

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)



De quoi parle t-on?



Les anti-inflammatoires non stéroïdiens

- Anti-inflammatoires non stéroïdiens ou AINS : Médicaments aux propriétés anti-inflammatoire, antalgique (contre la douleur), antipyrétique (contre la fièvre), antiagrégant plaquettaire (fluidifient le sang). Propriétés plus ou moins fortes selon l'AINS concerné.
- De nombreuses substances : ibuprofène, kétoprofène, flurbiprofène, diclofénac, ténoxycam, acide acétylsalicylique, acide niflumique
- Délivrés avec ou sans ordonnance en pharmacie
- Beaucoup utilisés en automédication
- Pas interdits par la réglementation antidopage malgré de nombreux risques pour la santé

Modes d'utilisation

- Voie orale (comprimés)
- Voie injectable
- Voie rectale (suppositoires)
- Voie cutanée (gels, pommades)
- Collyres

Risques pour la santé

Effets à court et long terme

- Nausées, douleurs abdominales, brûlures d'estomac
 - Ulcères de l'estomac, hémorragies gastro-intestinales
 - Insuffisance rénale
 - Hépatites, cirrhose
 - Hypertension artérielle
 - Pathologies cardiovasculaires : infarctus du myocarde, AVC...
 - Atteintes cutanées graves (réactions bulleuses...)
 - Crise d'asthme
 - Vertiges, somnolence
1. Pommades et gels : réactions cutanées si exposition au soleil
 2. Risques de masquer les signes d'une infection et augmentation du risque de complications graves de l'infection (pneumonies, infections cutanées sévères...) : privilégier l'utilisation du paracétamol en cas de douleur et/ou de fièvre, notamment en cas d'angine, de rhinopharyngite, d'otite, de toux, d'infection pulmonaire ou dentaire, d'une lésion cutanée...
 3. Risques d'altérer la cicatrisation naturelle d'une lésion (pour les lésions tendineuses, musculaires, osseuses...) et d'altérer le processus de réparation : risques de séquelles

AINS et pratiques sportive

- Augmentation de la fréquence des effets indésirables digestifs, hépatiques, cardiaques et rénaux
- Risque majeure d'insuffisance rénale (augmenté par la déshydratation)
- Risque d'hématomes (notamment dans les sports de combat)
- Effet antalgique des AINS permettant de poursuivre le sport malgré une douleur : aggravation de la pathologie (tendineuse, musculaire, osseuse...), retard de cicatrisation et de guérison et risque de séquelles (perte de force, de résistance...)

Bons réflexes d'utilisation des AINS

- Lire la notice avant utilisation
- Prendre la dose la plus faible possible, sur la durée la plus courte possible et arrêter dès la disparition des symptômes
- Respecter les intervalles entre deux prises
- Prendre le médicament au cours d'un repas avec un grand verre d'eau
- Consulter le médecin si la douleur persiste plus de 5 jours ou la fièvre plus de 3 jours, ou si elle s'aggrave ou en cas d'apparition d'un autre symptôme
- Ne jamais prendre plusieurs AINS en même temps et se renseigner sur les interactions possibles des AINS avec les médicaments que vous prenez
- Demander conseil au médecin ou au pharmacien au moindre doute
- Utilisation de gels et pommades : ne pas exposer la zone traitée au soleil, protéger la zone pendant la durée du traitement et 2 semaines après

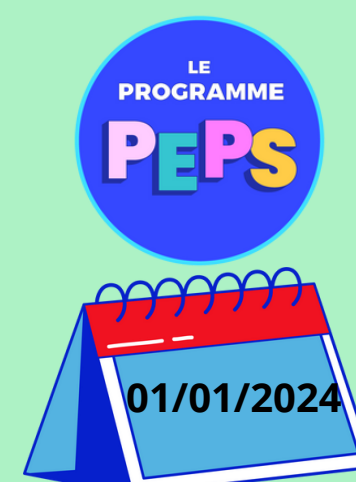
1

Je me sens concerné, je m'interroge, je m'inquiète pour moi ou mon entourage:



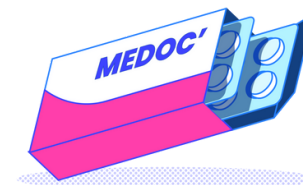
Qui contacter?

- En parler avec un médecin, un pharmacien, son entraîneur, sa famille, ses proches...
- Contacter l'Antenne Médicale de prévention du Dopage la plus proche : <https://www.ampd.fr/carte.php>
- Se renseigner sur le site de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage : <https://www.afld.fr/> et rechercher si un médicament contient une substance dopante : <https://medicaments.afld.fr/?search>





Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)



De quoi parle t-on?

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens



- Anti-inflammatoires non stéroïdiens ou AINS : Médicaments aux propriétés anti-inflammatoire, antalgique (contre la douleur), antipyrétique (contre la fièvre), antiagrégant plaquettaire (fluidifient le sang). Propriétés plus ou moins fortes selon l'AINS concerné.
- De nombreuses substances : ibuprofène, kétoprofène, flurbiprofène, diclofénac, ténoxycam, acide acétylsalicylique, acide niflumique
- Délivrés avec ou sans ordonnance en pharmacie
- Beaucoup utilisés en automédication
- Pas interdits par la réglementation antidopage malgré de nombreux risques pour la santé

Modes d'utilisation

- Voie orale (comprimés)
- Voie injectable
- Voie rectale (suppositoires)
- Voie cutanée (gels, pommades)
- Collyres

Risques pour la santé

Effets à court et long terme

- Nausées, douleurs abdominales, brûlures d'estomac
 - Ulcères de l'estomac, hémorragies gastro-intestinales
 - Insuffisance rénale
 - Hépatites, cirrhose
 - Hypertension artérielle
 - Pathologies cardiovasculaires : infarctus du myocarde, AVC...
 - Atteintes cutanées graves (réactions bulleuses...)
 - Crise d'asthme
 - Vertiges, somnolence
1. Pommades et gels : réactions cutanées si exposition au soleil
 2. Risques de masquer les signes d'une infection et augmentation du risque de complications graves de l'infection (pneumonies, infections cutanées sévères...) : privilégier l'utilisation du paracétamol en cas de douleur et/ou de fièvre, notamment en cas d'angine, de rhinopharyngite, d'otite, de toux, d'infection pulmonaire ou dentaire, d'une lésion cutanée...
 3. Risques d'altérer la cicatrisation naturelle d'une lésion (pour les lésions tendineuses, musculaires, osseuses...) et d'altérer le processus de réparation : risques de séquelles

AINS et pratiques sportive

- Augmentation de la fréquence des effets indésirables digestifs, hépatiques, cardiaques et rénaux
- Risque majeure d'insuffisance rénale (augmenté par la déshydratation)
- Risque d'hématomes (notamment dans les sports de combat)
- Effet antalgique des AINS permettant de poursuivre le sport malgré une douleur : aggravation de la pathologie (tendineuse, musculaire, osseuse...), retard de cicatrisation et de guérison et risque de séquelles (perte de force, de résistance...)

Bons réflexes d'utilisation des AINS

- Lire la notice avant utilisation
- Prendre la dose la plus faible possible, sur la durée la plus courte possible et arrêter dès la disparition des symptômes
- Respecter les intervalles entre deux prises
- Prendre le médicament au cours d'un repas avec un grand verre d'eau
- Consulter le médecin si la douleur persiste plus de 5 jours ou la fièvre plus de 3 jours, ou si elle s'aggrave ou en cas d'apparition d'un autre symptôme
- Ne jamais prendre plusieurs AINS en même temps et se renseigner sur les interactions possibles des AINS avec les médicaments que vous prenez
- Demander conseil au médecin ou au pharmacien au moindre doute
- Utilisation de gels et pommades : ne pas exposer la zone traitée au soleil, protéger la zone pendant la durée du traitement et 2 semaines après

1

Je me sens concerné, je m'interroge, je m'inquiète pour moi ou mon entourage:

Qui contacter?

- En parler avec un médecin, un pharmacien, son entraîneur, sa famille, ses proches...
- Contacter l'Antenne Médicale de prévention du Dopage la plus proche : <https://www.ampd.fr/carte.php>
- Se renseigner sur le site de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage : <https://www.aflod.fr/> et rechercher si un médicament contient une substance dopante : <https://medicaments.aflod.fr/?search>

