

# Automédication: une pratique à risques

**MÉDICAMENTS** • En 2014, les Suisses ont dépensé 511 millions dans l'automédication. Nombre d'entre eux ont aggravé leur état en voulant l'améliorer.

Charles-André Aymon

En 2014, les Suisses ont acheté plus d'un demi-milliard de francs de produits pharmaceutiques sans aucun autre contrôle que leur bon sens et leurs propres connaissances médicales\*. Inquiétant, non?

## Le danger de l'ignorance

Sachez-le, aucune molécule n'est anodine. Votre médecin ou votre pharmacien pourront vous raconter nombre d'anecdotes tirées de leur expérience. Telle personne, utilisant trop longtemps un spray nasal pour

assécher sa muqueuse, finit dépendante à la substance et le nez dégoulinant; tel patient surdosant ses antidouleurs provoque des dégâts soudains à son foie; un autre encore frôle la catastrophe en prenant du millepertuis en parallèle à ses antidépresseurs; telle boisson chaude, enfin, utilisée pour atténuer les symptômes de refroidissements fera exploser la tension d'une personne âgée. La liste est encore longue. Le point commun entre tous ces cas? Une information défaillante. Or,



Le pharmacien partage son savoir sur les médicaments disponibles en libre accès. DR

l'information est la clef de l'indépendance en matière d'automédication. Et le problème n'est pas que nous en manquons, mais plutôt sa surabondance: famille, voisins, sites de passionnés ou de vulgarisation médi-

cale, télévision... Tout le monde ou presque y va de son avis sur les petites pathologies du quotidien que sont le mal de tête, le rhume, les rhumatismes, les baisses de tonus et les douleurs diverses.

## Savoir et indépendance

Pourtant, combien d'années d'études de médecine compte votre vieille tante, votre voisine? Combien de professionnels de la santé se trouvent derrière tel forum ou tel site? L'enjeu n'est pas l'information, mais sa fiabilité. Un concept crucial lorsque votre propre santé est en jeu. Pour y répondre, votre médecin de famille est bien sûr votre premier interlocuteur. Accessible en tout temps et gratuitement, le pharmacien constitue également la source la plus fiable en cas d'automédication. Son but? Vous rendre indépendant en partageant avec vous son savoir sur les médicaments disponibles en libre accès et vous aiguiller vers votre médecin le cas échéant. ■

\* Source : étude Interpharma et IMS Health Suisse, 2015, p. 25, 1er graphique, «Produits non pris en charge par les caisses, en vente libre» - <http://bit.ly/automed>

Avec la collaboration de Sophie Bontemps, Pôle prévention et promotion de la santé - Réseau de santé Delta. [www.reseau-delta.ch](http://www.reseau-delta.ch)

## AVIS DU SPÉCIALISTE

DELPHINE RIFAT GABRIELLE  
Pharmacienne  
clinicienne Deltapharm



### Quel danger principal guette celui qui se soigne sans avoir recours à un professionnel de la santé?

Le défi reste de déterminer si votre mal est sans gravité - et peut être soulagé par vous-même - ou si vous devez consulter un médecin. Poser la question à votre pharmacien est sans doute la chose la plus simple à faire. Celui-ci saura vous conseiller.

### Quelles sont les limites visibles de l'automédication?

Une souffrance inhabituelle doit vous alermer. Maux de tête fréquents ou prolongés, paralysie, perte de conscience, douleurs diffuses au thorax ou à l'estomac sont des signes qui doivent vous amener à consulter rapidement. Il existe aussi un site fiable [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch), le portail médical romand pour vous aider à prendre une décision.

### Que peut-on mettre dans sa trousse à pharmacie?

Demandez conseil à votre pharmacien. Prendre un médicament n'est jamais anodin et peut apporter son lot d'effets secondaires. Se soigner au mieux rime toujours avec ne pas prendre trop de médicaments.

## Que faut-il avoir dans son armoire à pharmacie?

### Pour les maux courants, des médicaments contre:

- la douleur et la fièvre
- les nausées et les diarrhées
- les allergies
- un thermomètre

### Pour les petites blessures, bosses, piqûres...

- un «pack gel» à mettre au froid ou au chaud
- un désinfectant en spray et un gel désinfectant et cicatrisant

- du sérum physiologique
- des pansements/bande
- un gel d'arnica, un pour les piqûres ou les brûlures
- un gel contre la douleur et l'inflammation

**Attention aux dosages enfant/adulte.** La fréquence et la quantité maximale du médicament doivent être écrites sur sa boîte ou à défaut sur une feuille gardée tout près de votre trousse à pharmacie!