



Anti-inflammatoires (AINS) : les utiliser raisonnablement

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), qu'est-ce que c'est ?

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) sont des médicaments qui ont plusieurs effets :

- Ils diminuent la **douleur** (effet analgésique).
- Ils diminuent la **fièvre** (effet antipyrétique).
- Ils diminuent l'**inflammation** (effet anti-inflammatoire).

Par exemple, l'ibuprofène, le naproxène et le diclofénac sont des AINS.

Les AINS sont utilisés sous plusieurs formes, par exemple :

- des comprimés ou des sirops ;
- des gels ou des patchs (emplâtres) à mettre sur la peau ;
- des ampoules pour injection ;
- des gouttes pour les yeux (collyre) ;
- des suppositoires.

Certains AINS sont disponibles sans ordonnance. D'autres ne sont disponibles qu'avec une ordonnance.

Pourquoi « non stéroïdiens » ?

Les « stéroïdes », aussi appelé « corticostéroïdes », sont des substances naturellement fabriquées par les glandes surrénales, ou fabriquées chimiquement comme médicaments. L'exemple typique est « la cortisone ». Les corticostéroïdes diminuent l'inflammation et la douleur. Ce sont donc des **anti-inflammatoires stéroïdiens**.

Cette Fiche Info Santé parle des anti-inflammatoires qui ne sont pas des stéroïdes : les « anti-inflammatoires **non** stéroïdiens ».

Comment agissent les AINS ?

Les AINS agissent principalement en diminuant la fabrication des substances qui causent l'inflammation. Cela entraîne une diminution du gonflement et de la douleur liés à l'inflammation.

Et l'aspirine ?

L'aspirine (acide acétylsalicylique ou AAS) à haute dose (300, 500 milligrammes ou 1 gramme) peut aussi diminuer la douleur, la fièvre et l'inflammation. Prendre de l'aspirine à ces doses-là expose à plus de risques que d'avantages. Cette Fiche Info Santé ne parle donc pas d'aspirine.

L'aspirine est un médicament qui empêche également les plaquettes de se coller les unes aux autres (antiagrégants plaquettaires), ce qui ralentit la formation des caillots de sang. On l'utilise pour prévenir ou traiter certains problèmes des veines et des artères.

Pourquoi prendre les AINS ?

Les AINS peuvent diminuer la douleur et l'inflammation si vous avez :

- une inflammation de l'appareil locomoteur (par exemple, de l'[arthrite](#)) ;
- une inflammation autour des articulations (par exemple, une tendinite) ;
- des règles douloureuses ;
- un mal de dos aigu ;
- une crise de [migraine](#) ;
- une crise de [goutte](#) ;
- des douleurs liées à des pierres (calculs) [aux reins](#) ou [à la vésicule biliaire](#) ;
- des douleurs à cause d'un accident ou d'une opération.

Dans quelles situations faut-il faire attention (contre-indications et précautions d'utilisation) ?

Dans certaines situations, il ne faut pas utiliser les AINS : les AINS sont contre-indiqués.

Dans d'autres situations, il vaut mieux ne pas utiliser les AINS : les AINS sont déconseillés.

Enfin, dans d'autres situations, on peut les utiliser, mais il faut faire attention à d'autres choses. Par exemple, il faut prendre un autre médicament en même temps, ou faire attention aux autres médicaments qu'on prend déjà.

Il faut faire attention avec les AINS (contre-indications et précautions d'utilisation), par exemple, dans les situations suivantes :

- la grossesse, surtout pendant le 2ème et le 3ème trimestre ;
- une blessure à l'estomac ou à l'intestin ([ulcère gastro-duodéal](#)) ;
- une maladie inflammatoire de l'intestin (la [colite ulcéreuse](#) ou la [maladie de Crohn](#)) ;
- un problème cardio-vasculaire, par exemple :
 - une [tension artérielle élevée](#),
 - une [crise cardiaque \(infarctus\)](#),
 - un [accident vasculaire cérébral \(AVC\)](#) ;
- un cœur qui ne fonctionne plus suffisamment bien ([insuffisance cardiaque](#)) ;
- un foie qui ne fonctionne plus suffisamment bien (insuffisance hépatique) ;
- des reins qui ne fonctionnent plus suffisamment bien (insuffisance rénale) ;
- saigner facilement ;

- avoir déjà mal réagi aux AINS ou à l'aspirine, par exemple, avoir eu :
 - des [démangeaisons](#),
 - de l'[asthme](#),
 - un saignement ou un trou (perforation) du tube digestif ;
- être déshydraté·e, par exemple à cause :
 - de la fièvre,
 - de [vomissements](#),
 - d'une diarrhée ;
- prendre un autre médicament, par exemple :
 - de l'aspirine ou un médicament pour « fluidifier » le sang ([anticoagulants](#)),
 - de la cortisone,
 - un antidépresseur,
 - un médicament contre une [tension artérielle trop élevée](#) (antihypertenseur),
 - un médicament contre le [diabète](#) : la metformine,
 - un médicament contre l'[épilepsie](#) : la phénytoïne,
- une opération chirurgicale prévue dans les prochaines semaines ;
- certaines maladies infectieuses comme, par exemple, la [varicelle](#).

Si vous souhaitez utiliser un AINS, demandez l'avis d'un ou une professionnel·le de la santé, certainement pour les situations ci-dessus.

Comment utiliser un AINS ?

Pour diminuer le risque d'effets indésirables, utilisez l'AINS :

- à la plus petite dose possible ;
- pendant la plus courte durée possible.

Pour diminuer le risque d'avoir mal à l'estomac, il est conseillé de prendre l'AINS en même temps que le repas.

Quels sont les effets indésirables possibles des AINS ?

Lorsqu'ils sont pris à **petite dose** et pendant **peu de temps**, les AINS sont généralement bien tolérés.

Les effets indésirables les plus fréquents sont des problèmes digestifs. Par exemple : de l'inconfort digestif ([dyspepsie](#)), mal au ventre ou des [nausées](#).

Les AINS peuvent causer des effets indésirables graves, surtout chez les personnes âgées.

Quels sont les effets indésirables graves possibles des AINS ?

Voici quelques exemples d'effets indésirables graves.

Effets indésirables digestifs graves

Utiliser un AINS régulièrement pendant un long moment peut causer des **blessures** ([ulcères](#)) ou des **saignements** à l'estomac ou aux intestins.

Effets indésirables cardio-vasculaires graves

Utiliser un AINS peut augmenter le risque de [crise cardiaque \(infarctus\)](#) et d'[accident vasculaire cérébral \(AVC\)](#). C'est moins fréquent avec le naproxène ou des petites doses d'ibuprofène.

Chez les personnes qui ont une maladie cardiovasculaire, les AINS peuvent entraîner une [insuffisance cardiaque](#) ou aggraver une insuffisance cardiaque existante.

Les AINS augmentent également la tension artérielle.

Ils peuvent aussi causer des saignements.

Effets indésirables graves aux reins

Les AINS diminuent le fonctionnement des reins, même en cas d'utilisation de courte durée. Cela entraîne un risque d'insuffisance rénale.

Effets indésirables graves au foie

Les AINS peuvent modifier le fonctionnement du foie. Cet effet disparaît généralement lorsque vous ne prenez plus d'AINS.

Effets indésirables allergiques

Les AINS peuvent entraîner une réaction allergique. Cette réaction peut causer des difficultés pour respirer (crise d'[asthme](#)) ou un gonflement de certaines parties du corps ([angio-œdème](#)).

Diminution de la fertilité

L'utilisation à long terme peut diminuer la fertilité chez les personnes de sexe féminin.

Chez qui se développent les effets indésirables des AINS ?

Le risque de développer des effets indésirables avec un AINS est plus élevé chez les personnes qui :

- prennent une **dose élevée** d'AINS ;
- prennent un AINS pendant un **long moment** ;
- ont **plus de 65 ans** ;
- ont déjà eu un **ulcère** ou un **saignement** à l'estomac ou aux intestins ;
- ont un problème **cardio-vasculaire** ;
- ont un problème aux **reins** ;
- prennent d'autres médicaments, par exemple, un antiagrégant plaquettaire (par exemple, l'aspirine), un **anticoagulant**, de la **cortisone** ou un **antidépresseur**.

Que pouvez-vous faire ?

Premier choix contre la douleur ou la fièvre : le paracétamol

En cas de douleur ou de fièvre, le premier choix est le paracétamol. En effet, le paracétamol :

- est efficace contre la douleur et pour faire baisser la température ;
- est plus sûr qu'un AINS.

Précautions si vous souhaitez utiliser un AINS

- Demandez d'abord l'avis d'un ou une **professionnel·le de la santé**.
- Respectez la **dose** recommandée.
- Respectez le **nombre de prises par jour** recommandé.
- Respectez la **durée** du traitement recommandée.
- Prenez votre AINS **pendant les repas**.

Les AINS qui sont les plus sûrs sont le naproxène et l'ibuprofène à faible dose.

Un AINS à usage local

Pour les adultes, surtout les personnes âgées, une autre possibilité est d'utiliser un AINS à **usage local**. C'est-à-dire un gel, une crème ou un patch (emplâtre) à mettre sur la peau.

En effet, les effets indésirables sur le corps sont alors **rare**s. Il faut quand même être prudent en cas de diminution du fonctionnement des reins (insuffisance rénale) ou d'utilisation sur une large zone de votre peau pendant une période prolongée.

Au niveau de la peau, les AINS locaux peuvent cependant provoquer une irritation, une allergie ou une réaction de la peau à la lumière du soleil, comme une brûlure ([photosensibilité](#)). Certains AINS à usage local présentent moins ce risque. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien·ne.

Il est donc important de **ne pas vous exposer au soleil et aux rayons ultraviolets (UV) pendant l'utilisation d'un AINS local** et même jusqu'à 2

semaines après l'arrêt du traitement.

Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Les professionnel·les de la santé vérifient si un AINS est le meilleur choix pour soulager la douleur. Ils ou elles réfléchissent en fonction des éventuels autres problèmes de santé et des éventuels autres médicaments. Ils ou elles évaluent si un AINS peut être utile, avec un risque d'effets indésirables limité.

Les professionnel·les de la santé vous informent également des effets indésirables possibles des AINS et de ce que vous devez faire. Parfois, votre médecin prescrit en plus un médicament qui protège l'estomac pour diminuer le risque d'effets indésirables.

Rédaction le 11 septembre 2024.

Dernière mise à jour le 29 août 2024

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/anti-inflammatoires-ains-les-utiliser-en-toute-securite>



Liens Utiles

- Paracétamol
<https://www.cbip.be/fr/chapters/9?frag=6437>
- Antidouleurs en automédication
<https://www.campagnesafmps.be/fr/un-medicament-nest-pas-un-bonbon/antidouleurs-en-automedication>
- Médicament ami ou ennemi, ici,
<https://associations-solidaris-liege.be/wp-content/uploads/2023/05/Soralia-Medicament-Ami-Ennemi-Brochure-Web.pdf>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767>
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>

Sources

- DynaMed. Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs (NSAIDs) Overview. EBSCO Information Services. Accessed 9 april 2024. <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/drug-review/nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids-overview>
<https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/drug-review/nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids-overview>
- Anti-inflammatoires non-stéroïdiens
<https://www.cbip.be/fr/chapters/10?frag=6767>
- Chaque médicament au bon moment ! Partie 2 : lors des repas
<https://www.cbip.be/fr/chaque-medicament-au-bon-moment-partie-2-lors-des-repas/>
- Consommation de médicaments - Enquête de santé 2018
https://www.sciensano.be/sites/default/files/dr_report_2018_fr_final.pdf