

Choisir avec soin est la version francophone de la campagne nationale *Choosing Wisely Canada*. Cette campagne vise à encourager un dialogue entre le médecin et son patient afin de choisir les examens et les traitements les plus appropriés pour assurer des soins de qualité. La campagne *Choisir avec soin* reçoit le soutien de l'Association médicale du Québec, et les recommandations ci-dessous ont été établies par les associations nationales de médecins spécialistes.

Pour en savoir davantage et pour consulter tous les documents à l'intention des patients, visitez www.choisiravecsoin.org.
Participez au dialogue sur Twitter @ChoisirAvecSoin.

Les analgésiques

Que faire si vous avez des problèmes cardiaques ou une maladie rénale?

Souvent, lorsqu'on ressent de la douleur, on prend des analgésiques appelés AINS (anti-inflammatoires non stéroïdiens) comme:

- l'ibuprofène (Advil, Motrin, générique et de marque maison; on trouve également de l'ibuprofène dans d'autres médicaments en vente libre, comme les médicaments contre le rhume);
- le naproxène (Aleve, générique et de marque maison);
- le célecoxib (Celebrex et générique).

Les AINS aident à soulager la douleur et l'inflammation. Cependant, si vous souffrez d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou d'insuffisance rénale, vous devriez éviter de prendre ce type de médicament et tout produit qui en contiennent.

Voici pourquoi :

Les AINS font augmenter la tension artérielle.

Les AINS peuvent causer l'hypertension et, si vous en souffrez déjà, ils peuvent l'aggraver, augmentant ainsi vos risques de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.



Les AINS peuvent aussi empêcher certains médicaments anhypertensifs de bien fonctionner. Ils peuvent interagir avec :

- les diurétiques, qui enlèvent le surplus d'eau des vaisseaux sanguins, comme l'hydrochlorothiazide (Apo-Hydro et générique);
- les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA), qui détendent les vaisseaux sanguins, comme le ramipril et le périndopril (Altace et Coversyl, et génériques);
- les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II (ARA), qui servent aussi à détendre les vaisseaux sanguins, comme le losartan (Cozaar et générique).

Les AINS nuisent au fonctionnement de votre cœur et de vos reins.

À long terme, l'utilisation d'AINS peut causer une rétention d'eau dans le corps, ce qui peut aggraver les symptômes d'insuffisance cardiaque comme l'essoufflement, l'œdème des chevilles et un rythme cardiaque rapide ou irrégulier. Les AINS peuvent aussi nuire au bon fonctionnement des reins, ce qui représente un danger pour les personnes qui souffrent déjà d'insuffisance rénale.

Quels analgésiques pouvez-vous utiliser si vous êtes atteint d'une maladie rénale ou cardiaque?

Il n'y a pas de réponse universelle. Le meilleur analgésique à utiliser dépend de vos problèmes de santé et des autres médicaments que vous prenez. Informez votre médecin de tous les médicaments d'ordonnance, médicaments en vente libre et plantes médicinales que vous prenez.

L'acétaminophène en vente libre (Tylenol et générique) est souvent la meilleure option pour les personnes atteintes d'hypertension, d'insuffisance cardiaque ou de problèmes rénaux.

- Des doses élevées peuvent toutefois endommager le foie; prenez donc la plus petite dose qui soulage suffisamment votre douleur.
- Ne dépassez jamais 4 000 milligrammes (mg) par jour, soit l'équivalent de douze pilules de 325 mg.

© 2014 Consumers Union of United States, Inc., 101 Truman Ave., Yonkers, NY 10703-1057. Crée en collaboration avec la Société canadienne de néphrologie pour Choisir avec soin. Des portions de ce rapport sont dérivées du document de la Société canadienne de néphrologie « Les cinq examens et traitements sur lesquels les médecins et les patients devraient s'interroger ». Ce rapport ne doit pas remplacer les conseils d'un médecin. Ni l'Université de Toronto, ni la Société canadienne de néphrologie, ni le Consumer Reports ne seront responsables d'erreurs ou d'omissions, quelles qu'elles soient, ou de toutes conséquences de celles-ci, ou de l'utilisation de toute information contenue dans ce rapport.

Le soulagement de la douleur sans médicaments

Les traitements non médicamenteux, comme le yoga et le massage, peuvent souvent réduire ou même éliminer le besoin de médicaments. En voici quelques exemples, selon le type de douleur :

Mal de dos. Faites de l'activité physique. La marche est une bonne option. L'acupuncture, le massage, la physiothérapie et le yoga peuvent aussi réduire la douleur, tout comme les soins d'un chiropraticien.

Mal de tête. Diminuez votre consommation d'alcool et évitez les aliments qui provoquent vos maux de tête. L'activité physique, la méditation, la respiration profonde ainsi que d'autres formes de relaxation peuvent réduire le stress qui est à l'origine des maux de tête.

Arthrose. Pratiquez des activités physiques à faible impact comme la marche, le vélo et le yoga, qui peuvent soulager la douleur et la raideur. Évitez les activités à fort impact comme la course et le tennis, qui peuvent aggraver vos symptômes.

Fibromyalgie. Faites de l'activité physique régulièrement pour atténuer la douleur et avoir plus d'énergie. Le tai chi – une forme d'exercice aux mouvements lents et doux combinés à la respiration profonde – est une bonne option. La méditation peut aussi aider, tout comme la thérapie cognitivo-comportementale.

