

# Automédication

## & maîtrise des risques

« Les médicaments ne sont pas des produits ordinaires,  
ne les prenons pas à la légère »  
Semaine de la sécurité des patients 2023



Flashez ce  
QR Code





## BON À SAVOIR



### Se soigner seul avec l'automédication.

L'automédication correspond à l'utilisation par un patient d'un médicament sans avoir préalablement échangé avec un professionnel de santé, qu'il s'agisse de médicaments présents dans l'armoire à pharmacie familiale, ou de médicaments conseillés par un proche.

- **Elle n'est pas sans risque, il est donc important de demander conseil à son pharmacien et de bien lire la notice du médicament.**



### Quelques chiffres :

**L'automédication est fréquente pour le traitement de symptômes bénins : rhume, maux de gorge, diarrhée, constipation, allergie, douleur, etc.**

- ❖ **3 Français sur 10 adaptent les doses ou la durée** du traitement prescrit.
- ❖ **Près d'1 Français sur 2 donne un médicament à un proche** qui présente les mêmes symptômes.
- ❖ **2 Français sur 3 conservent les médicaments non utilisés** pour une prochaine fois.
- ❖ **34 % considèrent comme plutôt pas risqué ou pas du tout risqué de prendre un médicament périmé.**
- ❖ **Chaque année, les accidents liés aux médicaments** sont responsables de plus de **2760 décès** à la suite d'une hospitalisation et **212 500 hospitalisations**



# Le médicament est là pour soigner mais s'il est mal utilisé, il peut être dangereux.

## Les 10 conseils pour un bon usage des médicaments

- 1. Je respecte la posologie et la prescription :** le nombre de cachets ou de gouttes par prise, le nombre de prises, l'horaire des prises, la durée du traitement.
- A l'occasion de **chaque consultation, j'informe mon ou mes médecins de tous les médicaments que je prends** et n'hésite pas à demander s'il existe des risques d'interactions.
- Je ne **décide jamais moi-même d'interrompre, de suspendre ou d'espacer un traitement** en cours.
- Je signale à mon médecin tout événement** pouvant influencer l'efficacité ou la tolérance d'un traitement : hospitalisation, infection, choc émotionnel...
- Si je soupçonne mon traitement d'être à l'origine **d'effets indésirables, j'avertis immédiatement mon médecin.**
- Je fais un bilan régulier**, au moins tous les ans, de mes traitements en cours, avec mon médecin traitant.
- Je conserve mes médicaments** dans leur **emballage d'origine.**
- En cas de substitution** par un générique, je fais clairement **préciser par le pharmacien** à quel médicament inscrit sur l'ordonnance il correspond ; **je le fais inscrire sur la boîte.**
- Lorsque j'achète de moi-même un **médicament sans ordonnance**, je **demande conseil au pharmacien.**
- Dans tous les cas, **je n'hésite pas à interroger les professionnels de santé** - médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes - pour **répondre à mes questions.**



# Antibiotiques, bien se soigner c'est d'abord bien les utiliser

## Antibiorésistance

L'usage abusif et trop souvent incorrect des antibiotiques a contribué au développement et à la dissémination de bactéries qui sont devenues résistantes aux antibiotiques.

→ En France, l'antibiorésistance est la cause de 5 543 décès par an et dans le monde : 1,3 millions de décès par an

### **BON À SAVOIR**

Malgré une baisse continue depuis 10 ans de la consommation d'antibiotiques en ville, la France reste le 4<sup>ème</sup> pays européen le plus consommateur

Bien respecter la posologie et la durée de son traitement antibiotique,

Ne pas donner son traitement à quelqu'un d'autre,

Une fois le traitement terminé, ne pas réutiliser un antibiotique, même si les symptômes ressemblent à ceux qui ont motivé la prescription initiale,

A la fin du traitement, rapporter à son pharmacien toutes les boîtes entamées ou non utilisées.



Flashez ce  
QR Code



Sources : [Ministère de la Santé et de la Prévention](#)

[Antibiomalin](#) : pour savoir comment bien utiliser les antibiotiques | [Santé.fr \(sante.fr\)](#)

# Paracétamol et anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Le paracétamol et les AINS sont les médicaments les plus utilisés en automédication comme antalgiques (anti-douleurs) ou antipyrétiques (anti-fièvre) chez les adultes et les enfants.

Ces médicaments sont sûrs et efficaces lorsqu'ils sont correctement utilisés, mais présentent des risques lors d'une utilisation inadéquate : ils peuvent masquer des symptômes d'infections.

## ! BON A SAVOIR

En cas de douleur et/ou fièvre, notamment dans un contexte d'infection courante comme une angine ou une toux :

- Privilégier l'utilisation du paracétamol en respectant les règles de bon usage :
- Prendre la dose la plus faible, le moins longtemps possible
- Respecter la dose maximale par prise, la dose maximale quotidienne, l'intervalle minimum entre les prises et la durée maximale de traitement recommandée (3 jours en cas de fièvre, 5 jours en cas de douleur, en l'absence d'ordonnance)
- Vérifier la présence de paracétamol dans les autres médicaments (utilisés pour douleurs, fièvre, allergies, symptômes du rhume ou état grippal)
- Alerter les populations particulières (-50kg, insuffisance hépatique légère à modérée, insuffisance rénale sévère, alcoolisme chronique...)



**Respectez les posologies du paracétamol** : pour les personnes  $\geq 50$  kg (hors cas particuliers) : commencez par la dose de 500 mg, à renouveler si besoin au bout de 4h. En cas de douleurs ou de fièvre plus intenses, vous pouvez débuter par la prise de 1 gramme en laissant un intervalle de 6h entre 2 prises.

**En cas d'utilisation d'un AINS :**

- Utiliser les AINS à la dose minimale efficace, pendant la durée la plus courte
- Arrêter le traitement dès la disparition des symptômes
- Éviter les AINS en cas de varicelle
- Ne pas prolonger le traitement au-delà de 3 jours en cas de fièvre
- Ne pas prolonger le traitement au-delà de 5 jours en cas de douleur
- Ne pas prendre deux médicaments AINS en même temps



Flashez ce QR Code



# Protecteurs gastriques – Inhibiteurs de pompe à protons (IPP)

Les protecteurs gastriques sont des médicaments indiqués dans le traitement des pathologies liées à l'acidité gastrique, telles que le reflux gastro-œsophagien et les ulcères gastroduodénaux. Ces médicaments, très efficaces et perçus comme globalement bien tolérés à court terme, se sont rapidement imposés comme le traitement de référence de ces pathologies et leur usage s'est largement répandu.

**Environ ¼ des Français (16 millions) étaient traités par IPP en 2020**

Les IPP sont prescrits inutilement dans 80 % des cas en prévention des lésions gastroduodénales dues aux AINS (patients non à risque de complications gastroduodénales).

## **BON A SAVOIR**

**En instauration ou en renouvellement, un IPP n'est pas toujours pertinent.**

Un **traitement au long cours par IPP** est très rarement justifié.

➤ surveillance en particulier chez la personne âgée.

Il expose à un **risque d'interactions avec de nombreux médicaments** (↗ ou ↘ de leur activité).

**Toute prescription d'un IPP doit faire l'objet d'une réévaluation de son intérêt** : efficacité, qualité de vie, recherche des effets indésirables et interactions médicamenteuses.

Dans la **prévention de l'ulcère gastroduodéal**, un IPP ne doit être **associé aux anti-inflammatoires non stéroïdiens uniquement s'il existe des facteurs de risque de complications digestives**.

**Reflux gastro-oesophagien (RGO)** : le **traitement initial est de 4 semaines**. La poursuite du traitement est rarement justifiée, notamment chez les sujets âgés polymédiqués.

**Les IPP ne sont pas indiqués chez l'enfant < 1 an** et ont des **effets secondaires importants**.

➤ l'utilisation d'IPP apparaît associée à un **surrisque d'infection grave** (c'est-à-dire ayant donné lieu à une hospitalisation) **s'élevant à + 34 %**.



Flashez ce  
QR Code



# Pansements gastriques et anti-acides

Les topiques gastro-intestinaux sont constitués par les antiacides, les alginate et les pansements gastro-intestinaux (à base d'argile, de silicone ou d'alginate). Ces traitements, sous forme de comprimés, de sirops ou de sachets à diluer, peuvent être pris en automédication pour soulager ou diminuer les symptômes. Leur utilisation ne doit cependant pas être banalisée.

**5 à 10 % des adultes souffrent de reflux gastro-oesophagien au quotidien**  
**30 à 40 % se plaignent occasionnellement de pyrosis et/ou de régurgitations**

## ! BON A SAVOIR

### Les conseils hygiéno-diététiques restent utiles, même en cas de traitement médicamenteux

- Surélever la tête du lit de 45° et s'allonger plutôt sur le côté gauche
- Eviter de se pencher en avant et de s'allonger dans les 2-3h après un repas
- Limiter la consommation d'aliments riches en matières grasses, d'épices, d'alcool, ...
- Pratiquer une activité physique adaptée régulière en évitant les efforts trop importants après les repas



Les topiques gastro-intestinaux peuvent être conseillés en 1<sup>ère</sup> intention en cas de **symptômes typiques** (brûlures d'estomac, régurgitations) **et/ou intermittents chez les patients de moins de 50 ans.**

### Ces traitements peuvent **diminuer l'absorption de nombreux médicaments**

- **Un intervalle d'au moins 2h doit être respecté avec la prise de tout autre médicament par voie orale**



En cas de **symptômes persistants et/ou de facteurs de complications** (âge > 50 ans, anémie, amaigrissement, toux, ...), une consultation médicale est nécessaire

Flashez ce  
QR Code



# Plantes, huiles essentielles et compléments alimentaires

De nombreux compléments alimentaires contiennent des plantes, huiles essentielles. Celles-ci peuvent toutefois présenter un risque pour la santé, du fait d'interactions possibles avec des médicaments, de contre-indications, etc.

→ La consommation des compléments alimentaires à base de plante, huile essentielle n'est pas sans risques. Ces produits, qui sont loin d'être anodins, peuvent entraîner des effets indésirables parfois graves, comme des allergies sévères ou des atteintes hépatiques potentiellement mortelles.

## BON À SAVOIR

Ces compléments peuvent présenter un risque pour la santé, du fait de contre-indications, d'interactions possibles avec des médicaments

**Demandez systématiquement conseil à votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre un produit à base de plante – Quelques exemples :**

- **Millepertuis interagit avec un très grand nombre de médicaments** (contraceptifs oraux, antidépresseurs, anticoagulants oraux, antiépileptiques, chimiothérapies anticancéreuses ...)
- **Aloe Vera contre-indiquée** en cas de **douleurs abdominales** d'origine inexplicquée, de **déshydratation sévère** ou d'**hypokaliémie**
- **Curcuma contre indiqué** en cas de troubles de la **fonction biliaire**
- **Ginkgo biloba contre indiqué** en cas d'**épilepsie**, d'**acte interventionnel invasif programmé**



**Ne pas cumuler les sources de vitamines et minéraux sans suivi biologique régulier.**

**Femmes enceintes : ne pas consommer de compléments alimentaires sans l'avis d'un professionnel de santé.**



Flashez ce QR Code

