

*Vous êtes parfois amené à vous soigner sans avis médical.
Comment éviter de faire des erreurs avec les médicaments ?
Ce guide vous donne quelques conseils vous permettant de vous y retrouver.*

Médicaments en questions

*(petit guide
d'automédication)*



A- Faut-il un médicament ?

Beaucoup d'affections peuvent être traitées sans médicament avec les « moyens du bord » ou les « remèdes de grand-mère », à condition de les utiliser à bon escient. Par exemple :

- la **fièvre** peut baisser en découvrant le malade et en lui mettant des linges frais (gant, éponge mouillés) au niveau des épaules et du haut des cuisses.
- la **toux** peut être calmée ou atténuée par des boissons chaudes, le **mal de gorge** peut s'améliorer en suçant des pastilles (bonbons acidulés, pastilles à la menthe ou au miel...) et en mangeant des aliments froids type crème glacée; le **rhume** peut être traité par un mouchage régulier et par des lavages de nez avec du sérum physiologique en dosettes ou spray d'eau de mer;
- la **diarrhée** et les **vomissements** ne nécessitent le plus souvent qu'une bonne hydratation et un régime adapté ;
- la **constipation** peut passer en augmentant les boissons et la quantité de fibres alimentaires, en enrichissant son alimentation en fruits et légumes (pruneaux, figue, kiwi...) et en céréales complètes. Les eaux type *Hépar* (riche en magnésium) peuvent aussi améliorer le transit.
- les infusions de menthe poivrée semblent efficaces et sans risque pour soulager des **troubles digestifs** tels que ballonnements et douleurs intestinales au moment de la digestion.
- les **petites plaies** peuvent simplement être lavées à l'eau et au savon plutôt qu'avec un désinfectant.

Il faut penser à vérifier votre vaccination antitétanique.

- utilisez du **sérum physiologique** en dosettes pour nettoyer les yeux, laver le nez ou rincer une plaie.
- les **gonflements** liés à des **piqûres** ou des **coups** nécessitent un refroidissement par des poches glacées.
Pensez à enlever immédiatement les bagues si cela survient au membre supérieur !
- beaucoup de **douleurs** (lombaires ou cervicales, abdominales) sont atténuées par la chaleur (serviettes chaudes, bouillottes, douche...);
- certaines douleurs sont calmées par le repos ou l'immobilisation: bras en écharpe pour des douleurs de l'épaule, syndactylie pour les doigts ou les orteils, protections roller pour poignets, voir illustrations ci-dessous :



- pour éviter les **insomnies**, on peut adopter des mesures simples pour favoriser le sommeil :
 - éviter les « excitants » (café, thé, coca...),
 - se coucher seulement lorsque le sommeil vient,
 - ne pas regarder la télévision ou l'ordinateur dans la chambre,
 - avoir une activité calme le soir,
 - prendre un douche tiède (on dort mieux lorsque la température du corps est légèrement abaissée).Il est préférable de se lever si le sommeil ne vient pas et y retourner lorsqu'on ressent à nouveau la fatigue.

B- Quels médicaments choisir ?

Si les moyens non médicamenteux apparaissent insuffisants, on peut être amené à prendre des médicaments.

Ce qu'il faut savoir :

1. La **dénomination commune internationale (DCI)** : c'est le vrai nom du médicament, celui utilisé dans tous les pays (par opposition au nom commercial), celui de la substance active utilisée. Il figure sur la boîte, parfois en dessous du nom commercial.



Exemple: *doliprane*, *dafalgan* et *efferalgan* sont des noms commerciaux dont la DCI est **paracétamol**.

Les médicaments génériques choisissent la plupart du temps comme nom commercial la DCI suivie par le nom du laboratoire. Il s'agit du même principe actif.

Reconnaître la DCI permet d'éviter de reprendre le même médicament sous un nom différent. C'est également utile en voyage, car on retrouve la DCI dans la plupart des pays.

2. **Le dosage**: il faut systématiquement vérifier que le dosage convienne bien au poids du malade. Il figure également sur la boîte.

Se méfier, avec les pipettes ou cuillères en « dose-poids » pour les enfants, de ne pas confondre les sirops (Ex: la quantité de sirop délivrée n'est pas la même avec la pipette de *doliprane* et *d'advil*, ce qui peut conduire à des surdosages).

3. **La notice** : elle est souvent un peu difficile à lire mais elle apporte des éléments intéressants : la dose, le mode d'administration, les contre-indications, les effets indésirables...
Il est particulièrement utile de la lire si vous prenez ce médicament pour la première fois.
On y trouve également parfois des avertissements sur l'âge minimum (« ne convient pas au moins de... ») qu'il convient de respecter.
4. Certaines marques commercialisent des médicaments très différents sous des noms et des emballages très similaires.

C'est le cas de plusieurs marques en vente libre, telles que *ferveX*, *humex* ou *actifed*. Ces médicaments peuvent contenir plusieurs substances associées, parfois 3 ou 4 !

Il faut, là encore, repérer la DCI pour ne pas prendre n'importe quoi.

Si vous souhaitez informer votre médecin de ce que vous avez pris, il faudra lui amener la boîte ou la notice, le nom « *humex* », par exemple, ne suffira pas !

5. L'usage de traitements « alternatifs », tels que phytothérapie, homéopathie, aromathérapie, régimes particuliers... peut aussi comporter des risques conséquents pour votre santé.
Ils peuvent être contre-indiqués, ou interagir avec d'autres traitements ou avoir des effets indésirables importants.
Il importe que vous en informiez votre médecin.

C- Les principaux médicaments

Voici quelques éléments à savoir sur les médicaments en vente libre. Il faut éviter de s'automédiquer avec des médicaments de prescription médicale (corticoïdes, antibiotiques, somnifères...).

1. Le **PARACETAMOL**

C'est l'anti-douleur et anti-fièvre le plus utilisé et le plus facile à employer, à condition de respecter la dose maximale de 4 grammes (soit 4000mg) par jour chez l'adulte et 60mg par kilo et par jour chez l'enfant (Ex : pour un enfant de 20 kilos : 1200mg par jour en 4 prises de 300mg). Il est contre-indiqué chez de rares personnes allergiques et chez les insuffisants hépatiques.

Il est utile d'avoir au moins du paracétamol dans sa pharmacie, pour faire face à une fièvre ou à une douleur sans attendre.

2. L'**IBUPROFENE**

Souvent utilisé au même titre que le paracétamol pour la fièvre et les douleurs, il nécessite certaines précautions d'emploi : il s'agit d'un **anti-inflammatoire**.

Il est absolument contre-indiqué en cas de grossesse, d'ulcère gastrique, d'allergie à l'ibuprofène et en cas de varicelle.

Il ne faut pas l'associer à d'autres anti-inflammatoires, ni à des traitements « qui fluidifient le sang » (*kardégic, préviscan, héparines...*). On peut l'associer au paracétamol (prises en alternance en cas de fortes douleurs ou de fièvre importante) et il n'est pas contre-indiqué avec l'allaitement.

3. L'**ASPIRINE**

Il s'agit aussi d'un **anti-inflammatoire**, donc les précautions sont les mêmes que pour l'ibuprofène, avec également pour particularité de fluidifier le sang et donc de favoriser les saignements.

Ne l'employez pas les jours précédant une intervention

chirurgicale.

4. Les vasoconstricteurs tels que la *pseudoephedrine*, la *naphazoline*, l'*oxymétazoline* : utilisés en associations dans de très nombreuses spécialités vendues pour le rhume ou l'obstruction nasale, tels que *rhinadvil*, *rhinureflex*, *actifed rhume*, *humex rhume*, *dérinox* ... Ils comportent des risques rares mais parfois très graves.

Ils sont contre-indiqués en cas de maladie cardio-vasculaire, de grossesse, et chez les migraineux, notamment.

Pour traiter une affection bénigne telle qu'un rhume, il vaut mieux s'en passer...

5. Les **sirops pour la toux** :

Tous sont contre-indiqués chez l'enfant de moins de 2 ans !

Il existe des sirops pour toux sèche et des sirops pour toux grasse.

La plupart des sirops pour toux sèche sont sédatifs : ils peuvent provoquer une somnolence parfois prolongée, qui peut rendre dangereuse la conduite de véhicules.

Si la toux est très gênante, on peut retenir la codéine et le dextrométhorphan, en respectant les précautions d'emploi.

Les sirops pour la toux grasse sont, généralement, des fluidifiants bronchiques. Ils n'ont aucun intérêt démontré dans cette indication. Il vaut mieux s'en passer...

6. Les **pommades** :

Les pommades anti-inflammatoires sont le plus souvent peu efficaces ; elles exposent, quoi qu'à un moindre degré, aux mêmes effets indésirables que les anti-inflammatoires par voie orale avec, en plus, le risque de réaction cutanée lors de l'exposition au soleil.

Les pommades à base de cortisone peuvent aggraver certaines lésions de la peau. Il vaut mieux éviter de les appliquer sans certitude du diagnostic.

On peut utiliser sans risque la **vaseline** pour beaucoup de petites lésions de la peau (fissures, petites brûlures, hémorroïdes).

D- A éviter !

Nous rapportons ici des pratiques d'automédication qui ne sont pas adaptées et peuvent se révéler dangereuses. Cette liste n'est évidemment pas exhaustive.

1. Prendre sans le savoir plusieurs fois le même médicament, ce qui peut conduire à des surdoses :
Ex : *advil* = *nureflex* = **ibuprofène**
doliprane = *effergal* = **paracetamol**
Repérez la **DCI** !
2. Prendre des antibiotiques avant de voir votre médecin : il y a rarement urgence à débiter un antibiotique. Cela peut perturber le diagnostic de votre affection et favoriser des résistances bactériennes.
3. Prendre des corticoïdes (*solupred* = *prednisolone*, *celestène* = *bétaméthasone*, *cortancyl* = *prednisone*...) sans avis médical. Ils diminuent les défenses immunitaires et peuvent donc aggraver certaines infections.
4. Mettre des gouttes (ou d'autres produits : huile, eau oxygénée...) dans les oreilles sans avoir fait examiner vos tympans auparavant : beaucoup de ces gouttes sont contre-indiquées lorsque le tympan est percé. Il y a un risque de surdité !
5. Ceci est valable aussi pour les collyres qui sont parfois dangereux pour l'œil : un collyre qui contient des corticoïdes peut aggraver un herpès oculaire et donner des lésions irréversibles !
6. Utiliser des baumes, onguents, huiles essentielles ou autres, à base de pin, thym, romarin, camphre, menthol, citronnelle, eucalyptus... chez des enfants en bas âge. Les dérivés terpéniques qu'ils renferment ont été à l'origine de convulsions chez des nourrissons.
7. Traiter régulièrement la constipation avec des laxatifs stimulants (même ceux composés de plantes type séné, boldo) qui sont très irritants pour le tube digestif.
Utiliser régulièrement des moyens mécaniques pour exonérer (lavements, suppositoires à la glycérine, stimulation manuelle), car cela peut conduire à ne plus pouvoir s'en passer.



E- Ne pas laisser traîner...

En plus des cas pour lesquels l'urgence est évidente, il faut consulter sans attendre dans les cas suivants (liste non exhaustive) :

- Une **douleur à la poitrine** ou thorax
- Une **jambe gonflée**, surtout si l'autre ne l'est pas ; une jambe froide, surtout si l'autre ne l'est pas.
- Un **mal de tête de survenue brutale**, ou avec une douleur inhabituelle.
- Un **déficit** : paralysie d'un membre, de la face, baisse de l'acuité auditive ou visuelle de survenue brutale ;
- une **vision double**, des **douleurs oculaires**.
- Un **traumatisme crânien** ou **abdominal**
- Des **maux de ventre importants**, en particulier s'ils s'accompagnent de fièvre ou de vomissements.
- Un malaise avec **perte de connaissance**
- Des **vomissements de sang**, des **selles noires** (en dehors de la prise d'un traitement à base de fer).
- Un **arrêt complet du transit** (pas de selles, pas de gaz) ou une **impossibilité d'uriner**.
- Une **rougeur circulaire** apparaissant à la suite d'une morsure de tique.
- Une **plaie par morsure** (d'animal ou d'être humain), qui peut facilement s'infecter
- Des symptômes tels que fièvre, gêne respiratoire, comportement inhabituel ou difficultés à s'alimenter, survenant chez un **bébé de moins de 3 mois**.
- Une fièvre au retour d'un pays dans lequel sévit le paludisme (même si vous avez pris un traitement préventif).
- L'**intoxication** par des médicaments, des produits ménagers ou des plantes, qui, même absorbées en faibles quantités peuvent être très toxiques.

Au moindre doute, vous pouvez contacter le **centre antipoison de Toulouse : 05 61 77 74 47**

Ils vous demanderont certainement les renseignements suivant : le produit ingéré (gardez les boîtes et notices; photographiez la plante si vous ne l'avez pas identifiée formellement), la quantité ingérée, l'heure et les symptômes que présentent le malade.

En l'absence de votre médecin, ou si l'urgence est évidente, vous pouvez contacter les numéros suivants : 15 (en France) ou 112 (dans toute l'Union Européenne)

F- Quelques règles simples

1. Commencez par des **mesures non médicamenteuses**.
2. Privilégiez des médicaments que vous avez déjà pris et que vous connaissez bien.
3. Choisissez plutôt des médicaments ne comprenant qu'**une seule substance active**.
4. **Respectez la dose**, en particulier la dose journalière maximale. Ne sous-dosez pas non plus, car le médicament pourrait être pris inutilement.
5. Conservez vos médicaments à l'abri de la lumière et au frais (au réfrigérateur si la notice le mentionne), **hors de portée des enfants** ! Vérifiez régulièrement la date de péremption de vos médicaments.
6. Ne proposez pas un traitement qui vous a été prescrit à quelqu'un d'autre : vous ne connaissez pas ses antécédents médicaux et son histoire médicale.
7. **Évitez le cumul** de médicaments et l'association avec l'alcool.
8. Si lors de la prise d'un médicament apparaît un **effet inattendu** qui n'est pas notifié dans la liste des effets indésirables de la notice, ou si cet effet est grave (allergie, malaise...) signalez le rapidement à votre médecin traitant et notez le sur votre carnet de santé ou sur un papier que vous garderez avec vos papiers importants (dans le portefeuille ou avec la carte vitale).

Vous pouvez aussi déclarer un effet indésirable directement auprès de votre centre régional de pharmacovigilance (CRPV) ou sur : [https://www.ansm.sante.fr/Declarer-un-effet-indesirable/Comment-declarer-un-effet-indesirable/Declarer-un-effet-indesirable-mode-d-emploi/\(offset\)/0](https://www.ansm.sante.fr/Declarer-un-effet-indesirable/Comment-declarer-un-effet-indesirable/Declarer-un-effet-indesirable-mode-d-emploi/(offset)/0)

N'oubliez pas d'en informer tout de même votre médecin, qui le notera dans votre dossier médical.

9. **Surveillez** le malade : la température (prise avec un thermomètre !), l'état général : le manque d'appétit, une perte de poids, une fatigue importante incitent à consulter.

Il faut s'inquiéter d'une plaie si apparaissent des signes d'inflammation (rougeur, chaleur, douleur) ou un écoulement verdâtre ou malodorant.

10. Si les symptômes sont particulièrement importants ou inhabituels, consultez un médecin sans tarder.
11. **Ne laissez pas traîner** une affection trop longtemps sans prendre d'avis médical.
12. En cas de grossesse, d'allergie ou de maladies chroniques telles que le diabète, les troubles cardiaques, l'insuffisance rénale, l'épilepsie ou si vous prenez certains traitements (anticoagulants, corticoïdes, immunosuppresseurs...), mieux vaut prendre un avis rapidement.
13. **En cas de doute, prenez l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.**