois associés à la caféine. Pour agir localement contre de fortes douleurs, on peut aussi recourir au menthol et à la capsaïcine, précisent le Dr **Felix Hammann** et le Prof. **Stephan Krähenbühl**, respectivement médecin-assistant et médecin-chef à la clinique de pharmacologie et de toxicologie de l'Hôpital universitaire de Bâle. Ces substances ont toutes des propriétés et des effets différents.

– **L'ibuprofène**, le **diclofénac** et l'**acide acétylsalicylique** inhibent la cyclo-oxygénase (COX), une enzyme essentielle

dans la formation de la douleur et de la fièvre. Attention: ces principes actifs ont des effets anticoagulants car ils inhibent l'agrégation des plaquettes.

– Le **paracétamol** est à la fois analgésique et antipyrétique, mais ses effets anti-inflammatoires et anticoagulants sont faibles ou inexistantes. Le mécanisme d'action du paracétamol n'est pas entièrement connu, on ne dispose pour l'heure que d'hypothèses en la matière.

– La **caféine** n'a pas d'effet analgésique mais on l'utilise souvent comme additif, en association avec le paracétamol ou l'acide acétylsalicylique dont elle augmente les effets.

– Le **menthol** est un composant de l'huile essentielle de menthe poivrée. On l'applique en usage local pour ses propriétés rafraîchissantes, analgésiques et antispasmodiques en cas de douleurs musculaires.

– La **capsaïcine** est un composant du poivre et des piments (notamment le piment) et s'utilise en application externe pour soulager les contractures musculaires. Elle stimule les récepteurs périphériques de la douleur. Comme ces derniers finissent par se désactiver si on l'utilise longtemps, la douleur diminue.

### Trouver le bon analgésique

Le meilleur remède contre le mal de tête évoqué au début dépend en fait de son facteur déclencheur. Dr Felix Hammann: «Il n'existe pas un médicament unique contre toutes les formes de céphalées. Si la douleur survient chez les uns après une courte nuit, chez d'autres, elle peut être annonciatrice d'une migraine. Or des médicaments différents sont indiqués pour chacun de ces cas.» Ainsi, tous les médicaments n'agissent pas aussi bien contre toutes les douleurs. Contre les céphalées de tension fréquentes, souvent déclenchées par des tensions musculaires dans la nuque et le cou, il préconise «des mesures locales, comme des massages et l'application d'huile essentielle sur les tempes». Le traitement est tout différent en cas de migraine: «La douleur ayant des origines particulières, les patients doivent souvent prendre des médicaments soumis à ordonnance (triptans) qui ne sont efficaces que contre la migraine. A noter que les principes actifs que sont le paracétamol et l'acide acétylsalicylique peuvent aussi être efficaces.»

Le choix des analgésiques dépend aussi de l'âge ou des conditions de vie de la personne.

– Pour les **enfants**, les analgésiques de premier choix sont le paracétamol et l'ibuprofène. Il ne faudrait pas donner de l'acide acétylsalicylique avant six ans, car il peut provoquer un syndrome de Reye en cas d'infections virales, fréquentes à cet âge. Cette maladie, potentiellement mortelle, touche surtout le foie et le cerveau.

– Les **personnes âgées** devraient renoncer aux inhibiteurs de la COX, comme l'acide acétylsalicylique (sauf en dosage cardiologique), l'ibuprofène et le diclofénac. Ces médicaments peuvent provoquer des hémorragies gastriques, des troubles rénaux et des états de confusion. Le paracétamol est une bonne alternative en cas de douleurs musculaires et articulaires. Les mesures locales, comme des massages de la nuque ou l'application de patchs chauffants, peuvent aussi faire du bien.

### La douleur est un signal d'alarme

La douleur indique à la personne que quelque chose ne fonctionne pas correctement dans son corps. Elle n'est donc pas une maladie, mais un symptôme dont il convient de rechercher les causes. Ces signaux d'alarme peuvent cependant ne pas s'exprimer (par exemple au stade précoce d'un cancer) ou perdurer inutilement. La douleur peut être causée par des facteurs thermiques (brûlure), chimiques (acide), mécaniques (coupure) ou électriques (courant). Ces facteurs stimulent des récepteurs de la douleur (nocicepteurs) qui provoquent la libération de substances contre la douleur (bradykinine, histamine, acétylcholine, sérotonine, etc.). Du récepteur de la douleur, le signal de la douleur passe par la moelle épinière pour aller jusqu'au cerveau où il est enfin consciemment ressenti comme une douleur.

Source: Prof. Dr Hartmut Derendorf, Ralf Wemhöner, Heike Steen, Anne Julia Schrank: «Arzneimittelkunde», Deutscher Apotheker Verlag, 2011



— Les femmes qui désirent avoir un enfant devraient aussi faire l'impasse sur les inhibiteurs de la douleur. Ces médicaments peuvent en effet perturber la nidation de l'embryon au début de la grossesse et augmenter les risques d'avortement spontané. Vers la fin de la grossesse, ces médicaments peuvent influencer le développement du système circulatoire de l'enfant à naître ainsi que les contractions utérines. Pendant toute la grossesse, le paracétamol constitue une bien meilleure alternative.

Et cette remarque est valable pour tous les types de douleurs: demandez conseil à un spécialiste, comme votre droguiste, pour être sûr d'utiliser le médicament approprié. Enfin, consultez un médecin si les douleurs sont tenaces et persistantes.

### Prendre correctement ses médicaments

Il faudrait toujours prendre les médicaments assez tôt, sans attendre que la douleur se soit installée. «Cela permet de limiter la prise de médicaments», assure le docteur Hammann. «En outre, il ne faut pas prendre d'analgésiques plus de dix jours par mois, car avaler régulièrement des principes actifs contre les maux de tête peut justement provoquer des maux de tête. Il s'agit alors de céphalées par surconsommation de médicaments. Dans ce cas, il faut aussi consulter son médecin.»

Tous les médicaments ont des effets secondaires indésirables, lesquels sont d'autant plus forts que la médication est fréquente et régulière. Certains analgésiques

peuvent inhiber la formation de la muqueuse protectrice de l'estomac, il s'agit notamment de l'acide acétylsalicylique, de l'ibuprofène et du diclofénac. «Les personnes âgées ou celles qui souffrent de brûlures d'estomac, d'une gastrite ou d'un ulcère de l'estomac devraient aussi prendre un médicament qui protège l'estomac, comme le pantoprazol. Enfin, suivant son âge et son état de santé, il faudrait renoncer à certaines substances. Ainsi, les patients qui souffrent de problèmes rénaux, d'une cirrhose du foie ou de faiblesse cardiaque ne devraient jamais prendre des inhibiteurs de la COX.» Le Dr Felix Hammann conseille en outre de ne pas s'en remettre uniquement aux analgésiques. «Des mesures d'accompagnement permettent aussi d'agir sur la douleur. Ainsi, faire des exercices de relaxation, boire suffisamment, renoncer à

l'alcool et au tabac, avoir des journées bien réglées et pratiquer une activité physique sont autant de mesures utiles contre la douleur.»

Texte: Bettina Epper / trad: cs

Photo: Flavia Trachsel

### En savoir plus

A presque chaque trouble son remède végétal. Apprenez-en davantage sur [vitagate.ch](http://vitagate.ch).

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



### Quels principes actifs contre quelles douleurs?

- Pour les douleurs en général, le mieux est de recourir d'abord au paracétamol. Il présente en effet moins d'effets secondaires indésirables que les autres principes actifs. Mais il est aussi important de respecter le dosage prescrit. Renseignez-vous auprès de votre droguiste. Si le paracétamol n'agit pas sur vos douleurs, essayez alors avec de l'ibuprofène ou de l'acide acétylsalicylique.
- L'ibuprofène est généralement très efficace contre les douleurs menstruelles.
- Les substances premier choix contre les douleurs dans les articulations et les tendons sont l'ibuprofène, le diclofénac et l'acide acétylsalicylique.
- Le paracétamol atténue des maux de dents, mais ne remplace pas une visite chez le dentiste!
- L'acide acétylsalicylique et l'ibuprofène soulagent souvent les migraines légères. Il peut être utile de les accompagner d'un médicament contre les nausées. Renseignez-vous!

Source: Bureau d'information suisse sur les médicaments ISM

Publireportage

## Les maux de tête – un mal très répandu

Environ 80% des individus souffrent occasionnellement de maux de tête au cours de leur vie. La Société internationale des céphalées a répertorié plus de 150 types de maux de tête différents.

Les **céphalées de tension**, qui sont généralement bilatérales et qui n'empêchent pas les personnes concernées de vaquer à leurs occupations quotidiennes habituelles, font partie des types de maux de tête les plus répandus. La **migraine** est une forme de mal de tête très handicapante, caractérisée par de violentes douleurs généralement unilatérales, des symptômes d'accompagnement pénibles et une sensation de malaise généralisé pendant une crise. Les **céphalées d'origine médicamenteuse** (liées aux analgésiques) constituent une forme particulière de céphalées, moins connue du grand public, qui peuvent être provoquées par la prise régulière d'analgésiques chez les patients souffrant de maux de tête.

Le guide «**Mieux informé sur les maux de tête et la migraine**» du leader suisse sur le marché des génériques, Mepha Pharma SA, contient une description des différents types de maux de tête. À l'aide de checklists, les personnes concernées peuvent elles-mêmes évaluer s'il s'agit chez elles de céphalées de tension, de migraine ou de céphalées d'origine médicamenteuse. Il est important de connaître ces différences, car les traitements diffèrent selon le type de maux de tête. De plus, la brochure explique les causes et les différents facteurs à l'origine de la migraine et présente un résumé des principaux conseils concernant la prévention et le traitement de ce type de maux de tête. Les douleurs migraineuses se caractérisent par différentes phases et durent plusieurs heures, parfois jusqu'à trois jours; elles sont également souvent accompagnées de nausées. Le guide «**Mieux informé sur les maux de tête et la migraine**» est disponible gratuitement sur le site internet de Mepha: [www.mepha.ch](http://www.mepha.ch).

