

PerdoFemina®. Il ne faut pas souffrir pour être femme!



NOUVEAU



PERDOFEMINA® (lysinate d'ibuprofène) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer pendant le troisième trimestre de la grossesse, ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylates ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

E.R.: Johnson & Johnson Consumer SA, Roderveldlaan 1, 2600 Berchem © Johnson & Johnson Consumer

La douleur se combat avec sagesse.

Ce que vous devez savoir et ce que vous pouvez faire.

Contenu

<i>Qu'est-ce que la douleur?</i>	p. 3
<i>Il y a douleur et douleur.</i>	p. 4
• <i>Douleur légère à modéré</i>	p. 4
• <i>Céphalée</i>	p. 4
• <i>Douleur inflammatoire</i>	p. 8
• <i>Douleur dentaire et musculaire</i>	p. 9
• <i>Douleur prolongée, modérée à intense</i>	p. 10
<i>Anti-douleurs: une échelle à trois niveaux</i>	p. 11
<i>Premiers secours en cas de douleur</i>	p. 12
<i>Une approche déterminée des maux de tête</i>	p. 16
<i>Apaiser activement la douleur liée aux règles</i>	p. 18
<i>Quand la douleur nécessite un analgésique puissant</i>	p. 20
<i>Quand est-ce préférable de consulter votre médecin traitant?</i>	p. 22

Qu'est-ce que la douleur?

La douleur est une réaction naturelle de notre corps lorsqu'il est lésé. Quand l'organisme subit une lésion, la prostaglandine, substance qui transmet la douleur, est produite.

Les dommages subis par le corps peuvent être

- **mécaniques** (comme un coup sur la tête ou une coupure au doigt) ou
- **thermique** (si vous vous appuyez contre un poêle brûlant).

La douleur peut aussi résulter de **processus organiques internes** (comme en cas d'inflammation et de gonflement, après une opération ou pendant les règles).

La douleur est donc toujours un symptôme, un signe indiquant qu'il y a ou qu'il y a eu un problème quelque part.

Il y a douleur et douleur.

1. Douleur légère à modérée

1.1 Céphalée - c'est-à-dire le mal de tête - est l'une des douleurs les plus fréquentes. On fait la distinction à cet égard entre céphalée primaire et céphalée secondaire.

Une **céphalée primaire** n'a pas de cause sous-jacente.

Cette catégorie comprend notamment:

- la céphalée de tension
- la migraine
- l'algie vasculaire de la face

La **céphalée secondaire** est la conséquence d'une autre maladie. Des sinus enflammés, une rage de dent, des troubles oculaires, une méningite ou de la fièvre peuvent provoquer une céphalée.

En cas de céphalée, votre médecin ou pharmacien voudra d'abord exclure toute cause sous-jacente. Le cas échéant, il va de soi que cette cause devra d'abord être traitée. **C'est pourquoi il est important que vous puissiez décrire vos symptômes le plus clairement possible.**

4

Céphalée de tension:



Localisation typique de la céphalée de tension

La céphalée de tension est la forme **la plus fréquente de céphalée**. Les hommes et les femmes sont pareillement touchés. La douleur siège le plus souvent des deux côtés de la tête (souvent dans la région frontale). Elle donne l'impression d'avoir le crâne serré dans un étau.

La douleur **ne s'aggrave pas à l'effort et ne s'accompagne généralement pas de nausées.**

On suspecte que le stress surtout, mais aussi la dépression ou l'angoisse, peuvent aboutir à ce type de céphalée. Une mauvaise position, des troubles visuels ou un surmenage menant à l'épuisement (comme pendant les périodes d'examen) peuvent aussi jouer un rôle dans le déclenchement de ce type de céphalée.

5

La migraine:



Localisation typique de la migraine

La migraine est aussi une forme de céphalée primaire. Les femmes souffrent trois fois plus de migraine que les hommes. La douleur est généralement et typiquement située d'un seul côté de la tête, dans la région frontale.

La douleur s'aggrave à l'effort et 90% des patients migraineux présentent des nausées.

Lors d'un accès, ils recherchent souvent calme et repos.

On peut distinguer **4 phases** dans un accès de migraine:

- **les prodromes:** changements d'humeur, hypersensibilité à la lumière et au bruit
- **l'aura:** éclairs lumineux
- **la phase de céphalée:** le plus souvent d'un seul côté de la tête
- **Les phénomènes post-migraineux:** on se sent épuisé ou euphorique

6 Ces phases ne sont cependant pas nécessairement toutes vécues par tous les patients.

L'algie vasculaire de la face:



Localisation typique de l'algie vasculaire de la face

L'algie vasculaire de la face est une forme de céphalée primaire heureusement fort rare. Cette céphalée touche plus les hommes que les femmes. Elle se traduit par une douleur abominable qui survient par "grappes", ou "clusters" en anglais, d'où l'appellation "cluster headache". Il s'agit d'une douleur lancinante et perforante qui siège à l'arrière d'un œil.

Pendant l'accès, on éprouve un besoin prononcé de mouvement, à l'inverse de la migraine.

7

1.2 Douleurs menstruelles:

Les règles ne sont pas ressenties de la même manière par toutes les femmes. De nombreuses femmes présentent des saignements très abondants, une céphalée, des crampes abdominales et des élancements dans le bas du dos. Des troubles apparaissent souvent aussi pendant la période juste avant les règles. Cela peut s'expliquer par le fait que, juste avant et pendant les menstruations, la production de prostaglandine augmente fortement.

Cette substance est responsable des contractions et de la douleur.

8

1.3 Douleur dentaire:

Une rage de dent provoque généralement une douleur très intense. La cause en est souvent un nerf enflammé ou une dent cariée qui, en irritant un nerf, envoie un signal de douleur. On peut calmer la douleur d'une rage de dent par un analgésique mais une visite chez le dentiste est toujours indiquée. Lorsqu'une dent doit être extraite, il est indispensable de prendre un analgésique approprié.

1.4 Douleur musculaire:

La douleur musculaire est souvent la conséquence d'une (trop) grande quantité de mouvements (trop) brusques auxquels vos muscles ne sont pas habitués, par exemple lorsque vous vous lancez dans des travaux ponctuels comme repeindre un plafond ou jardiner, ou lorsque vous recommencez à faire du sport après une longue période d'inactivité. Des crampes musculaires peuvent aussi survenir lorsque vos muscles subissent un refroidissement soudain ou unilatéral, par exemple après une exposition prolongée à un courant d'air. Ou bien vous éprouvez un engourdissement des muscles après avoir gardé trop longtemps la même position. La douleur qu'on ressent dans les muscles et les articulations en cas de grippe (ce qu'on appelle le "syndrome grippal") est généralement la conséquence de la fièvre, laquelle n'est à son tour qu'un symptôme de l'infection.

9

2. Douleur prolongée, modérée à intense

La douleur menace de devenir **chronique** lorsqu'elle dure plus de 3 mois et elle l'est franchement à partir d'une durée de 6 mois.

Le mal au dos, plus particulièrement le bas du dos - ou lombalgie - est la forme la plus fréquente de douleur prolongée. C'est également celle qui cause le plus grand préjudice à la société car elle est responsable de près d'un tiers des cas d'absentéisme et de près de la moitié des retraites anticipées. Ce n'est donc pas négligeable.

Douleurs articulaires: il peut s'agir de rhumatismes articulaires avec, par exemple, un gonflement, une douleur et une raideur des petites articulations comme celles des doigts.

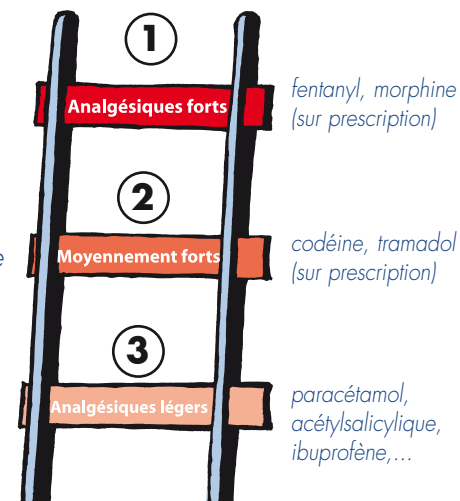
Ostéoporose ou douleurs nerveuses sont deux syndromes qui aboutissent souvent à des douleurs chroniques.

La douleur liée au cancer fait souvent aussi partie de cette catégorie de douleur chronique.

Antidouleurs: une échelle à trois niveaux.

Pour introduire une certaine logique dans le traitement antidouleur et pour éviter toute confusion entre les différents analgésiques, l'Organisation Mondiale de la Santé a émis une directive sous la forme d'une échelle qui subdivise les analgésiques en 3 paliers successifs de puissance.

Consultez votre médecin pour attaquer le problème à sa racine. Faites un usage raisonnable des médicaments et ne les utilisez que dans les circonstances pour lesquelles ils ont été prévus. Lisez attentivement la notice avant de prendre un médicament et contactez toujours votre médecin ou votre pharmacien si vous avez des questions.



Premiers secours en cas de douleur

Repos et détente sont une étape initiale importante dans le traitement de la douleur, mais parfois cela ne suffit pas. Souvent, le paracétamol est alors un choix judicieux. Le paracétamol est un médicament efficace qui, lorsqu'il est utilisé correctement, est bien toléré et n'entraîne que peu d'effets indésirables. Certaines personnes doivent en effet faire très attention, notamment celles qui souffrent d'hépatite, d'alcoolisme chronique, d'anorexie mentale, etc.

Perdolan® est un antidouleur de ce type destiné aux **adultes**, qui ne contient que du **paracétamol** et qui existe en outre sous différentes formes : comprimés effervescents, comprimés et suppositoires. Ces formes contiennent 500 mg de paracétamol par unité, ce qui suffit généralement pour une analgésie efficace. En cas de douleur plus intense, comme des maux de dos ou des douleurs articulaires, deux doses peuvent être prises en une fois : 1000 mg ou 1 gramme. Cette approche plus énergique est d'ailleurs d'emblée la dose maximale de paracétamol que l'on peut avaler en une seule fois.

- **Pour les adultes:** comprimés effervescents, comprimés et suppositoires, dosage de 500 mg de paracétamol par unité.



PERDOLAN® (paracétamol) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 8 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Un antidouleur sous forme de comprimé effervescent?

En effet: la forme la plus appréciée pour un antidouleur est apparemment le **comprimé effervescent**. Celui-ci agit **rapidement**, car le médicament est directement avalé sous forme de solution. Les comprimés effervescents contiennent toujours une certaine quantité de **sel** (sodium), qui permet d'obtenir l'effet effervescent. Si votre tension artérielle est élevée ou si vous suivez **un régime pauvre en sel**, il est important de demander à votre médecin ou votre pharmacien un comprimé effervescent à faible teneur en sel.

Même chez les personnes en bonne santé, il est très important de limiter la quantité de sel ingérée pour prévenir les affections cardiovasculaires. C'est pourquoi les comprimés effervescents de **Perdolan®** contiennent **particulièrement peu de sel** (sodium) et ont en outre un **agréable goût de citron**.



Quels médicaments puis-je utiliser en cas de douleur liée à l'inflammation?

L'ibuprofène diminue non seulement la douleur mais, à raison de doses plus élevées, réduit aussi l'inflammation. C'est un des rares analgésiques disponibles sans ordonnance dotés de propriétés anti-inflammatoires qui puisse par exemple soulager les douleurs musculaires et dentaires.

Perviam® est un médicament de ce type. Il contient en outre de l'ibuprofène sous une forme agissant rapidement et produisant donc un effet précoce.



PERDOLAN® (paracétamol) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 8 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



PERVIAM® (lysinate d'ibuprofène) est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylés ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Une approche déterminée des maux de tête.

Alors **Perdolan® Compositum** est une solution. **Perdolan® Compositum** associe **deux anti-douleurs connus** (le paracétamol et l'acide acétylsalicylique) avec de la caféine. La caféine renforce leur action et a de surcroît une influence favorable sur la douleur dans certaines formes de migraine.

Grâce à cette association intelligente de 3 substances actives, **Perdolan® Compositum** vous soulage rapidement et efficacement de vos maux de tête sans qu'il soit nécessaire de prendre des doses élevées.

Perdolan® Compositum est également disponible sous forme de **suppositoire**, particulièrement adapté aux personnes fragiles de l'estomac ou sujettes aux nausées.



PERDOLAN® COMPOSITUM adultes (paracétamol, acide acétylsalicylique, caféine) est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylés ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Apaiser activement la douleur liée aux règles

Maux de ventre, maux de tête, maux de dos, ... ils peuvent tous survenir pendant vos menstruations. Dans le traitement des règles douloureuses, il est cependant important non seulement de combattre les symptômes mais aussi et surtout leurs causes : la production excessive de prostaglandines.

***PerdoFemina**[®] réduit précisément cette surproduction. En outre, grâce à la présence de la lysine, une substance propre au corps, **PerdoFemina**[®] est assimilé plus rapidement dans l'organisme sans le surcharger inutilement à la suite de quoi il vous soulage vite de vos règles douloureuses.*

*Lisez également notre brochure "**PerdoFemina**[®] contre les règles douloureuses. Vous soulage activement de vos douleurs menstruelles."*

Cette brochure contient toutes sortes d'astuces et de bons conseils pour le traitement des règles douloureuses.



NOUVEAU



PERDOFEMINA[®] (lysinate d'ibuprofène) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer pendant le troisième trimestre de la grossesse, ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylates ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Il arrive parfois que la douleur nécessite des analgésiques plus puissants

(appartenant au 2^e et 3^e palier de l'Organisation Mondiale de la Santé):

Le palier 2 de l'Organisation Mondiale de la Santé regroupe les analgésiques de puissance moyenne. Ils agissent sur le parcours des signaux de douleur, mais surtout sur le point final du parcours, là où les signaux de douleur sont transformés en sensation douloureuse, c'est-à-dire dans le cerveau. Il s'agit entre autres de médicaments tels que la codéine ou le tramadol. On peut éventuellement les associer à des médicaments du palier 1, comme Perdolan®. Le palier 3 comprend les analgésiques forts, parmi lesquels la morphine, le fentanyl et la buprénorphine. Tant les patients que les médecins sont parfois réticents à recourir à ces analgésiques forts car ils craignent de créer un état de dépendance ou d'hébéture. Pourtant, l'expérience clinique démontre que l'usage "correct" des analgésiques puissants du palier 3 améliore la qualité de vie de nombreux patients, ce qui leur permet de réintégrer la vie sociale et professionnelle. Les études montrent également qu'en cas de sélection appropriée des patients par le médecin traitant, le risque de dépendance est nettement moindre. Dans la plupart des cas, une augmentation de la posologie ne s'avère pas du tout nécessaire chez ces patients, pas même après des années de traitement. Au contraire, il arrive parfois qu'on puisse revenir à des analgésiques moins puissants, par exemple

ceux du palier 2. Il est important que le choix de l'analgésique soit adapté à l'intensité de la douleur. Lorsque des patients souffrent de douleurs chroniques graves, on ne peut décemment pas leur refuser le soulagement qu'apporte un analgésique puissant.

Avaler, injecter ou coller:

Les analgésiques forts peuvent être administrés de diverses manières. Les comprimés à courte ou longue durée d'action doivent être pris chaque jour. Lorsqu'une administration de morphine est nécessaire, celle-ci est prescrite dans la pratique sous forme de sirop magistral: cette forme est peu coûteuse et agit rapidement, mais la durée d'action est courte, ce qui peut nécessiter jusqu'à six administrations par jour. Des injections peuvent être utilisées chez les patients qui ont des problèmes de déglutition. Vient ensuite une méthode nettement plus moderne: la pompe antidouleur. Le médicament est alors directement injecté dans l'organisme grâce à un système de pompe. Certaines de ces pompes doivent être mises en place par un spécialiste dans un centre antidouleur. La forme d'administration la plus novatrice est le patch antidouleur. Ce patch (ou "système thérapeutique transdermique") est transparent et se porte comme une seconde peau. Vous ne le sentez pas, vous le voyez à peine et vous pouvez le garder sous la douche, dans le bain ou à la piscine. Le médicament est lentement mais constamment diffusé par le patch à travers une membrane et pénètre l'organisme par la peau. Le patch ne doit être remplacé que tous les trois jours, ce qui permet de se libérer des schémas de dosage compliqués des comprimés ou des injections.

Quand est-ce préférable de consulter votre médecin traitant?

- en cas de douleur violente dans la poitrine ou dans le ventre, sans cause décelable
- lorsque la douleur persiste pendant plus d'une semaine
- lorsque la douleur est difficile à supporter ou devient carrément intolérable
- lorsque les analgésiques n'apportent pas un soulagement suffisant
- lorsque la douleur augmente ou se propage brusquement
- lorsque la douleur revient souvent.



PERDOLAN® (paracétamol) est un médicament. Ne l'utilisez pas de manière prolongée sans avis médical. PERDOLAN® COMPOSITUM adultes (paracétamol, acide acétylsalicylique, caféine) est un médicament. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer aux enfants de moins de 12 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylés ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. PERDOFEMINA® (lysinate d'ibuprofène) est un médicament pour les adultes et les enfants à partir de 12 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Ne pas administrer pendant le troisième trimestre de la grossesse, ni en cas d'ulcère gastrique ou duodénal ou en cas d'allergie aux salicylates ou aux anti-inflammatoires non stéroïdiens. Lisez attentivement la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

La douleur se combat avec sagesse et avec Perdolan®



Perdolan®. Premiers secours en cas de douleur.



Perdolan Compositum®. Une approche déterminée des maux de tête.



PerdoFemina®. Il ne faut pas souffrir pour être femme!