

L'AUTOMÉDICATION

Auteurs : SOURAUD Séverine (Pharmacienne) • Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française

Date : 03/03/2021



QU'EST-CE QUE L'AUTOMÉDICATION ?

L'automédication consiste à soigner soi-même des troubles bénins avec le conseil du pharmacien.

Pratiquer l'automédication, c'est pouvoir soigner soi-même un trouble ou un symptôme bénin, en recourant à des solutions simples ou en prenant un médicament dit « conseil ».

 **Attention pratiquer l'automédication n'est pas sans risque : demandez conseil à votre pharmacien, et lisez bien les notices.**

 **Attention ! La prise de médicaments prescrits antérieurement par le médecin pour soi-même ou une autre personne n'est pas recommandée, même si les symptômes se ressemblent en apparence.**

Se soigner soi-même c'est bien, mais il faut adopter quelques bons réflexes, être bien informé et ne pas hésiter à demander conseil à son pharmacien.

L'essentiel

L'automédication consiste à soigner soi-même des troubles bénins avec le conseil du pharmacien.

La pratique de l'automédication s'adresse à des personnes en bonne santé générale. Elle nécessite toutefois un avis médical pour certaines catégories de personnes : malades chroniques, personnes allergiques, femmes enceintes ou allaitantes, nouveau-nés et nourrissons.

L'automédication est adaptée pour la prise en charge de symptômes bénins, de faible intensité et de courte durée. Pour des symptômes de forte intensité, répétitifs ou identifiés pour la première fois, il est nécessaire de consulter un médecin.

Les médicaments d'automédication sont dits à prescription médicale facultative, il est donc possible de les acheter en pharmacie, sans ordonnance. Leur prix est libre ou fixé par l'État. Les prix des médicaments d'automédication, lorsqu'ils sont libres, peuvent varier d'une pharmacie à l'autre. Ils sont en général plus chers que leurs homologues dont le prix est fixé par l'État.

Apprenez à repérer la Dénomination Commune Internationale, le vrai nom du médicament, située en général sur la boîte de médicament en dessous du nom de marque. Elle présente de nombreux avantages en matière de santé publique.

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien. Pensez également à lui signaler tout traitement en cours afin de réduire les risques d'interactions entre différents médicaments.

QUI PEUT RECOURIR À L'AUTOMÉDICATION ?

La pratique de l'automédication s'adresse à des personnes en bonne santé générale.

Elle nécessite toutefois un avis médical pour certaines catégories de personnes : malades chroniques, personnes allergiques, femmes enceintes ou allaitantes, nouveau-nés et nourrissons.

Les personnes qui doivent toujours prendre un avis médical avant de recourir à l'automédication sont :

- celles qui souffrent de maladies chroniques, diabète ou insuffisance rénale par exemple,
- celles qui sont allergiques,
- celles qui suivent un traitement médicamenteux,
- les femmes enceintes ou allaitantes.

En ce qui concerne les enfants, le recours à l'automédication doit se faire avec prudence. L'enfant n'est pas un adulte en miniature, c'est pourquoi il faut d'abord privilégier des mesures hygiéno-diététiques, comme le lavage de nez en cas de rhinopharyngite. D'une manière générale, s'il faut recourir à un médicament d'automédication pour un enfant, il existe bien souvent des présentations pédiatriques adaptées disponibles en pharmacie. N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin ou le conseil de votre pharmacien.

Bien pratiquer l'automédication, c'est bien connaître le fonctionnement normal de son corps.

QUELS SYMPTÔMES PEUT-ON SOIGNER DANS LE CADRE DE L'AUTOMÉDICATION ?

Il est possible de pratiquer l'automédication :

- pour des maux bénins,
- de faible intensité,
- sur une courte durée.

Si les symptômes apparaissent trop intenses, répétitifs ou s'ils surviennent pour la première fois, il est nécessaire de consulter un médecin. De la même manière, s'il n'y a pas d'amélioration de l'état de santé après deux ou trois jours de pratique de l'automédication, il faut également consulter un médecin.

Il existe une grande variété de situations ou de symptômes qu'il est possible de prendre en charge en automédication, parmi lesquels :

- les maux de gorge,
- le rhume,
- la rhinite allergique,
- les maux de tête,
- les ballonnements intestinaux,
- la constipation passagère,
- le bouton de fièvre,
- les piqûres d'insectes,
- les douleurs lombaires.

N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.



Alerte de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) du 27 octobre 2020 : rhume et vasoconstricteurs = PRUDENCE !

Les vasoconstricteurs sont parfois utilisés pour soulager les sensations de nez bouché. Néanmoins, ils présentent beaucoup de risques. Pour un simple rhume, des alternatives moins dangereuses existent. Si toutefois, vous souhaitez tout de même prendre un vasoconstricteur, respectez les recommandations ou demandez conseil à votre pharmacien.

QU'EST-CE QUE LE LIBRE ACCÈS DES MÉDICAMENTS EN PHARMACIE ?

Depuis le 1er juillet 2008, plus de 400 médicaments d'automédication parmi lesquels des médicaments allopathiques, des médicaments homéopathiques et des médicaments à base de plantes peuvent être mis en accès libre dans les pharmacies.

Il est possible de choisir librement ces médicaments avant de les payer au comptoir du pharmacien. En cas de doute, il est toujours possible de demander conseil au pharmacien sur le choix le plus pertinent d'un médicament.

Ces médicaments en accès libre ne constituent qu'une partie des médicaments disponibles sans ordonnance en pharmacie. Le pharmacien dispose également derrière son comptoir d'un choix plus important de médicaments d'automédication.



LE PRIX D'UN MÉDICAMENT VENDU SANS ORDONNANCE EST-IL TOUJOURS LE MÊME ?

En général, les prix des médicaments vendus sans ordonnance sont libres et peuvent donc varier de manière significative selon la pharmacie ou la marque choisie. Dans certains cas, il arrive qu'un médicament vendu sans ordonnance coexiste sous deux statuts : un statut dont le prix est libre et peut varier d'une pharmacie à l'autre. Un autre statut où le prix est fixe, car il est administré par l'État.

Il peut donc exister des écarts de prix importants, les médicaments dont le prix est libre étant presque toujours plus chers que les médicaments dont le prix est fixé par l'État. Le prix le plus bas n'est pas le critère principal à retenir, privilégiez une pharmacie où l'équipe est à votre écoute et prend le temps de vous donner des conseils.

QUELLES SONT LES RÈGLES D'OR POUR BIEN PRATIQUER L'AUTOMÉDICATION ?

Pour pratiquer l'automédication en toute sécurité, il est nécessaire d'adopter de bons réflexes :

- Demandez conseil au pharmacien. Expert du médicament, il peut vous conseiller sur le médicament le mieux adapté à votre cas en fonction des symptômes que vous pouvez lui décrire;
- N'hésitez pas à lui signaler les autres traitements que vous prenez afin de limiter les risques d'interactions entre médicaments qui peuvent parfois avoir des conséquences graves;
- Ne cumulez pas plusieurs médicaments sans en parler à votre pharmacien : les molécules peuvent interagir entre elles, ou cumuler leurs effets indésirables ;
- Respectez toujours la posologie, et utilisez des formes adaptées à leur âge chez les enfants;
- Lisez et conservez la notice du médicament : elle contient par exemple des informations importantes en matière de posologie, de durée de traitement, d'indications, d'effets indésirables... ;
- Conservez l'emballage du médicament: il protège le contenu, permet l'identification rapide du médicament, notamment grâce à sa DCI, est un support d'informations en matière de traçabilité (n° de lot) et de conservation (date de péremption) ;
- Ne reprenez pas des médicaments vendus sur ordonnance, même s'ils vous ont été prescrits antérieurement;
- Pendant la grossesse et l'allaitement, ne pratiquez pas l'automédication sans avis médical. Ces périodes particulières de la vie nécessitent un suivi attentif, c'est pourquoi la consommation d'un médicament d'automédication ne doit pas être envisagée sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. La prise de certains médicaments peut avoir des conséquences très graves sur le fœtus ou l'enfant à naître;
- Si vous avez un traitement ou une pathologie chronique, demandez toujours l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin, et repérez les molécules auxquelles vous avez droit;
- Ne prolongez pas une automédication : si les symptômes ne diminuent pas en quelques jours ou que votre état de santé empire, arrêtez le traitement et prenez l'avis d'un médecin.

- N'oubliez pas de dire à ce dernier quel traitement vous avez auparavant tenté, cela le guidera dans son diagnostic ou dans son choix de prescription.
- Soyez prudent avec l'aromathérapie. Les huiles essentielles sont puissantes et présentent de nombreuses contre-indications ou précautions d'emploi. Les intoxications sont trop fréquentes: demandez toujours conseil à votre pharmacien ! Attention, soyez vigilant avec les informations retrouvées sur les sites internet, elles ne sont pas toujours pertinentes et ne tiennent pas toujours compte des précautions d'emploi.



Dernières alertes de l'Anses liées à la pandémie et aux mésusages de médicaments dans ce contexte :

Attention aux risques de surdosage à la vitamine D chez les enfants, et notamment les nourrissons. Administrer à son enfant trop de vitamine D peut être aussi dangereux que de ne pas en administrer assez.

Pour cela :

- privilégier les médicaments sur les compléments alimentaires,
- compter scrupuleusement les gouttes délivrées,
- ne pas cumuler les produits contenant de la vitamine D.

Huiles essentielles d'arbre à thé (ou tea tree), niaouli et cajepout, soyez très prudent avec la voie orale. Privilégiez d'autres voies.

Références

Sources

-<https://www.ameli.fr/val-de-marne/assure/sante/medicaments/utiliser-medicaments/automedication> 18/07/2020

-Fédération Nationale de la Mutualité Française. *Guide de l'automédication. Libro Santé n°935. Paris : J'ai lu, 2009*

-Fédération Nationale de la Mutualité Française. *Automédication : recul ou progrès. Les actes du colloque automédication. Paris : FNMF, 2007*

-COULOMB Alain, BAUMELOU Alain. *Situations de l'automédication en France et perspectives d'évolution. Paris : Ministère de la santé et de la protection sociale, 2006.*

-Fédération Nationale de la Mutualité Française. « Mieux maîtriser l'automédication » *Flash Santé n°44*

- Fédération Nationale de la Mutualité Française. « Mieux maîtriser ma pharmacie familiale » *Flash Santé n°4*

Rédaction

Le contenu de ce dossier a été élaboré par :

-L'équipe Offre Prévention de la Mutualité Française

-Le département politique des produits de santé de la FNMF

-Séverine Souraud, pharmacienne
