

## 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 d'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 sans en banaliser l'utilisation, contrairement aux anti-inflammatoires qui sont dangereux pour la mère et l'enfant. Il est prudent de prendre la dose la plus faible permettant un soulagement.

● Le *paracétamol* peut aussi être utilisé au cours de l'allaitement. Prendre la dose la plus faible pour soulager, de préférence juste après les tétées, afin de limiter la quantité de médicament dans le lait.

### 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 atteintes du foie ou du rein, parfois graves.

● Il est important d'éviter de dépasser les doses recommandées en fonction du poids de la personne. Chez l'adulte et l'enfant à partir de 50 kg : 500 mg à 1 g par prise, à espacer d'au moins 4 à 6 heures, sans dépasser 4 grammes en 24 heures. Chez l'enfant et l'adulte de moins de 50 kg, 10 à 15 mg par kilogramme et par prise, à espacer d'au moins 4 à 6 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 situations, éviter de prendre plus de 3 g par jour de *paracétamol* pour un adulte de plus de 50 kg ou plus de 2 g par jour pour ceux qui pèsent moins de 50 kg. En cas de doute, demander à un médecin ou à un pharmacien.

● De nombreux médicaments contiennent du *paracétamol* sous des noms commerciaux différents. Pour éviter une surdose, bien lire la "composition" sur la boîte ou sur la notice qui indiquent 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*, 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 – janvier 2022

**Sources** • "Douleur nociceptive chez un adulte" Premiers Choix Prescrire, actualisation décembre 2021.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'**Application Prescrire** et sur [www.prescrire.org](http://www.prescrire.org).