



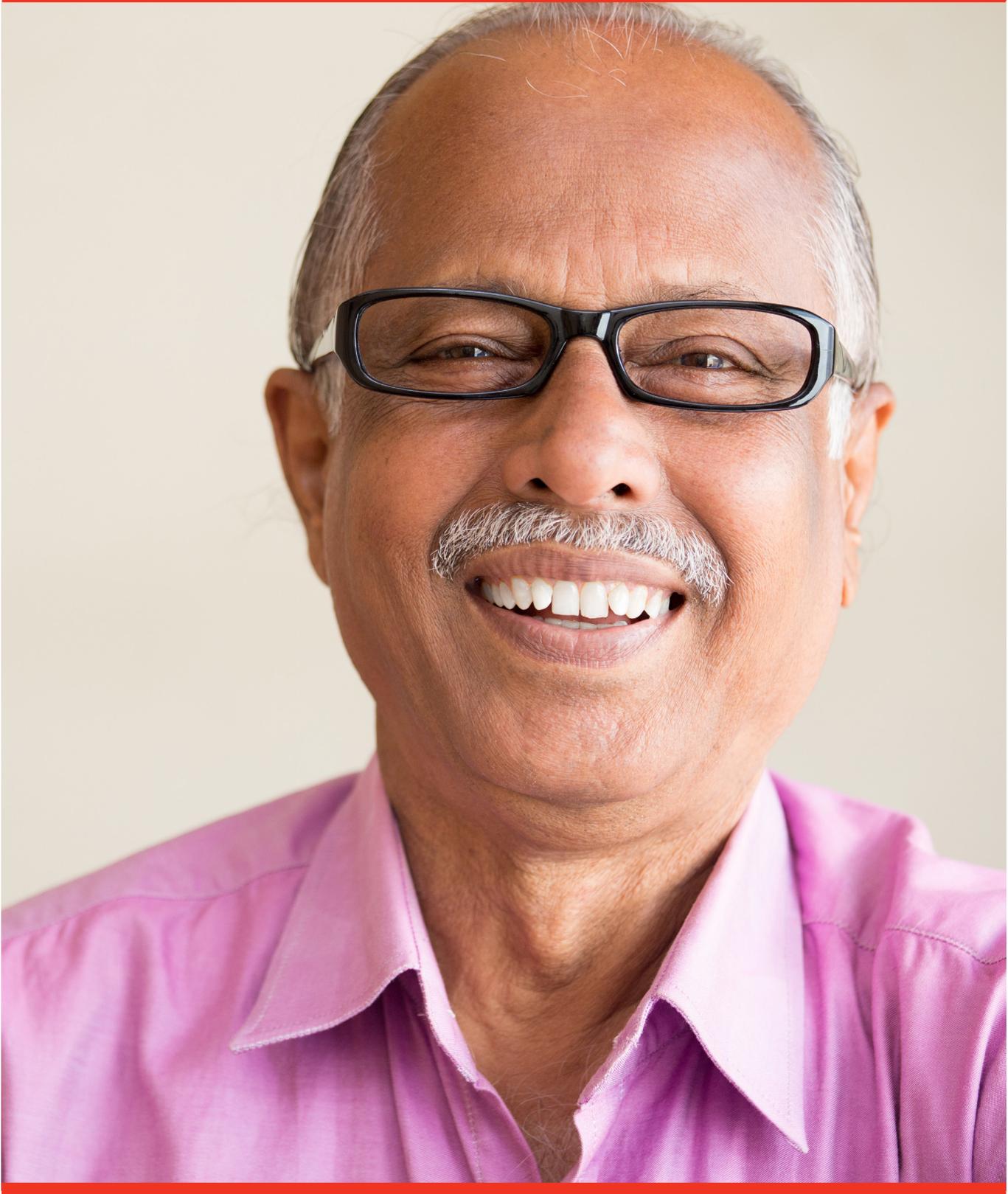
AINS

# Vous êtes à risque

Vous prenez un anti-inflammatoire  
non stéroïdien (AINS) :

- Aspirine
- Diclofenac (Voltaren®)
- Diflunisal (Dolobid®)
- Etodolac (Lodine®)
- Ibuprofène (Advil®)
- Kétoprofène (Oruval®, Orudis®)
- Acide méfénamique (Ponstel®)
- Meloxicam (Mobic®)
- Nabumetone (Relafen®)
- Naproxen (Naprosyn®, Aleve®)
- Oxaprozin (Daypro®)
- Piroxicam (Feldene®)
- Sulindac (Clinoril®)

# TESTEZ VOS CONNAISSANCES AU SUJET DE CE MÉDICAMENT



# QUIZ

## Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) :

---

1. Les AINS sont des médicaments antidouleurs que l'on peut prendre pour une longue période de temps en toute sécurité.  **VRAI**  **FAUX**
2. Les AINS ne causent aucun effet secondaire.  **VRAI**  **FAUX**
3. Les AINS sont les meilleurs traitements disponibles dans mon cas.  **VRAI**  **FAUX**
4. L'exercice peut être efficace pour réduire la douleur.  **VRAI**  **FAUX**



# RÉPONSES



# 1. FAUX

---

Il est recommandé de prendre un AINS pour la plus courte période possible (moins de 1-2 jours) à la plus faible dose possible.

# 2. FAUX

---

Les AINS sont associés aux effets secondaires suivants, peu importe la dose :

- **Hypertension artérielle et problèmes cardiaques** : si vous souffrez d'hypertension artérielle et que vous prenez un AINS, vous pourriez aggraver votre état. Faites vérifier votre pression régulièrement. L'utilisation d'anti-inflammatoires est liée à une augmentation des problèmes cardiaques ou d'insuffisance cardiaque car elle favorise la rétention d'eau et la haute pression, ce qui accroît la charge de travail du cœur.
- **Ulcère ou saignement de l'estomac ou de l'intestin** : chez les patients âgés de plus de 65 ans, il est recommandé de prendre un agent protecteur de l'estomac en même temps que tout AINS.
- **Enflure des chevilles** : le fait de prendre un AINS peut entraîner l'enflure des chevilles due à une rétention d'eau accentuée.

# 3. FAUX

---

Même s'il peut être sécuritaire de prendre un AINS pour une courte période de temps (moins de 1-2 jours) chez certains patients, il est recommandé de prendre plutôt de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de choisir des options non-médicamenteuses comme la chaleur, les massages ou la relaxation, au besoin.

# 4. VRAI

---

L'activité physique régulière peut vous aider à gérer votre douleur sans prendre de médicaments. Des techniques douces, comme le yoga ou le tai chi, pourraient mieux vous convenir.

# LE SAVIEZ-VOUS?

---



Les AINS sont une famille de médicaments qui servent à soulager la douleur.



Certains médicaments ne peuvent pas être pris en présence de certains problèmes de santé. Ainsi, si vous souffrez d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou de maladie rénale, vous ne devriez pas prendre d'AINS. Le risque peut augmenter avec la durée d'utilisation.



Si vous prenez un AINS sans prescription et que vous êtes inquiets, apportez ce document avec vous lors de votre prochaine visite à la pharmacie ou chez votre médecin. Il existe d'autres solutions pour gérer la douleur avec moins d'effets secondaires.

## INTERACTIONS POSSIBLES

Il n'est pas recommandé de prendre plusieurs types d'AINS simultanément car cela pourrait aggraver les effets secondaires mentionnés précédemment. Les AINS ne devraient pas être pris avec certains antihypertenseurs ou avec des anticoagulants (Coumadin® ou Aspirine® par exemple).

## EN VIEILLISSANT

---

Après l'âge de 65 ans, la protection naturelle à l'intérieur de l'estomac ou de l'intestin s'amincit, ce qui augmente le risque de développer des ulcères et d'avoir des saignements. De plus, le foie et les reins travaillent moins bien. Lorsque vous commencez à prendre un AINS, vous devez faire évaluer régulièrement votre fonction rénale ainsi que votre pression artérielle pour vous assurer qu'ils ne sont pas affectés.

# AVERTISSEMENT

## **Les AINS ne sont pas bons pour votre pression artérielle.**

Les AINS peuvent causer de l'hypertension ou l'aggraver si vous en souffrez déjà, ce qui peut augmenter le risque de subir un infarctus ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Les AINS peuvent nuire au bon fonctionnement de vos médicaments pour la pression artérielle.

## **Les AINS peuvent aussi nuire au bon fonctionnement :**

- Des diurétiques
- Des inhibiteurs de conversion de l'angiotensine (comme lisinopril) ou des antagonistes du récepteur de l'angiotensine (comme losartan) qui aide à la dilatation des vaisseaux sanguins.

## **Les AINS ne sont pas bons pour votre coeur et vos reins.**

L'utilisation à long terme d'AINS augmente la rétention d'eau dans votre corps, ce qui peut aggraver les symptômes d'insuffisance cardiaque : essoufflement, enflure des chevilles, battements cardiaques rapides ou irréguliers.

Les AINS peuvent également nuire au bon fonctionnement de vos reins. Si vous souffrez d'une maladie rénale, l'utilisation d'un AINS vous met davantage à risque et peuvent causer une détérioration de votre fonction rénale et même une insuffisance rénale.

## **Les AINS ne sont pas bons pour votre estomac.**

Les AINS augmentent le risque de souffrir d'ulcères ou de saignements gastro-intestinaux chez les personnes âgées de 65 ans et plus qui ne prennent pas un agent protecteur pour l'estomac.

# ALTERNATIVES

## La gestion des douleurs arthritiques sans médicaments

- Les gens qui souffrent d'arthrite croient souvent que l'exercice physique aggrave leurs douleurs. Cependant, des études ont montré que l'inactivité physique amène une perte de force et de souplesse, ce qui entraîne une augmentation de la douleur. Bien qu'il n'existe aucun remède pour guérir l'arthrite, l'exercice physique renforcera vos muscles, ce qui atténuera les douleurs articulaires et réduira les dommages en bougeant. Faire de l'exercice peut aussi bien vouloir dire prendre une marche au parc, nager ou faire régulièrement des étirements. L'important c'est que l'exercice fasse partie de votre plan de traitement contre l'arthrite.
- Vous pourriez également consulter un physiothérapeute, faire du yoga ou recevoir un massage.
- D'autres traitements, comme l'acétaminophène (Tylenol® par exemple) ou une injection intra-articulaire, pourraient améliorer votre situation avec moins d'effets secondaires.

## La gestion des douleurs au dos sans médicaments

- Bien qu'ils ne soient pas nécessairement prouvés scientifiquement, certains traitements non-médicamenteux ayant moins d'effets secondaires pourraient vous aider. L'acuponcture, la massothérapie, la physiothérapie ou le yoga pourraient contribuer à réduire la douleur et même éliminer la prise de médicaments.

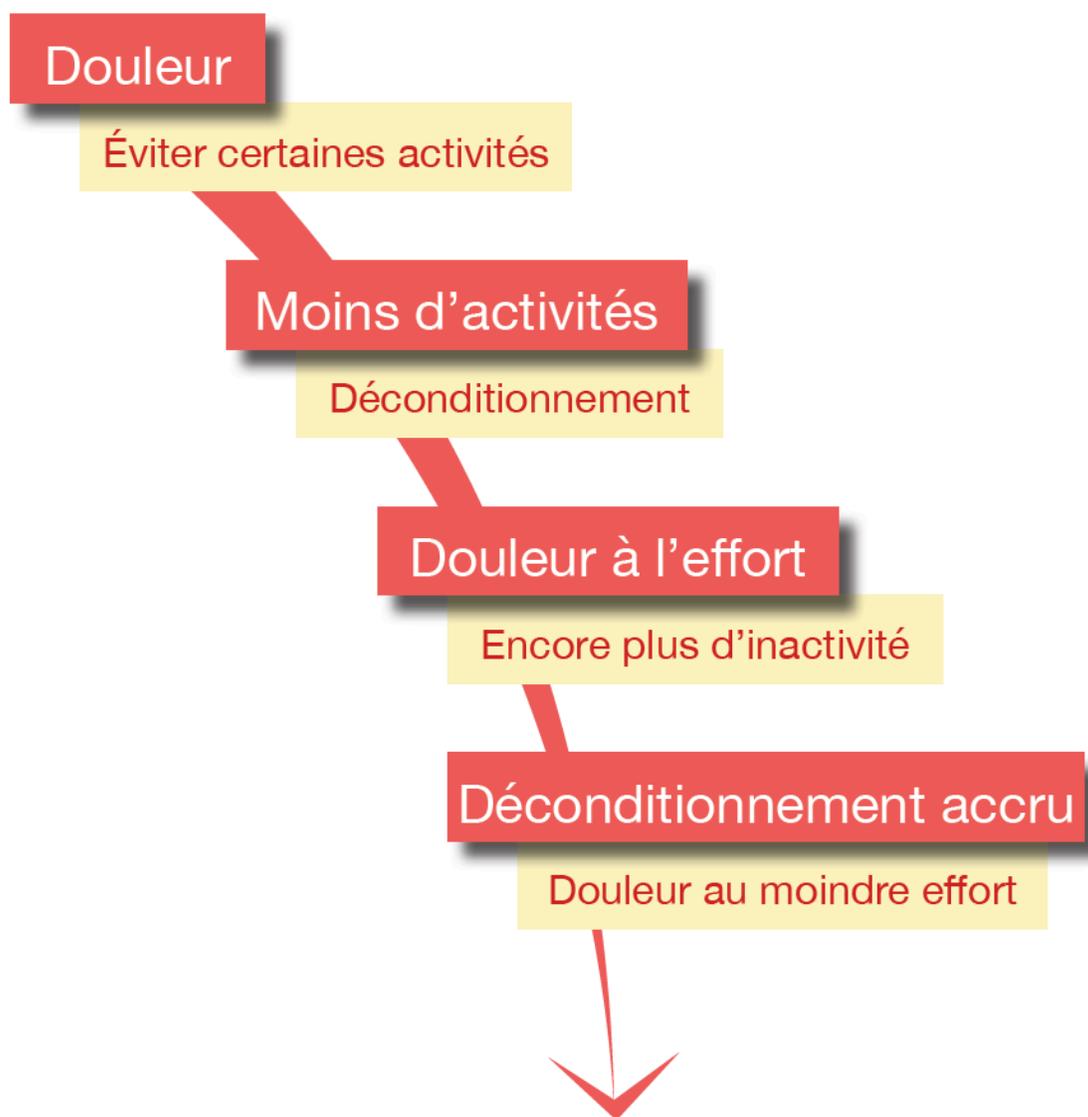
## La gestion de la fibromyalgie sans médicaments

- L'exercice physique régulier pourrait aider à réduire la douleur et vous donner plus d'énergie. Le mieux est de privilégier les exercices impliquant des mouvements lents et doux et une respiration profonde. Le tai chi est un bon exemple.
- La méditation ou la thérapie cognitivo-comportementale peuvent aussi aider à gérer la fibromyalgie.

# LA SPIRALE INFERNALE DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA DOULEUR

---

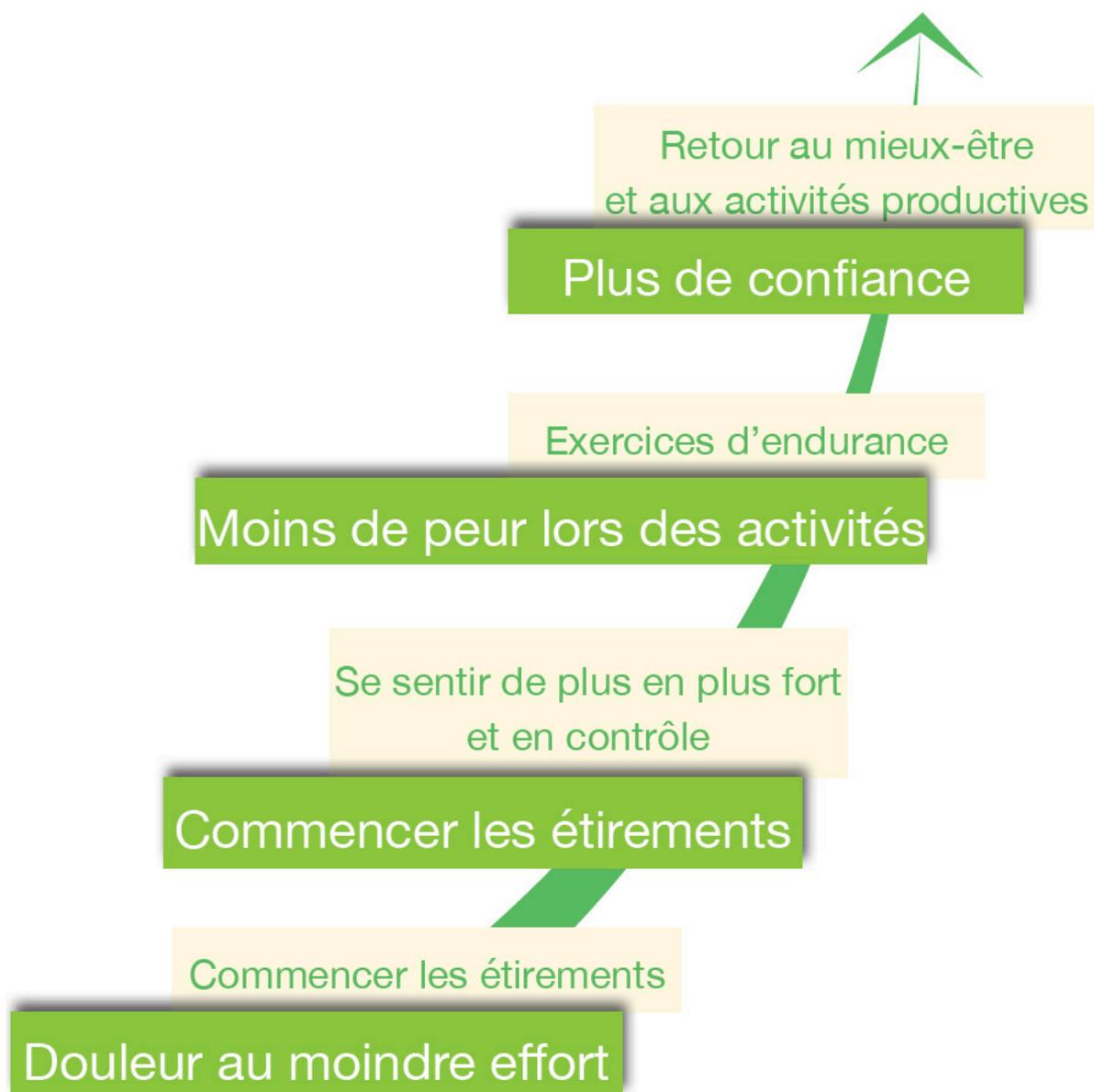
La plupart des personnes au prise avec la douleur chronique ont tendance à éviter les activités physiques dans le but de réduire la douleur. Bien qu'être physiquement actif puisse être inconfortable, le secret n'est pas d'en faire encore moins. Être moins actif signifie être moins en forme (déconditionnement), ce qui se traduit par plus de douleur et encore plus d'inactivité. La spirale infernale de l'inactivité physique et de la douleur peut même vous amener à délaissier vos activités préférées. Vous pourriez avoir peur de marcher, de faire du jardinage ou de sortir de la maison, ce qui vous isolerait davantage.



# LA SPIRALE GAGNANTE DE L'EXERCICE ET LE RETOUR AU MIEUX-ÊTRE

---

Faire de l'exercice vous permet de renverser la spirale et de retourner au mieux-être. Faire de l'exercice favorise le rétablissement, annule les effets négatifs de ne rien faire et permet de retrouver un fonctionnement presque normal du corps. Faire de l'exercice évite les effets du déconditionnement, comme la raideur musculaire, la faiblesse musculaire, une mauvaise condition physique et le manque de coordination. Être plus en forme et plus actif vous permet de mieux vous sentir physiquement et mentalement.





## L'HISTOIRE DE MONSIEUR GILBERT

Monsieur Gilbert a mal aux genoux depuis longtemps. Son médecin lui a dit qu'il faisait de l'arthrite aux genoux. Il lui a prescrit Voltaren® qu'il prend deux fois par jour, matin et soir. Comme il s'agit d'un AINS, Voltaren® peut causer des saignements à l'estomac et à l'intestin. Son médecin lui a donc prescrit un agent protecteur pour l'estomac.

Dernièrement, Monsieur Gilbert a lu que les AINS peuvent aggraver les symptômes de maladies cardiovasculaires. Il s'en est inquiété, car sa mère et ses soeurs ont des problèmes cardiaques et que, dernièrement, il a mal à l'estomac. Monsieur Gilbert a donc décidé d'en parler à son médecin afin de trouver une solution qui comporte moins de risque pour lui.

Son médecin lui a aussitôt fait cesser Voltaren® et l'agent protecteur de l'estomac. Il lui a plutôt recommandé de prendre de l'acétaminophène régulièrement. Il s'est inscrit à une classe d'aquaforme, ce qui a soulagé la pression exercée sur ses articulations. L'inconfort ressenti lorsqu'il a commencé ses exercices s'est vite estompé. Son médecin lui a suggéré de prendre de l'acétaminophène 20 minutes avant de débuter sa séance d'exercices.

Monsieur Gilbert se dit rassuré de voir que son arthrite est bien contrôlée et qu'il ne risque plus d'aggraver le risque de maladies cardiovasculaires. Il peut maintenant constater tous les bienfaits d'être physiquement actif car son moral et son énergie sont au beau fixe et il a rencontré de nouveaux amis dans son cours d'aquaforme.

