

Bien utiliser le paracétamol



Le *paracétamol* est souvent le premier antidouleur à envisager. Bien utilisé, il provoque très peu d'effets indésirables.

Premier choix contre la douleur et la fièvre

● Pour calmer les douleurs courantes, légères à modérées, ou baisser la fièvre avec un médicament, on dispose du *paracétamol* et des anti-inflammatoires (*aspirine* et *ibuprofène* par exemple). Parmi ces médicaments, le *paracétamol* est celui qui provoque le moins d'effets indésirables : sauf exception, c'est le médicament à choisir en premier pour lutter contre la douleur ou la fièvre.

● Le *paracétamol* peut être utilisé pendant la grossesse, contrairement aux anti-inflammatoires qui sont dangereux pour la mère et l'enfant. Il ne provoque pas de malformation ni de maladie à l'enfant.

● Il peut aussi être utilisé au cours de l'allaitement. Il passe en très faible quantité dans le lait, et il est sans danger pour le nourrisson.

Prendre les bonnes doses

● Aux doses recommandées, il est très rare que le *paracétamol* provoque des effets indésirables (éruptions cutanées allergiques). À des

doses supérieures, il n'est pas plus efficace, mais une surdose de *paracétamol* peut provoquer des troubles du foie ou du rein, parfois graves.

● Il est important d'éviter de dépasser les doses recommandées en fonction du poids du corps. Chez l'adulte et l'enfant à partir de 50 kg : 500 mg à 1 g par prise, à espacer d'au moins 4 heures, sans dépasser 4 grammes en 24 heures. Chez l'enfant et l'adulte de moins de 50 kg, 10 mg à 15 mg par kilogramme et par prise, à espacer d'au moins 4 heures et sans dépasser 60 mg/kg en 24 heures.

● Chez certaines personnes, le risque d'atteinte du foie est augmenté : en cas de maladie du foie, de consommation importante d'alcool, de malnutrition, de jeûne prolongé ou d'anorexie, d'association avec certains médicaments, et en cas de prises répétées de doses élevées de *paracétamol*. Dans ces cas, éviter de prendre plus de 3 g par jour de *paracétamol* pour un adulte. En cas de doute, demander conseil à un médecin ou à un pharmacien.

● De nombreux médicaments contiennent du *paracétamol* sous des noms de marques différents. Pour éviter les surdoses, bien lire la "composition" sur la boîte ou sur la notice qui indique le vrai nom du médicament, c'est-à-dire sa dénomination commune internationale (DCI) : *paracétamol*.

Protéger les enfants

● Chez les enfants, redoubler de prudence. Il est important de ne pas donner par erreur plusieurs médicaments contenant du *paracétamol* à un enfant, toujours s'assurer que la dose de *paracétamol* correspond bien au poids de l'enfant, et surveiller la dose journalière.

● Attention aux formes buvables de *paracétamol*. Toujours utiliser le dispositif pour mesurer la dose qui correspond au médicament. En cas de doute, demander à un professionnel de santé.

● Conserver les médicaments hors de portée des enfants, le *paracétamol* comme les autres.

©Prescrire – février 2015

Sources :

- "5-1. Patients traités par un antalgique non spécifique" *Rev Prescrire* 2014 ; **34** (374 suppl. interactions médicamenteuses).
- "Paracétamol pendant la grossesse : sans danger particulier pour l'enfant" *Rev Prescrire* 2012 ; **12** (341) : 199-203.
- "Maux de tête" *Rev Prescrire* 2011 ; **31** (334) : 617-618.