



Je prends du paracétamol contre une douleur légère à modérée ou de la fièvre à la plus petite dose et le moins longtemps possible

Le paracétamol est un médicament efficace et bien toléré lorsqu'il est utilisé correctement. Il permet de soulager les douleurs légères à modérées ou la fièvre, aux doses recommandées. Il peut être pris pendant la grossesse et l'allaitement.

Mais le paracétamol n'est pas un produit anodin.

En cas de surdosage, le paracétamol peut entraîner des lésions graves du foie, parfois irréversibles. Il y a risque de surdosage si vous ne respectez pas les règles de bon usage.



En cas d'allergie au paracétamol ou de maladie du foie, en informer son médecin et/ou son pharmacien.

LES RÈGLES DE BON USAGE :

la dose la plus faible le moins longtemps possible

- ▶ **Je commence par la dose la plus faible possible (500 mg).**
- ▶ **Je respecte :**
 - **la dose maximale par prise :** 1 g par prise maximum ;
 - **l'intervalle entre les prises :** au moins 4 à 6 h ;
 - **la dose maximale par jour :** ne pas dépasser 3 g/jour, sauf avis contraire du médecin.
- ▶ **Si je pèse moins de 50 kg,** je consulte la notice pour connaître la dose maximale recommandée en fonction de mon poids.
- ▶ **Je ne consomme pas d'alcool** pendant le traitement.
- ▶ **Je lis les notices** ou les mentions sur les boîtes des autres médicaments que je prends, pour vérifier qu'ils ne contiennent pas de paracétamol et éviter le surdosage.
- ▶ **Si la douleur persiste au bout de 5 jours,** si la fièvre dure plus de 3 jours, ou en cas d'aggravation, je consulte le médecin.

Le rhume

Le rhume est une affection sans gravité qui guérit spontanément en 7 à 10 jours. Les lavages de nez (eau de mer ou sérum physiologique) permettent d'améliorer le confort et de soulager les symptômes.

Si le rhume est accompagné de maux de tête, il convient de bien suivre les mesures suivantes :

- ▶ **ne pas cumuler plusieurs médicaments à base de paracétamol ;**
- ▶ **ne pas augmenter les doses, ni rapprocher les prises de paracétamol, c'est inutile et dangereux.**

Comme tous les médicaments, le paracétamol n'est pas un produit comme les autres et son utilisation ne doit pas être systématique.



DES MESSAGES POUR PRÉVENIR LE SURDOSAGE

à partir d'avril 2020.

Sur les boîtes de médicaments
de PARACETAMOL seul



SURDOSAGE = DANGER

Dépasser la dose peut détruire le foie

Sur les boîtes de médicaments contenant du
PARACETAMOL et une AUTRE SUBSTANCE



SURDOSAGE = DANGER

Ne pas prendre un autre médicament contenant du paracétamol