

**DR MARTINE PEREZ**

# **VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS**



**LES CONSEILS DU MÉDECIN**

**L E D U C . S  
E D I T I O N S**

Grippe, rhume, mal de tête, de dos, de ventre,  
allergies, jambes lourdes, troubles du sommeil, déprime...  
nous sommes tous concernés un jour ou l'autre.

Mais nous n'avons pas toujours **un ami médecin à qui demander conseil pour bien nous soigner !** Alors, pour apprendre à distinguer la simple fatigue du début d'une crise cardiaque, voici **le guide indispensable pour toute la famille.**

*Dans ce livre vous apprendrez à :*

- **Prendre soin et protéger** votre corps en remettant l'hygiène au cœur de votre vie.
- Connaître et soigner **les maux du quotidien** les plus fréquents.
- Choisir **les bons médicaments** en vente libre et les utiliser sans risques.
- Avoir **la bonne attitude** en cas de plaie, brûlure, morsure, piqûre...
- Identifier **les signes pour lesquels il faut consulter**, parfois en urgence...

*Inclus : les essentiels de l'armoire à pharmacie idéale et un quiz en 20 questions pour vous tester !*

Médecin de formation, **Martine Perez** est journaliste free-lance sur *Sud Radio* et *Parisien Magazine*. Ex-rédactrice en chef du *Figaro*, elle couvre depuis plus de vingt-cinq ans les sujets science et médecine.

ISBN · 979-10-285-0409-0



**18 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
E D I T I O N S

UNE CRÉATION SUPERNOVA 

Illustration : © Shutterstock

RAYON : SANTÉ



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
<http://leduc.force.com/lecteur>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Avec la collaboration de Marie-Pierre Garro, pharmacienne

Conseil éditorial : Pascale Senk

Maquette : Gaëlle Bachy

Illustrations : Fotolia

Dépôt légal : août 2017

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0409-0

DR MARTINE PEREZ

# VOTRE SANTÉ EST ENTRE VOS MAINS

CE QU'IL FAUT SAVOIR  
CE QU'IL FAUT FAIRE

LE DUC.S  
EDITIONS



# SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	7
INTRODUCTION	9
<b>PARTIE 1. PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN</b>	15
<b>CHAPITRE 1.</b> COMMENT UTILISER SANS RISQUE LES MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE	17
<b>CHAPITRE 2.</b> TOUT SAVOIR SUR L'HYGIÈNE	33
<b>CHAPITRE 3.</b> PROTÉGEZ VOTRE SPHÈRE INTIME	49
<b>CHAPITRE 4.</b> APPRENEZ À MANGER CORRECTEMENT	57
<b>CHAPITRE 5.</b> VITAMINES ET ANTIOXYDANTS, PAS FORCÉMENT UTILES	67
<b>CHAPITRE 6.</b> L'EXERCICE PHYSIQUE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ	73
<b>CHAPITRE 7.</b> N'ARRÊTEZ JAMAIS DE STIMULER VOTRE CERVEAU !	81
<b>PARTIE 2. CONNAÎTRE ET SOIGNER LES MAUX DU QUOTIDIEN</b>	95
<b>CHAPITRE 8.</b> SOIGNEZ PLAIES, MORSURES, « BLEUS », BRÛLURES, PIQÛRES...	97
<b>CHAPITRE 9.</b> PETITS BOBOS : VERRUES, APHTES, AMPOULES	107
<b>CHAPITRE 10.</b> MAUX DE GORGES, OTITES, SINUSITES, BRONCHITES... QUE FAIRE ?	117
<b>CHAPITRE 11.</b> COMPRENDRE ET SOIGNER LES ALLERGIES	133
<b>CHAPITRE 12.</b> PRENEZ SOIN DE VOS YEUX !	149

<b>CHAPITRE 13.</b> NE LAISSEZ PAS VOTRE HUMEUR VOUS JOUER DES TOURS	157
<b>CHAPITRE 14.</b> DÉMÊLER LES MAUX DE TÊTE	169
<b>CHAPITRE 15.</b> LES TROUBLES DU SOMMEIL	179
<b>CHAPITRE 16.</b> MAL AU VENTRE, QUE FAIRE ET QUAND S'INQUIÉTER ?	195
<b>CHAPITRE 17.</b> COMBATTRE LE MAL DE DOS	211
<b>CHAPITRE 18.</b> INSUFFISANCE VEINEUSE : RENDRE VOS JAMBES PLUS LÉGÈRES	219
<b>PARTIE 3.</b> ANTICIPER LES DANGERS ET REPÉRER LES ALERTES	229
<b>CHAPITRE 19.</b> LE TABAC, UN POISON MÊME À FAIBLE DOSE	231
<b>CHAPITRE 20.</b> LES URGENCES ET LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER	243
<b>CHAPITRE 21.</b> N'OUBLIEZ PAS LE DÉPISTAGE DES PRINCIPAUX CANCERS	259
UN QUIZ POUR VOUS TESTER !	269
VOTRE ARMOIRE À PHARMACIE FAMILIALE IDÉALE	275
L'AUTEUR	277
INDEX	279



# REMERCIEMENTS

Je voudrais remercier les milliers de médecins qui ont eu la patience de répondre à mes questions au cours des 25 dernières années. J'ai appris d'eux qu'il faut se méfier des évidences... même de celles les mieux partagées. Et que la bonne santé ne s'acquiert pas par des super exploits techniques, transfert génétique, transplantation d'organes, thérapie cellulaire... Mais par le respect de trois règles fondamentales d'hygiène de vie : l'exercice physique, l'alimentation équilibrée et le maintien de liens sociaux et affectifs.

**DR MARTINE PEREZ**



# INTRODUCTION



« **Connais-toi toi-même** », cette maxime philosophique, que l'on peut lire encore aujourd'hui au frontispice du temple de Delphes, a été popularisée par Socrate qui en avait fait l'un des piliers de son enseignement. Cette connaissance pour l'esprit, vaut aussi pour le corps : « Apprends à connaître *Ton* corps. Le tien. Tu es le mieux placé pour cela ». Telle est la philosophie et l'ambition de cet ouvrage : vous apprendre à vous connaître pour maîtriser votre santé.

Après les avancées considérables de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle et du XX<sup>e</sup> siècle, la médecine connaît aujourd'hui de nouveau une fantastique révolution. Les découvertes en génétique, en biologie, les prouesses technologiques en matière d'imagerie médicale ont repoussé les frontières du possible et ouvert des horizons insoupçonnés. Cette révolution rendrait-elle la connaissance médicale inaccessible au plus grand nombre ? Je ne le pense pas. Les avancées scientifiques alliées aux bouleversements technologiques ont au contraire créé les conditions d'un savoir et d'une connaissance partagés. Le patient peut devenir aujourd'hui le partenaire de son médecin. Ce patient doit savoir s'écouter, apprendre à se comprendre, car c'est de lui qu'il s'agit.

Aujourd'hui, l'éducation thérapeutique à l'école n'existe pas au-delà de l'éducation sexuelle et de la sensibilisation aux maladies sexuellement transmissibles. De l'éducation qu'il a reçue et de notre mode de vie moderne, un lycéen aura, entre autres, retenu des règles élémentaires d'hygiène visant à prévenir la transmission de certaines maladies. En dehors des grandes généralités sur le corps humain, il quittera l'enseignement secondaire sans la moindre notion à ce sujet. Il aura peut-être appris en cours d'histoire que les découvertes de Pasteur ont constitué une avancée considérable pour l'humanité, ou la découverte de la pénicilline en 1946. Pour le reste, que sait-il de son corps d'adulte en devenir ? Rien.

## **IDENTIFIER LES MAUX DU QUOTIDIEN ET S'INITIER À L'AUTOMÉDICATION**

Dans leur vie quotidienne, les médecins sont sollicités à peu près en permanence par leurs enfants, leurs parents, leurs amis, leurs proches pour résoudre toutes sortes de petits maux qui les perturbent, mais pas au point de prendre rendez-vous chez un praticien. Chaque fois que je suis interrogée sur des sujets simples, en particulier par mes enfants ou mes amis, je découvre l'immensité de leur méconnaissance en matière de santé, leur incapacité à comprendre qu'un rhume ce n'est pas grave, mais que les douleurs constrictives dans la poitrine sont autrement préoccupantes et doivent alerter. Leur inquiétude totalement injustifiée concernant des maux bénins comme l'apparition d'une verrue sur la peau m'interpelle face à leur indifférence vis-à-vis des quantités d'alcool ingérées par exemple ou des expositions intempestives au soleil... J'ai constaté aussi leur ignorance des effets secondaires des médicaments, même vendus sans ordonnance.

Ce livre vise à proposer une forme d'initiation à la santé pour apprendre à travers des cas concrets à gérer les petits maux que notre corps nous réserve, savoir utiliser à bon escient et sans danger la pharmacopée disponible sans ordonnance en pharmacie, et comprendre aussi à quel moment il faut s'inquiéter et consulter un médecin sans attendre.

Je suis totalement favorable à l'automédication éclairée, à condition de respecter certaines règles sans lesquelles la prise de médicaments, y compris d'usage courant, peut virer au cauchemar. Savez-vous par exemple que 10 % des 600 greffes de foie pratiquées chaque année en France – soixante greffes de foie par an ! – concernent des patients qui se sont intoxiqués involontairement avec du paracétamol pour avoir dépassé la dose autorisée de ce médicament qu'ils considéraient sans danger ? De nombreux médicaments en vente libre peuvent être toxiques si vous en prenez plus que les doses recommandées, ou ne respectez pas les contre-indications. Lisez toujours la notice d'un médicament !

Faut-il pour autant renoncer à l'automédication même dans les cas d'affections bénignes et fréquentes ? Faut-il prendre rendez-vous chez le médecin pour le moindre rhume, état grippal ou indisposition digestive ? Non bien sûr. Alors que faut-il faire ? Attendre que le mal passe ? Ce livre a d'abord pour objectif d'apporter un éclairage sur ces questions.

## **NE PAS S'ANGOISSER MAIS RESTER VIGILANT !**

La fantastique machine que constitue le corps humain émet perpétuellement des signaux... reste à les décrypter, à les interpréter au plus juste. Ce n'est pas toujours une chose aisée. Les hypocondriaques et autres héritiers (spirituels) du *Malade*

*imaginaire* de Molière, s'auscultent en permanence. Ils s'inquiètent de leur souffle, de leur toux, de leur état général et de leurs petits bobos en particulier. Une douleur abdominale fugace, un bruit interne dans leur oreille, un picotement dans la gorge, une tache sur la peau, un bouton soudainement apparu, une migraine, un nez qui coule, une sensation de vertige, une fatigue passagère, une selle un peu dure (ou au contraire trop molle)... et les voilà terrifiés, persuadés d'être atteints d'un mal qui ne pardonne pas. Ils consultent, compulsent les encyclopédies médicales et les forums internet plus que la moyenne, sans avoir la garantie de parvenir au bon diagnostic et encore moins de trouver le remède approprié.

Fort heureusement, les plus nombreux de nos contemporains ne surveillent pas leur santé sur un mode aussi angoissé. Ils font confiance à la médecine moderne dont ils pensent qu'elle peut tout soigner, ou presque et ne se précipitent pas chez le médecin pour un oui ou pour un non. Ils font aussi confiance à leur propre corps et son merveilleux système immunitaire, ces innombrables petits soldats invisibles qui ne dorment jamais et qui assurent la défense de notre organisme, système d'une redoutable efficacité contre les innombrables agressions et intrusions qu'il connaît chaque jour. Ils n'ont pas tout à fait tort. Le corps médical est le premier à préconiser la modération dans la prise des médicaments. Beaucoup d'affections bénignes guérissent d'elles-mêmes. Une boutade de carabin postule que le rhume passe en une semaine avec un bon traitement et disparaît tout seul au bout de huit jours...

Mais cette saine confiance ne doit pas être synonyme d'insouciance absolue et de manque total de vigilance. La maladie, ce n'est pas toujours les autres. Certaines maladies graves se manifestent par des signes précoces qui semblent parfois anodins et qu'il est capital de savoir identifier : le mélanome, qui est le plus redoutable des cancers de la peau, ressemble à un banal grain de beauté. Une pression artérielle trop élevée peut entraîner des accidents cérébraux qui surviendront souvent sans autres signaux d'alerte.

Une piqûre de tique après une simple balade en forêt, si elle n'est pas repérée dans les jours qui suivent, peut transmettre la maladie de Lyme qui, des années après, peut provoquer de très sérieuses atteintes du système neurologique... On pourrait multiplier les exemples.

Autre manifestation qui suscite aujourd'hui moult interrogations chez chacun d'entre nous : les troubles de la mémoire. Avec le vieillissement de la population, de nombreux patients s'inquiètent pour eux-mêmes ou leurs proches de ces fameux « trous de mémoire » qui surviennent subitement et réveillent la terrible crainte de l'apparition d'une maladie d'Alzheimer. Brusquement, on ne se rappelle plus du nom d'un collègue de bureau que l'on croise pourtant tous les jours. Dans une discussion entre amis, on veut citer le nom d'une station balnéaire où l'on passe tous ses étés depuis vingt ans... Eh bien non, ça ne vient pas, ça ne vient plus. Impossible de retrouver ce fichu nom. Et plus on le cherche, moins on le trouve. Plus inquiétant encore, au moment où on s'y attend le moins, on perd le fil de sa pensée. On ne sait plus ce que l'on voulait dire. Impossible de reprendre la discussion. C'est grave docteur ? Je répondrai dans cet ouvrage.

Mal de gorge, douleur de dos, règles douloureuses, déprime passagère, troubles du sommeil ? Des maux du quotidien que nous devons tous affronter régulièrement. Lorsqu'ils nous touchent, il est parfois difficile de bien les identifier, de comprendre leur cause, de choisir et prendre les bons médicaments, surtout depuis la mise en place des rayons d'automédication dans les pharmacies. Et de décider au moment opportun s'il faut voir un médecin. **La prise d'un médicament n'est jamais anodine** : alors comment les utiliser aux bonnes doses surtout chez les enfants, quelles formes choisir (comprimés, suppositoires, sirop, etc.) ?

Ce livre pensé en guide pratique de santé pour se soigner au quotidien, délivre tous les conseils pratiques pour comprendre les maladies courantes, choisir et prendre les médicaments à bon escient – même s'ils sont déjà dans nos armoires à pharmacie – et se maintenir en forme. Il nous donne également les clés permettant de reconnaître les signes avant-coureurs de maladies plus graves qui doivent nous inciter à consulter un médecin. L'objet de cet ouvrage n'est pas d'éloigner le lecteur des médecins mais bien au contraire de l'en rapprocher, en apprenant à :

- ▶ connaître son corps, le maintenir en forme et détecter quand il va mal ;
- ▶ soigner ses maux du quotidien ;
- ▶ choisir les bons médicaments d'automédication et apprendre à bien les utiliser ;
- ▶ savoir repérer les signes pour lesquels il faut consulter.

En tant que journaliste et médecin, j'ai écrit au cours des vingt-cinq dernières années des milliers d'articles sur la santé, notamment pour *Le Figaro*, j'ai fait des centaines de chroniques radio, en particulier par Europe 1. Ce livre est basé sur mon travail, qui a toujours tenté d'influencer lecteurs et auditeurs, avec simplicité, rigueur et esprit critique.



# **PARTIE 1**

PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN



# CHAPITRE 1

## COMMENT UTILISER SANS RISQUE LES MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE

**D**ans nos armoires à pharmacie familiales, on trouve toutes sortes de médicaments : anciennement obtenus avec la prescription d'un médecin (dont certains peuvent être délivrés sans ordonnance) et d'autres que l'on peut acheter soi-même librement, en officine. Pour soigner nos maux du quotidien, on est parfois tenté d'aller piocher un médicament dans notre stock personnel ou d'en acheter de nouveaux, disponibles en vente libre : savez-vous que dans les deux cas, c'est de l'automédication ? Son principe est de se soigner soi-même, sans avis médical préalable. Tous les médicaments en vente libre contiennent des substances actives qui agissent dans notre corps et peuvent avoir des effets secondaires plus ou moins nocifs. Il est donc important de bien les identifier pour savoir les utiliser à bon escient.

Une substance active est généralement commercialisée et disponible sous différents noms commerciaux. Le paracétamol, par exemple, antalgique le plus connu qui traite douleurs et fièvres, est vendu sous les noms variés de DOLIPRANE®, DAFALGAN®,

EFFERALGAN<sup>®</sup>, etc. Pour vous aider, sachez que le nom commercial d'un médicament (encore appelée spécialité pharmaceutique) et la substance qu'il contient sont toujours mentionnés sur chaque boîte. Exemple : DOLIPRANE<sup>®</sup> Paracétamol.

### Quelques chiffres sur l'automédication

- ▶ 59 % des Français déclarent utiliser de temps en temps des médicaments sans ordonnance.
  - ▶ 37 % des Français utilisent principalement des médicaments disponibles dans leur armoire à pharmacie pour soigner leurs petits maux du quotidien.
  - ▶ 29 % des Français demandent conseil à leur pharmacien.
- Source : <http://www.biogaran.fr/dossiers/automedication/>

Un médicament peut soigner plusieurs troubles différents : on parle de ses indications. Dans le cadre de l'automédication, ce sont bien souvent les symptômes que l'on tente de faire disparaître. Ensuite, d'un médicament, il faut prendre une certaine dose, à des intervalles souvent différents : c'est sa posologie.

Nous prendrons dans ce chapitre l'exemple pratique du traitement des douleurs et de la fièvre pour lesquelles nous avons la chance d'avoir une pharmacopée qui nous évite de souffrir. Le paracétamol, l'aspirine et l'ibuprofène en sont les champions.

Mais pour lutter contre fièvre et douleurs, pourquoi prendre du paracétamol plutôt que de l'aspirine ou de l'ibuprofène ? Doit-on utiliser les antibiotiques ou les corticoïdes sans avis médical ? Et que faire des médicaments périmés : sont-ils encore actifs, dans quels cas sont-ils utilisables ?



## LE PARACÉTAMOL, LE ROI DES ANTIDOULEURS ET FIÈVRE

Vendu sans ordonnance, le paracétamol est le médicament antalgique le plus utilisé au monde, le plus vendu en France (des millions de boîtes !).

Connu sous plusieurs noms commerciaux, il trône dans toutes les armoires à pharmacie. Découvert par hasard à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle à Strasbourg, il permet de soulager les douleurs d'intensité légères à modérées comme les maux de tête, les douleurs dentaires ou post-traumatiques, les courbatures... et de faire baisser la fièvre.

C'est un médicament purement symptomatique c'est-à-dire qu'il agit uniquement sur les symptômes (fièvre, douleur) d'une maladie, mais n'en guérit pas la cause. Efficace et sûr, il n'en est pas moins une substance active avec des effets secondaires qui peuvent se révéler redoutables si l'on dépasse les doses autorisées.

Vous avez mal aux dents ? Le paracétamol peut soulager votre douleur avant un rendez-vous chez le dentiste.

Vous avez de la fièvre causée par une grippe ? Le paracétamol fera baisser la fièvre, en attendant que la grippe, d'origine virale, guérisse toute seule.

Il ne faut jamais prendre de paracétamol en cas de :

- ▶ maladie grave du foie ou des reins ;
- ▶ d'abus d'alcool ;
- ▶ de malnutrition ;
- ▶ d'allergie connue au paracétamol.

Le paracétamol existe sous différentes formes : comprimé, comprimé effervescent, gélule, suppositoire, sirop, poudre pour solution buvable, solution buvable, etc. Certaines présentations sont spécifiquement dédiées à l'enfant. La rapidité d'action du paracétamol dépend de la forme sous laquelle vous l'avalez. Dans tous les cas, elle est très rapide puisque le maximum de concentration dans le sang est atteint entre 30 à 60 minutes après la prise d'un comprimé, un comprimé effervescent ou de la poudre pour solution buvable.

Pour un adulte de plus de 50 kg, la dose maximale à ne pas dépasser est en général de 3 g par jour en espaçant les prises de 6 heures. La dose maximale autorisée étant de 4 g par jour, pour des douleurs plus intenses (sauf en cas de contre-indications), il est conseillé dans ce cas de prendre l'avis du médecin.

La quantité à chaque prise ne doit jamais dépasser le gramme et sera renouvelée toutes les 6 à 8 heures. Bonne nouvelle pour les femmes enceintes qui doivent de manière générale éviter les médicaments : le paracétamol peut être utilisé au cours de la grossesse et de l'allaitement aux doses recommandées. En cas de doute, toujours se rapprocher de son pharmacien ou de son médecin.

**Attention au surdosage, 1<sup>re</sup> cause de greffe hépatique  
en France par hépatite aiguë grave**

Le surdosage c'est prendre une dose de médicament supérieure à la dose recommandée. Pour le paracétamol, la dose efficace étant proche de la dose toxique, un dépassement peut provoquer une hépatite fulminante et la destruction du foie. Comment cela peut-il arriver ? Sans le savoir, vous pouvez prendre en même temps deux médicaments qui

→

contiennent tous les deux la même substance active : en cas de grippe associée à un rhume, si vous prenez par exemple à la fois du DAFALGAN® et du DOLIRHUME®, vous vous exposez à un surdosage en paracétamol car ils en contiennent tous les deux !

Une étude écossaise<sup>1</sup> publiée en 2012 dans le *British Journal of Clinical Pharmacology* analysant 600 patients hospitalisés pour des lésions hépatiques graves provoquées par le paracétamol, avait montré que des surdosages réguliers d'absorption de paracétamol étaient plus dangereux pour les personnes qu'une intoxication massive en une seule fois, en raison d'une arrivée trop tardive à l'hôpital. Sur les 600 patients, les trois quarts avaient absorbé une dose massive de paracétamol tandis que le quart restant avait pris pendant 7 jours, principalement pour calmer des douleurs, des quantités supérieures aux doses thérapeutiques (c'est-à-dire plus de 4 grammes par jour).

Pour la France, une autre étude, publiée en novembre 2011 dans le même journal, a analysé 181 greffes du foie liées à des hépatites graves. Dans cette série, l'intoxication au paracétamol a été responsable à elle seule de 64 greffes. La moitié de ces intoxications se sont révélées accidentelles, souvent causée par un surdosage modéré. Les patients n'avaient pas consommé plus de 4 à 5 grammes plusieurs jours d'affilée mais cumulaient souvent d'autres facteurs de risque pour le foie comme l'alcoolisme ou la dénutrition.

---

1. Craig D.G. et al., « Staggered overdose pattern and delay to hospital presentation are associated with adverse outcomes following paracetamol-induced hepatotoxicity », *British Journal of Clinical Pharmacology*, 2012 February; 73(2):285-294.

Une campagne de communication sur les risques du paracétamol très largement utilisé en automédication est actuellement envisagée.

## **QUE FAIRE AVEC L'ASPIRINE CONNUE DEPUIS L'ANTIQUITÉ ?**

D'après une enquête réalisée auprès de 1 000 personnes, 75 % des particuliers ont aussi de l'aspirine dans leur pharmacie personnelle. Également en vente libre, l'aspirine (substance active = acide acétylsalicylique) est un médicament qui présente beaucoup d'effets secondaires et il faut être très prudent lorsqu'on l'utilise en automédication. C'est un produit ancien, extrait au départ de l'écorce de saule, déjà utilisé dans l'Antiquité en décoctions pour soigner douleurs et fièvre. Au XIX<sup>e</sup> siècle, un Français en découvre son principe actif, la salicyline. En 1883, un chimiste du nom de Hoffman met au point l'acide acétylsalicylique pour les laboratoires Bayer. Aujourd'hui, 40 000 tonnes d'aspirine sont fabriquées chaque année dans le monde.

L'aspirine appartient au groupe des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), nom quelque peu barbare, une famille de médicaments qui possède à la fois des propriétés antalgiques (contre la douleur), antipyrétiques (contre la fièvre) et anti-inflammatoires. Elle est utilisée dans le traitement symptomatique des douleurs d'intensité légère à modérée lorsqu'elles ont une composante inflammatoire (mal de dents, arthrite, tendinite, entorse) mais aussi dans les états fébriles, des états grippaux par exemple.

À plus faible dose elle est également prescrite en prévention secondaire des accidents cardiovasculaires, après un premier accident cardiaque ou cérébral lié à l'athérosclérose (perte de l'élasticité des



artères), du fait de ses propriétés anticoagulantes (elle empêche les plaquettes, composés du sang, de s'agréger entre elles). Une fois absorbée par la bouche, l'aspirine diffuse rapidement dans tous les tissus avec une atteinte des concentrations maximales dans le sang en 25 à 60 minutes.

Fortement concurrencée par le paracétamol, l'aspirine, seule ou associée, entre dans la composition de nombreux médicaments. On la trouve sous différentes formes : comprimés à avaler, comprimés à croquer, comprimés effervescents, poudre à diluer pour solution buvable, gélules, etc. Une trentaine de spécialités contenant de l'aspirine, destinées à traiter douleur et fièvre, sont commercialisées en France : on la retrouve notamment sous les noms d'ASPEGIC<sup>®</sup>, ASPIRINE DU RHONE<sup>®</sup>, ASPRO<sup>®</sup>, ASPROFLASH<sup>®</sup>, ALKA SELTZER<sup>®</sup>, etc. En association on la trouve dans ACTRON<sup>®</sup> (+ caféine et paracétamol), CEPHYL<sup>®</sup> (+ caféine et substances homéopathiques), NOVACETOL<sup>®</sup> (+ paracétamol, caféine et codéine).

Mais on trouve aussi de l'aspirine dans d'autres médicaments qui soignent des maux plus spécifiques : MIGPRIV<sup>®</sup>, par exemple, composée d'aspirine et de métoclopramide, utilisé pour soulager les symptômes de la migraine (sur prescription médicale uniquement). L'aspirine peut aussi être prescrite par un médecin dans le traitement préventif des accidents cardiovasculaires, sous le libellé de KARDEGIC<sup>®</sup>, qu'il ne faut pas prendre en automédication. Comme pour tous les médicaments, son utilisation ne doit pas être prise à la légère et il est fortement recommandé de ne pas laisser l'aspirine, comme tout autre médicament à portée des enfants.

Pour les adultes dont le poids est supérieur à 50 kg (à partir d'environ 15 ans), la dose maximale recommandée par jour d'aspirine dans le traitement de la fièvre et de la douleur est de 3 g. Après 65 ans, il ne faut pas dépasser 2 g par jour en raison d'un risque d'insuffisance rénale, ni prendre d'aspirine plus de 3 jours en

cas de fièvre sans l'avis d'un médecin ou d'un dentiste. Elle doit être absorbée de préférence au cours d'un repas (pour épargner l'estomac).

La prise d'aspirine n'est pas dénuée de complications, en particulier au niveau de l'estomac. Son principal effet secondaire est la gastrite, une inflammation de l'estomac qui peut aller jusqu'à l'hémorragie digestive, en passant par l'ulcère ou l'anémie. Exceptionnellement, la prise d'aspirine peut entraîner un syndrome de Reye (atteinte du foie et du cerveau), une maladie très rare mais grave chez l'enfant. L'aspirine est par exemple contre-indiquée en cas de varicelle chez ce dernier.

Il ne faut jamais prendre de l'aspirine dans les cas suivants :



- ▶ allergie déjà connue à l'aspirine ;
- ▶ antécédents d'asthme provoqué par l'administration de salicylés ou autres AINS ;
- ▶ grossesse au-delà de 5 mois révolus pour des doses supérieures à 100 mg par jour ;
- ▶ ulcère gastroduodéal en évolution ou antécédents d'ulcères ;
- ▶ toute maladie hémorragique ;
- ▶ risque hémorragique ;
- ▶ insuffisance hépatique ou rénale sévère ;
- ▶ insuffisance cardiaque sévère non contrôlée ;
- ▶ en association avec d'autres médicaments comme le méthotrexate, les anti-inflammatoires ;
- ▶ en association avec les anticoagulants oraux ;
- ▶ attention en cas d'allaitement : l'aspirine est également retrouvée dans le lait maternel.

Les risques de saignement liés à ce médicament, même à faibles doses, sont connus depuis longtemps mais ont été récemment précisés par les résultats d'une des plus grandes études<sup>2</sup> sur la question, publiés en juin 2016 dans le *Journal de l'Association médicale américaine* (JAMA). Au total, 186 425 personnes traitées par de faibles doses d'aspirine (moins de 300 mg par jour) ont été comparées, entre 2003 et 2008, à autant de témoins de même âge ne prenant pas d'aspirine.

L'étude a montré que, pour 1 000 patients traités avec de l'aspirine pendant un an, 2 cas d'hémorragie supplémentaires ont été comptabilisés par rapport à l'autre groupe (qui ne prenait pas d'aspirine). Actuellement, personne ne songe à prescrire ces antiagrégants plaquettaires à toute la population : seules les personnes présentant des risques cardiovasculaires avérés en tireraient bénéfice. Les femmes ayant un stérilet, ou en période des règles, doivent éviter de prendre de l'aspirine. De même avant une intervention chirurgicale programmée.

### Un espoir dans la prévention du cancer ?

Un certain nombre d'études<sup>3</sup>, notamment publiées dans *The Lancet*, ont fait état d'effets protecteurs de l'aspirine dans la prévention contre plusieurs cancers (côlon, prostate, poumon, estomac, œsophage). Les chercheurs ont montré que la prise d'une dose quotidienne d'aspirine comprise entre 75 et 100 mg pendant 10 ans diminuerait les risques

→

2. Daryl J. Kor. *et al.* « Effect of Aspirin on Development of ARDS in At-Risk Patients Presenting to the Emergency Department: The LIPS-A Randomized Clinical Trial », *JAMA*, 2016 June; 315(22):2406-2414.

3. Cuzick J. *et al.*, « Aspirin and non-steroidal anti-inflammatory drugs for cancer prevention: an international consensus statement », *Lancet Oncol.*, 2009 May; 10(5):501-507.

de cancer du côlon d'environ 35 % et la mortalité qui lui est associée de 40 %. Pour le cancer de l'œsophage, ces taux seraient de 30 % et 35 %, tandis que le cancer de l'estomac enregistre la plus forte chute de mortalité, avec une diminution de 50 %, le nombre de cas étant quant à lui réduit de 30 %. Intéressant à savoir, mais pour l'instant, l'aspirine n'est en aucun cas recommandée pour prévenir ces cancers du fait du risque important d'hémorragies.

## L'IBUPROFÈNE, UNE AUTRE OPTION

Comme l'aspirine, c'est un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS). Également en vente libre, l'ibuprofène est disponible aux dosages de 100, 200 et 400 mg (ADVIL<sup>®</sup>, NUROFEN<sup>®</sup>, SPEDIFEN<sup>®</sup>...). Il est utile pour soulager les maux de tête, les migraines, les lombalgies, les douleurs musculaires (courbatures), les poussées d'arthrite ou d'arthrose, les sciatiques, les règles douloureuses... Il est plus efficace que le paracétamol dans certains types de douleurs en raison de sa composante anti-inflammatoire et, à dose limitée, présente moins d'inconvénients que l'aspirine.

L'ibuprofène ne doit pas être pris plus de 4 jours de suite sans avis médical. Il est conseillé de l'absorber plutôt au cours d'un repas. La dose recommandée est de 200 à 400 mg par prise, en espaçant les prises de 6 heures, jusqu'à 1 200 mg par jour. Mieux vaut néanmoins faire le point avec votre médecin et ne pas prendre trop régulièrement de l'ibuprofène en automédication, en raison des effets secondaires possibles qui sont surtout de nature gastro-intestinale : brûlures d'estomac, douleurs gastriques, diarrhées, ulcère ou hémorragie gastro-intestinale. L'ibuprofène est donc à éviter en cas d'antécédents d'ulcère de l'estomac.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Votre santé est entre vos mains**  
D<sup>r</sup> Martine Perez



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S