

## Savoir évaluer ma douleur

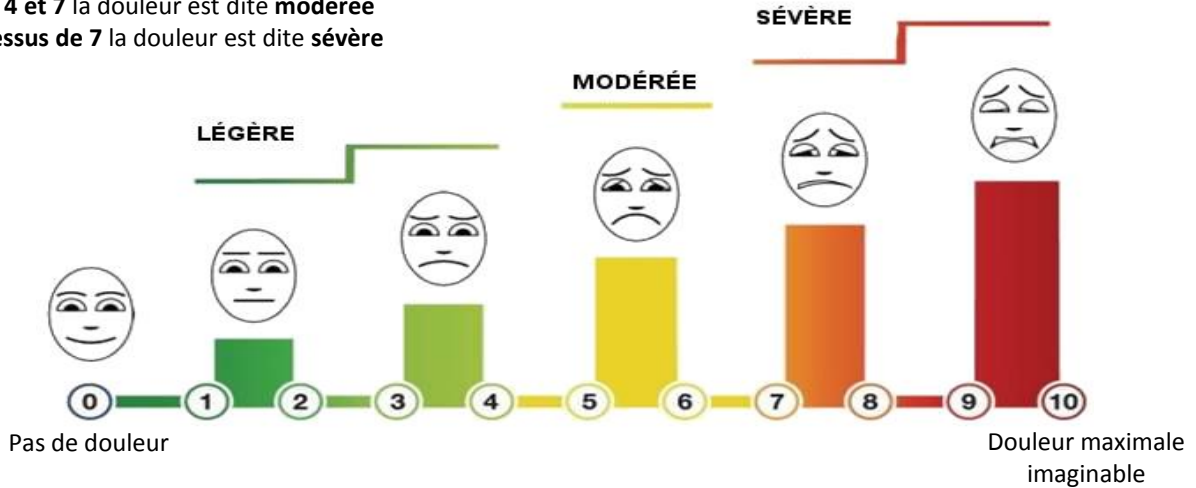
L'intensité de la douleur peut-être évaluée grâce à une échelle allant de 0 à 10 :

**0** correspond à une **absence de douleur** et **10** correspond à la **douleur maximale que vous pouvez imaginer**

**Entre 0 et 4** la douleur est dite **légère**

**Entre 4 et 7** la douleur est dite **modérée**

**Au dessus de 7** la douleur est dite **sévère**



## Traiter ma douleur

Pour traiter ma douleur, **3 types de médicaments** peuvent être pris en fonction de l'intensité de ma douleur.

**Douleur légère = antalgiques de palier 1**

- **Paracétamol** (Doliprane®, Dafalgan®...)
- **Aspirine** (Aspégic®...)
- **Anti-inflammatoires non stéroïdiens = AINS** (ex : Kétoprofène = Bi-profénid®, Naproxène = Apranax®...)
- **Néfopam** (Acupan®)
- Autres : Floctafénine (Idarac®)

**Douleur modérée = antalgiques de palier 2**

- **Codéine** seule ou en association avec du paracétamol ( ex: Codoliprane®, Klipal®...) ou de l'ibuprofène (Antarène codeine®)
- **Tramadol** seul (ex: Contramal®, Topalgic®, Topalgic LP®, Monocriox®...) ou associé au paracétamol (Ixprim®, Zaldiar®)
- **Opium** + paracétamol (Izalgy®) + caféine (Lamaline® ...)

**Douleur sévère = antalgiques de palier 3**

- **Morphine** (Skénan®, Actiskénan®, Moscotin®...)
- **Dérivés de la morphine** : oxycodone (Oxynormoro®, Oxycontin®...), fentanyl (Durogésic®...), hydromorphone (Sophidone®), buprénorphine (Temgésic®)...

Le néfopam, certains AINS et les antalgiques de palier 2 et 3 nécessitent une prescription médicale.

## Ne pas oublier !

- ✓ Il faut toujours **espacer** les prises de **paracétamol** de **minimum 4h** et en prendre au **maximum 4 grammes / 24h** (3 grammes / 24h chez la personne âgée).
- ✓ Il faut toujours **espacer** les prises d'**AINS** de **minimum 6h**.
- ✓ Pour le tramadol, les formes à libération prolongée (LP) agissent sur 12h et doivent donc être prises en maximum 2 prises par jour, à 12h d'intervalle. Les formes dites immédiates peuvent être prises toutes les 4h à 6h. **Attention, veillez à ne pas dépasser les 400 mg de tramadol par jour surtout si les 2 formes vous sont prescrites.**
- ✓ **Attention aux associations d'antalgiques** contenant du paracétamol, du tramadol ou de l'ibuprofène car il faut veillez à **ne pas dépasser leurs posologies journalières maximales** surtout si ces médicaments vous sont également prescrits seuls.  
Ex: Lamaline® gélule (= 300 mg de paracétamol + 10 mg d'opium + 30mg de caféine par gélule) associé à Doliprane® 1g (= 1000 mg de paracétamol par comprimé) → ⚠ il ne faudra pas dépasser les 4000 mg de paracétamol au total.
- ✓ Si **différents antalgiques** vous sont prescrits, veillez à **les alterner dans la journée!**  
Ex: Doliprane® 1g à 8h puis Contramal® 50 mg à 12h puis de nouveau Doliprane® 1g à 16h puis Contramal® 50 mg à 20h et ainsi de suite....