

Atelier

du

Médicament



## 2. ATELIER

Bien utiliser  
les anti-inflammatoires  
non stéroïdiens (AINS)  
au quotidien



1h30



10/15 participants

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX DE L'ATELIER

1. Reconnaître les AINS et connaître leur mode d'action
2. Maîtriser l'autogestion des traitements :
  - Quand commencer son traitement ? Quand arrêter son traitement ? Comment adapter la dose à ses besoins ?
  - L'importance du respect des doses et des horaires
  - Connaître les contre-indications majeures
3. Reconnaître et gérer les effets indésirables visibles (douleurs et saignements gastro-intestinaux, éruptions cutanées), organiser la surveillance CV et rénale.

## MESSAGES CLÉS DES AINS

- **La plus faible dose efficace sur la durée la plus courte possible permettant de soulager la douleur.** Le traitement par AINS peut être pris au long cours dans certains rhumatismes inflammatoires. Néanmoins, le risque d'effet indésirable augmente avec la dose et la durée d'utilisation de votre médicament AINS.

- **La bonne molécule et une seule.** Le risque d'effet indésirable augmente si l'on prend plusieurs AINS à la fois ou un AINS et de l'aspirine. Si vous prenez un AINS, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre un médicament sans ordonnance. De nombreux médicaments contre la douleur ou le rhume contiennent également un AINS ou de l'aspirine.

- **La bonne dose, la bonne forme.** Respectez la prescription de votre médecin. Adaptez la dose tel qu'il vous l'a recommandée et ne remplacez pas l'application locale d'une pommade par la prise d'un comprimé.

- **Au bon moment.** Prenez votre AINS au cours d'un repas ou avec une légère collation avant de vous coucher.

- **La bonne protection gastrique.** Prévenez les complications gastriques (saignements, ulcères) en prenant un médicament protecteur si vous avez plus de 65 ans ou si vous présentez un facteur de risque, par exemple si vous avez déjà eu un ulcère gastro-duodéal ou des saignements gastriques, si vous devez prendre en plus de votre AINS un traitement antiagrégant plaquettaire (aspirine à faible dose, clopidogrel), un anticoagulant ou un corticoïde.

- **La bonne surveillance des effets indésirables.** Les AINS peuvent entraîner divers effets indésirables, notamment des saignements gastro-intestinaux. Interrompez le traitement en cas de douleurs abdominales. Si vous observez une réaction sur votre peau (éruption, lésions sur les muqueuses), arrêtez également votre traitement. Si vous devez prendre un traitement anti-hypertenseur en plus de votre AINS, parlez-en à votre médecin.

**Attention ! Les AINS sont déconseillés pendant la grossesse et ne doivent JAMAIS être utilisés à partir du 6<sup>ème</sup> mois de grossesse (5 mois révolus).**

## MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Boîtes de médicaments AINS, corticoïdes, paracétamol, autres médicaments
- 4 chevalets de couleur :
  - > 1 rouge
  - > 1 bleu
  - > 1 vert
  - > 1 orange
- Paper Board + marqueurs
- Ordinateur + vidéoprojecteur s'ils ne sont pas à disposition dans la salle où se tient l'atelier
- Documents à remettre aux participants :
  - 1) Remis de 4 pages de l'AFLAR
  - 2) Liste des AINS
  - 3) Formulaire de déclaration des effets indésirables de l'ANSM + le guide de remplissage du formulaire
  - 4) Documents ANSM (sous réserve d'autorisation) :
    - > **Toujours lire la notice de votre médicament**
    - > **L'ibuprofène en bref**
    - > **(en option : médicaments et contrefaçon)**



## PRÉSENTATION DES PARTICIPANTS

10 min.

Tour de table de présentation. Chaque participant répond aux questions suivantes :

- 1) **Votre nom**
- 2) **De quel rhumatisme êtes-vous atteint et depuis combien d'années ?**
- 3) **Quel(s) médicament(s) prenez-vous quand vous avez mal ?**
- 4) **Vos attentes vis à vis de l'atelier**

**L'animateur liste les réponses à la question 3) sur le paper board et classe en 4 catégories : AINS/corticoïdes/anti-douleurs/autres traitements de la maladie rhumatismale.**

## Séquence 1 : LES AINS, QU'EST-CE QUE C'EST ? COMMENT ÇA MARCHE ? 20 min.

### INTRODUCTION

- définition par apport de chacun, approche de construction d'une définition
- quelques éléments de réponse sur le fonctionnement : inflammation (pourquoi, les manifestations de l'inflammation douleur-rougeur-gonflement), inhibition des prostaglandines, autres effets... (source : eureka-sante.fr)

### LE MÉDICAMENT, ANGE OU DÉMON ?

**OBJECTIF** mettre au clair les représentations communes et individuelles que l'on a du médicament.

Le groupe se divise en deux parties ; l'un réfléchit et inscrit les mots clés d'une accusation (« détruisent l'estomac », « empoisonnent les reins »...); l'autre réfléchit et inscrit les mots clés de sa défense (« permet de moins souffrir », « évite les déformations du dos que j'ai vues chez mon père »...)

L'animateur reprend les mots clés en deux colonnes et demande au groupe entier reconstitué de voter la sentence.

## Séquence 2 : RECONNAÎTRE LES AINS 40 min.

### OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

- Participer à un débat d'opinion
- Identifier les connaissances des patients concernant leur traitement
- Adapter leur prise de traitement à partir de ces connaissances
- Identifier les effets indésirables des AINS



## 1.1. ACTIVITÉ : TRI DE BOÎTES DE MÉDICAMENTS

Consigne : classer les boîtes de médicaments en 4 catégories (chaque catégorie est représentée par un chevalet et une couleur) :

- les corticoïdes : rouge
- les AINS : bleu
- le paracétamol : vert
- Les autres médicaments : orange

L'animateur distribue 6 boîtes à chaque participant et lui demande de les classer derrière les chevalets correspondants.

OU

Les participants se divisent en 3 groupes (3-4 participants par groupe). Chacun des groupes est responsable d'une catégorie de médicaments. Exemple : groupe 1 doit trouver les corticoïdes, groupe 2 doit trouver les AINS...

## 1.2. DISCUSSION

A l'issue du tri des boîtes, échanges avec les participants sur la classification qu'ils ont établie, étudier les avis discordants dans le groupe.

## 1.3. APPRENTISSAGE

A l'issue du tri des boîtes, échanges avec les participants sur la classification qu'ils ont établie, étudier les avis Puis, leur proposer une technique destinée à comprendre les inscriptions sur les boîtes de médicaments (et notices) et ainsi leur permettre de reconnaître les antalgiques dans leur utilisation quotidienne.

Présentation d'une illustration de boîte de médicament anonymisée. Le schéma permet de reconnaître les zones de la boîte où se situent : les noms du médicament (nom de marque, toujours suivi d'un ® + nom de la substance active), la classe thérapeutique pour les médicaments vendus sans ordonnance, la date de péremption, le pictogramme de vigilance / d'exposition solaire, les conditions de délivrance – cadre de couleur verte ou rouge – et les conditions de conservation du médicament.

Mise en application de la technique : donner une ou deux notices aux participants et les faire identifier la classe, la DCI et la marque.

Faire émerger les messages clés :

- ne prendre qu'un AINS à la fois
- choisir le bon AINS au bon moment
- l'importance de l'utilisation de protection gastro-intestinale



### OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

- Aider le patient à gérer son traitement : durée du traitement
- Choisir la bonne molécule et à la bonne dose
- Limiter la prise des AINS
- « Les bonnes pratiques » pour la prise d'AINS (pansement gastrique)

### 2.1 QUAND ET COMMENT ARRÊTER LES AINS ? COMMENT PRENDRE LES AINS ?

#### Activité : mise en situation (jeu de rôle) 10 min par mise en situation

Carte de Barrow :

- 1) J'ai une rage de dent. J'ai pris 400mg d'ibuprofène à 10h, il est 13h, j'ai encore mal.  
Dans mon armoire à pharmacie j'ai : du paracétamol (1g), de l'ibuprofène (400mg) et de l'aspirine (1g)
  - > Je ne prends rien
  - > Je prends 1g d'aspirine
  - > Je prends 1g de paracétamol
  - > Je reprends de l'ibuprofène
  - > Je prends 200mg d'ibuprofène
  - > Je prends 500mg de paracétamol
  - > Je prends 500 mg d'aspirine
- 2) Lors de mes vacances, je souffre d'une colique néphrétique. Je vais donc voir le médecin le plus proche (qui ne me connaît pas).
  - a. Je ne lui parle pas de mes problèmes de santé ni de mes traitements
  - b. Je lui dis que je suis malade
  - c. Je lui dis que je suis malade et lui indique les traitements que je prends



## OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES

- Connaître les effets indésirables des AINS
- Connaître les précautions à prendre

### Gestion des effets indésirables et précautions

- Reprendre les effets indésirables évoqués lors de la séquence 1 et les compléter avec le groupe
- Expliquer la question de la gravité/de la fréquence (ex. le syndrome de Stevens- Johnson-Lyell)
- Demander au groupe de lister les solutions pour diminuer et résoudre ces effets indésirables (mode de prise, précautions, surveillance)
- Demander au groupe la conduite à tenir pour éviter les complications graves

Aborder le sujet de l'auto-signallement des effets indésirables à l'ANSM – Distribution du formulaire de déclaration des effets indésirables de l'ANSM + le guide de remplissage du formulaire.

Parler du site : [www.medicaments.gouv.fr](http://www.medicaments.gouv.fr)



## SYNTHÈSE

10 min.

A la fin de l'atelier, reprendre avec les participants les messages clés à retenir.

Les messages auront été énoncés au fil de l'atelier et pris en note par l'animateur (tableau dédié à prévoir).

**Si certains messages clés n'ont pas été cités par les participants, l'animateur, avec l'accord du groupe, complète la liste.**

**Distribuer les messages clés aux participants.**

Tour de table final pour savoir ce que les participants vont changer dans leur quotidien à la suite de l'atelier.





### LIENS UTILES

[www.medicaments.gouv.fr](http://www.medicaments.gouv.fr)  
<http://ansm.sante.fr/>  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
[www.eurekasante.fr](http://www.eurekasante.fr)  
[www.aflar.org](http://www.aflar.org)  
[www.rhumatismes.net](http://www.rhumatismes.net)

**Travaux issus du groupe d'experts :** L Carton (1); L Grange (2); J Giraud (3); DR Bertholon (4); P Claudepierre (5); L Gossec (6); JN Dachicourt (7);

(1) Vice Présidente, Aflar, Paris; (2) Président, Aflar, Paris; (3) Associations de Patients, Empatient, Paris; (4) Directeur, Empatient, Paris; (5) Service de Rhumatologie, C.H.U. Henri Mondor, Créteil; (6) Service de Rhumatologie, C.H.U Pitié-Salpêtrière, Paris; (7) Directeur, Aflar, Paris.

**Les ateliers du médicament de l'AFLAR ont été lauréat de l'appel à projet 2012 et ont reçu un soutien financier de l'ANSM.**

Retrouvez tous les outils de ces ateliers et la vidéo d'animation sur le site :  
<http://www.ateliersdumedicament.org>

Avec le soutien de :

**ansm**

Agence nationale de sécurité du médicament  
et des produits de santé