

DÉCOUVREZ NOS SERVICES

DÉPISTAGE

- + Tension
- + DMLA
- + Troubles respiratoires

SUIVI DE TRAITEMENTS

- + Asthme
 - + Anticoagulants
 - + Autres traitements chroniques
- = **Un pharmacien vous reçoit sur rendez-vous**

DOCUMENTS À VOTRE DISPOSITION

- + Carte de donneur d'organe
- + Calendrier vaccinal
- + Carnet de suivi diabétiques, anticoagulants

+ Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ



Votre pharmacie vous informe

LA DOULEUR



PHARMACIE
MISTRAL

Du lundi au vendredi: 8h30 - 12h / 14h30 - 19h

Samedi: 8h30 - 12h / 14h30 - 18h

pharmacie-mistral@wanadoo.fr

+ Votre Pharmacie s'engage pour votre SANTÉ

LA DOULEUR

Le saviez-vous ?

Une douleur peut être **aigüe**: Elle est limitée dans le temps. Elle est le symptôme d'une lésion ou d'un problème souvent facile à identifier et à traiter (mal de dent, panaris, intervention chirurgicale...)

Une douleur peut être **chronique** Elle dure dans le temps et est souvent liée à une maladie (ex : douleur liée à l'arthrose).

La douleur se définit par :

- **ses circonstances de survenue** : facteurs déclenchants, aggravants et calmants,
- **son siège** (localisé, diffus), son trajet,
- **son type** : élancement, brûlure, tiraillement, tension, fourmillement...
- **son intensité** (légère, modérée, sévère),
- son caractère isolé ou répétitif ainsi que **sa durée**.

Ce sont ces caractéristiques qui vont orienter la prise en charge de votre douleur. En effet, le traitement diffère en fonction de la nature de la douleur (notamment de sa localisation).

Ce que l'on peut faire soi-même

Il est possible de prévenir l'apparition de certaines douleurs en adoptant de bonnes habitudes d'hygiène de vie comme par exemple :

- + **pour les douleurs dentaires** : une bonne hygiène bucco-dentaire et des visites régulières chez le dentiste.
- + **pour les douleurs de dos** : des exercices physiques pour renforcer la musculature dorsale, des changements de posture, voire une perte de poids.
- + **pour certains maux de tête** : un examen ophtalmologique régulier.
- + **pour les sports** qui en requièrent porter des protections.

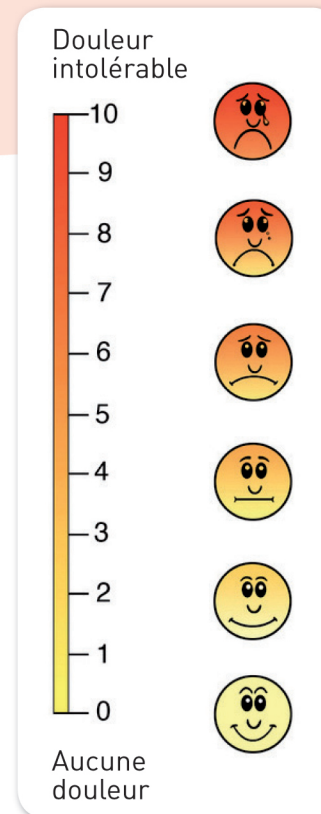
Certaines douleurs peuvent être calmées par l'application de poches de glace (contusion), d'autres sont soulagées par l'application de chaleur (douleurs de règles ou musculaires...).

La douleur est un signe d'alerte à prendre en compte.

Ce qu'il ne faut pas faire !

N'essayez pas de prendre en charge vous-même vos symptômes, si votre douleur :

- + **est violente**, inattendue et survient de façon brutale (notamment une douleur « serrant » fortement dans la poitrine) et ou au contraire revient de façon répétitive sans cause apparente,
- + **fait soupçonner une maladie grave** (ex appendicite),
- + **s'accompagne d'autres signes** comme un état de malaise général, une forte fièvre, un gonflement inhabituel de la zone douloureuse, une diminution de la force dans un membre...



Ma pharmacie me conseille

Parlez-en aux professionnels de santé, ils sauront vous écouter et vous examiner pour vous proposer le traitement le plus adapté.

Évaluez les effets des divers traitements en fonction d'objectifs réalistes (ne pas viser une disparition complète de la douleur en quelques heures seulement).

Identifiez les causes et les facteurs qui peuvent aggraver ou diminuer votre douleur (stress, fatigue...).