



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

**La problématique de la gestion
de la douleur
Les anti-inflammatoires**

La problématique de la gestion de la douleur

Partie 1 : les anti-inflammatoires

Je vais faire une série de **4 vidéos** sur la gestion de la douleur. En effet, c'est un sujet qui concerne pratiquement tout le monde. Beaucoup de gens se plaignent de douleurs pour diverses raisons et diverses causes. Ils utilisent, pour ce faire, des médicaments, principalement des anti-inflammatoires ou du paracétamol.

Comme vous allez le voir, **ces médicaments ont des effets secondaires parfois redoutables et méconnus**.

Dans les 2 dernières vidéos, je vous donnerai **les alternatives naturelles**, que ce soit pour soigner une douleur chronique ou une douleur aiguë.

La gestion de la douleur par les médicaments

Dans cette première vidéo, on va commencer à parler de la toxicité des médicaments anti-inflammatoires et de l'aspirine, ce que l'on appelle **les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)**. On les appelle ainsi pour les distinguer des stéroïdiens (la cortisone).

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens

- Ces AINS constituent une très grande classe de médicaments, avec des voies d'administration et des caractéristiques variées. Tous bloquent une enzyme que l'on appelle **la COX**. Elle est impliquée dans les processus inflammatoires, ainsi que dans la douleur et la fièvre.
- **L'ibuprofène** est le plus prescrit d'entre eux. Il est en vente libre, parmi beaucoup d'autres comme le Diclofénac, le Piroxicam, le Naproxène, le Voltarène, etc. Tous ces médicaments font partie des AINS.
- **L'aspirine**, ou acide acétylsalicylique, est très consommé et vendu sans ordonnance. Elle fait aussi partie des AINS, avec les mêmes propriétés antalgiques, antipyrétiques et anti-inflammatoires. *Cette aspirine peut irriter la muqueuse digestive et provoquer des hémorragies (on en reparlera tout à l'heure).*

Le Paracétamol

Il y a une autre classe de médicaments qui est à base de paracétamol, comme le Doliprane, le Dafalgan ou l'Efferalgan. Ce ne sont pas des anti-inflammatoires.

- Ils peuvent cependant être utilisés pour calmer les douleurs modérées, les maux de tête, les douleurs dentaires, les courbatures, ainsi que pour faire baisser la fièvre.

- Contrairement aux AINS, ils n'ont **aucune vertu anti-inflammatoire** et ne réduisent donc pas les manifestations qui peuvent accompagner la douleur.
- Leur utilisation est possible **pendant la grossesse** quand les conditions cliniques le nécessitent, ainsi que chez les enfants. Ils sont en général bien supportés.

Avant de commencer un traitement en automédication, il vaut mieux demander conseil à son médecin ou à son pharmacien.

Le scandale du Vioxx

On ne peut pas parler de ces fameux AINS sans rappeler le scandale du Vioxx, qui a quand même touché **20 millions de patients**.

C'était un anti-inflammatoire indiqué dans le traitement de l'arthrose, qui a été mis sur le marché en 1999. Il a été retiré en 2004 dans tous les pays qui le commercialisaient. C'était un médicament pourtant particulièrement rentable, numéro 1 des ventes mondiales dans le secteur. **En 5 ans, il a rapporté au laboratoire entre 8 et 10 milliards de dollars**. Aux États-Unis, les médecins l'ont prescrit 7 millions de fois à près de 20 millions de patients.

C'est le laboratoire lui-même qui a demandé la suspension des ventes après la découverte d'un **effet indésirable grave** associé au médicament. À partir de 18 mois de traitement, **le Vioxx double en effet les risques cardiovasculaires**.

Aux États-Unis : une multitude de procès

À l'époque, la revue très prestigieuse *The Lancet* a démontré **que le laboratoire était au courant dès l'année 2000** de ces effets secondaires mortels, observés au sein des essais cliniques.

Outre-Atlantique, les procès se sont multipliés. On évalue à 6 milliards de dollars le montant des **dédommagements** versés à ce jour par la firme Merck aux patients.

- En France, le médicament a été autorisé en avril 2000 et prescrit à environ 500 000 personnes en 4 ans. Aucun décès n'a été officiellement recensé. On dénombre en tout cas **250 cas suspects**.
- Une association, en 2010, a engagé une procédure au tribunal civil à Paris. On a demandé un rapport d'expertise qui, bizarrement, a été particulièrement favorable au laboratoire, tenu hors de cause à tout point de vue. Comme vous vous en doutez, il y avait bien entendu **un conflit d'intérêts**. L'expert en question, le pharmacologue Bernard Rouveix, semble avoir omis de déclarer qu'il avait eu auparavant un lien professionnel avec l'avocat du laboratoire Merck dans une affaire concernant un autre médicament...
- Depuis l'arrêt de la distribution du Vioxx, Merck a remis sur le marché français **un nouvel anti-inflammatoire de même type (un inhibiteur de la COX-2) qui s'appelle l'Arcoxia**. C'est un cousin du médicament

interdit. Il est aujourd'hui autorisé dans quatre-vingts pays. Heureusement pour les Américains, il n'est pas autorisé aux États-Unis !

Les effets indésirables des AINS

Ces anti-inflammatoires n'ont pas fait les dégâts médiatiques que l'on a connus avec le Vioxx, mais ils ont quand même **des effets indésirables fréquents**.

Qui sont-ils et à quoi servent-ils ?

- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont très largement utilisés contre la douleur. Malheureusement, s'ils sont efficaces, ils ont aussi beaucoup d'effets secondaires qu'il vaut mieux connaître afin de les éviter. La principale indication des anti-inflammatoires non stéroïdiens (hors cortisone) est **l'inflammation**.
- Ils sont donc particulièrement efficaces **pour soulager les rhumatismes inflammatoires**, qu'ils soient aigus ou chroniques.
- Ces AINS sont également utilisés à des doses réduites pour leurs propriétés **contre la douleur**. Je pense à Apranax, Arcoxia, Sébutid, Bi-Profenid, Feldene, Nifluril, etc. Derrière toutes ces marques se cachent différents AINS.
- Celui que vous connaissez le mieux, c'est **l'ibuprofène**, sans doute la molécule anti-inflammatoire la plus consommée en France. Elle est à la

fois en vente libre sous le nom d'Advil ou Nurofen, elle est également sur prescription sous le nom d'Antarène ou Brufen.

Les effets indésirables les plus fréquents

Ces médicaments sont actifs et utiles. Ils sont anti-inflammatoires, c'est le but, mais **les effets indésirables sont fréquents**, et il vaut mieux les connaître.

1. Les effets indésirables les plus connus des AINS sont **les accidents digestifs**. Les anti-inflammatoires augmentent le risque d'hémorragie et d'ulcères digestifs, notamment chez les personnes de plus de 65 ans. C'est pourquoi, avec ces anti-inflammatoires, les médecins prescrivent systématiquement des protecteurs gastriques (IPP). Souvent, les gens se retrouvent avec deux prescriptions : l'anti-inflammatoire et l'inhibiteur de pompe à protons pour contrer les effets de l'anti-inflammatoire.
2. Le deuxième grand type d'accident dû aux anti-inflammatoires concerne **le système cardiovasculaire**. Depuis quelques années, les études ont montré que tous les médicaments de cette classe augmentent le risque d'infarctus du myocarde. L'hospitalisation pour insuffisance cardiaque ou accident vasculaire cérébral est aussi en augmentation chez les gens qui sont de grands consommateurs de ce type de produit. Même l'ibuprofène, à la dose de 2400 mg par jour (soit la dose maximale autorisée), augmente le risque cardiovasculaire.

Il faut donc se méfier de tous ces anti-inflammatoires si vous avez une maladie cardiovasculaire.

En juin 2015, l'Académie de médecine rappelle que ce risque concerne plus particulièrement les personnes atteintes d'une maladie cardiaque, d'une hypertension artérielle mal contrôlée, d'une artériopathie périphérique ou d'une pathologie vasculaire cérébrale.

- 3. Ces médicaments peuvent également se révéler toxiques pour le rein. Ils sont donc déconseillés en cas d'insuffisance rénale.**

À savoir avant de prendre un AINS

Avant de prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien, surtout en automédication, la prudence est de mise. Au moindre doute, on en parle à son médecin ou à son pharmacien. Pas de panique pour autant : **les problèmes liés aux anti-inflammatoires sont plus liés à la durée qu'à la dose.** Prendre une de ces molécules pendant deux jours n'est pas dangereux.

On recommande cependant de toujours prendre la dose la plus faible possible sur la période la plus courte possible.

Les anti-inflammatoires pendant la grossesse

Les anti-inflammatoires sont dangereux pour le fœtus. **Ils ne doivent jamais être utilisés après le 5^e mois de grossesse.** Peu de médicaments sont autorisés pendant la grossesse, en particulier dans cette gamme des anti-inflammatoires et des antidouleurs qui sont pourtant de consommation courante. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens sont habituellement utilisés pour traiter les douleurs, les poussées de fièvre et les inflammations articulaires. Ils sont déconseillés pour les femmes enceintes.

À partir du 6^e mois de grossesse, ces médicaments peuvent en effet provoquer de graves troubles cardiaques et pulmonaires, susceptibles d'entraîner le décès du bébé avant ou après la naissance.

Quand on est enceinte et qu'on a besoin d'un médicament pour traiter une migraine ou de la fièvre, il vaut mieux utiliser **l'aspirine**, mais à faible dose. Les formes orales et injectables sont concernées, mais aussi les pommades, les gels, les suppositoires ou les collyres.

Tous les AINS sont à proscrire pendant la grossesse, sauf l'aspirine, qui bénéficie d'une dérogation partielle. **Son utilisation est déconseillée, mais possible pour une posologie inférieure à 100 mg par jour.**

À l'inverse, deux médicaments sont proscrits pendant toute la grossesse :
Célécoxib et Etoricoxib (Arcoxia).

L'aspirine, un fluidifiant sanguin

L'aspirine présente heureusement peu d'effets secondaires. Le risque principal est l'hémorragie. **L'aspirine fluidifie le sang**, ce qui empêche la formation d'un caillot et permet de réduire le risque d'infarctus ou d'AVC.

On prescrit d'ailleurs de petites doses d'aspirine aux personnes cardiaques pour fluidifier leur sang. Pour les personnes ayant déjà eu ces problèmes d'hémorragie digestive, l'efficacité préventive de la microdose d'aspirine ne fait pas débat sur la possibilité d'empêcher le prochain AVC pour les personnes sans antécédents ou pour qui le risque est faible ou difficile à établir. Vous pouvez, sans craindre, prendre de l'aspirine.

Je rappelle quand même que, pour fluidifier le sang, vous avez **des alternatives naturelles**. Vous avez **les oméga 3, la nattokinase, l'ail ou l'allicine**. Tous ces produits peuvent également fluidifier le sang.

Les effets indésirables de la cortisone

On va terminer cette vidéo sur les anti-inflammatoires non stéroïdiens en parlant du roi des anti-inflammatoires stéroïdiens, qui est **la cortisone**. C'est une hormone d'origine naturelle dont l'intérêt est majeur dans plusieurs cas.

Intérêts de la cortisone

Douleurs inflammatoires ; allergies ; maladies auto-immunes.

Son utilisation sur le long terme est limitée à cause des effets secondaires, qui sont **très dépendants de la dose.**

Effets indésirables à court terme

- **Augmentation de l'appétit ;**
- **Prise de poids ;**
- **Rétention d'eau ;**
- **Tendance à l'agressivité ;**
- **Insomnie ;**
- **Nervosité ;**
- **Aggravation d'une dépression ;**
- **Déséquilibres transitoires d'un diabète ;**
- **Hypertension artérielle.**

Effets indésirables à long terme

- **Diabète ;**
- **Hypertension artérielle ;**
- **Ostéoporose ;**
- **Ostéonécrose aseptique ;**
- **Fonte musculaire ;**

- **Glaucome ;**
- **Cataracte ;**
- **Atrophie cutanée ;**
- **Risques d'infections augmentés.**

Effets indésirables sur la peau¹

- **Fragilité de la peau : vergetures, ecchymoses, sécheresse cutanée ;**
- **Difficulté à cicatriser ;**
- **Augmentation du risque d'infections ;**
- **Augmentation de la pilosité.**

Effets indésirables sur le physique

- **Arrondissement du visage (visage lunaire) ;**
- **Bosse au niveau de la nuque (bosse de bison) ;**
- **Augmentation du tour de taille.**

Toutes ces anomalies sont dues à la redistribution des cellules graisseuses dans l'organisme, que l'on appelle **la lipodystrophie**.

¹ *Les corticoïdes ont de nombreux effets indésirables au niveau de la peau.*

Les complications osseuses

- **L'ostéoporose** est favorisée par la cortisone.
- **L'ostéonécrose aseptique** consiste en un infarctus osseux qui aboutit à une destruction localisée de l'os, souvent au niveau de la tête du fémur.

Autres effets indésirables

- Les corticoïdes **fragilisent les muscles et les tendons**.
- Comme tout le monde le sait, les corticoïdes **réduisent vos défenses immunitaires**. C'est d'ailleurs pour cela qu'on les utilise dans la problématique des maladies auto-immunes.
- À l'inverse, si vous prenez des corticoïdes, ne vous étonnez pas d'être plus **fréquemment malade** et **plus fréquemment atteint d'infections** bactériennes, virales ou parasitaires.
- Pris sur le long terme, ils peuvent **augmenter les taux sanguins de cholestérol et de triglycérides**.

Pour conclure

Voilà tous les ennuis de ces anti-inflammatoires non stéroïdiens et de la cortisone. Ce sont des médicaments qui peuvent parfois être utiles dans certaines circonstances. **En tout cas, prenez-en le moins possible, à la dose la plus faible possible, et pour la durée la plus courte possible.**