



119, Rue du Président Wilson
92309 LEVALLOIS-PERRET CEDEX

<i>Autres informations médicales</i>	LES REGLES D'OR DE L'AUTOMEDICATION	<i>Fiche 616</i>
--	--	----------------------

Au quotidien, il est fréquent d'essayer de soulager, sans consultation préalable, des maux passagers et sans gravité. Qui n'a jamais acheté des pastilles contre la toux ou des comprimés contre le mal de tête ?

L'automédication est une pratique courante face aux petits problèmes de santé. Mais attention, le médicament n'est pas un produit comme les autres, l'automédication pour être pratiquée de manière responsable et sûre, doit suivre certaines règles.

1. DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE PHARMACIEN

Pour s'informer avant d'acheter un parmi plus de 200 médicaments en accès libre en officine, le pharmacien doit savoir à qui est destiné le médicament et dans quelles circonstances il va être utilisé.

2. CONSULTEZ VOTRE MEDECIN EN CAS DE DOUTE

Lorsque les symptômes sont douteux, violents ou persistants, il faut consulter un médecin, de même lorsque aucune amélioration ne se fait sentir après la prise d'un médicament. Les femmes enceintes, celles qui allaitent et les bébés ne doivent jamais recevoir un médicament sans avis médical.

3. PRATIQUEZ UNE AUTOMEDICATION DE DUREE ADAPTEE

Si l'état s'aggrave durant le traitement, si aucune amélioration n'intervient, la consultation médicale s'impose. Ne jamais dépasser la durée de traitement mentionnée sur l'emballage.

4. NE PRATIQUEZ PAS UNE AUTOMEDICATION HONTEUSE

Si vous consultez votre médecin après échec de votre automédication, ne lui cachez pas les traitements que vous avez pris. Votre médecin ne vous jugera pas, conscient du fait que ses patients essaient eux-mêmes de se soulager.

5. LISEZ LA NOTICE ET GARDEZ L'EMBALLAGE

L'emballage porte des indications comme le nom du médicament, la teneur en principe actif et la date de péremption. Il doit être gardé.

La notice précise les indications du médicament, sa présentation, sa composition, les doses préconisées en fonction de l'âge et du poids, la façon de le prendre, la durée maximale du traitement, les précautions d'emploi, les effets indésirables et les conditions de conservation.

6. EVITEZ LE CUMUL DES MEDICAMENTS

La prise simultanée de plusieurs médicaments peut renforcer ou, au contraire, affaiblir leurs effets ou encore augmenter le risque d'effets indésirables.

7. EVITEZ L'ALCOOL

L'alcool modifie l'effet de nombreux médicaments, augmentant le risque d'effets indésirables. Associé à certains médicaments, l'alcool diminue la vigilance rendant dangereuse la conduite d'un véhicule.

8. CONSERVEZ CORRECTEMENT VOS MEDICAMENTS

Les médicaments peuvent se détériorer sous l'influence de la lumière, de la chaleur, de l'humidité. Stockez les au frais et à l'abri de la lumière.

9. SOYEZ VIGILANTS AVEC LES ENFANTS

Gardez les médicaments hors de portée des enfants, en hauteur ou dans une armoire fermée à clé. Exception à cette règle, les médicaments devant être gardés au réfrigérateur (vaccins, suppositoires ou suspensions buvables reconstituées), ils doivent être dissimulés au fond sur la plus haute étagère.

10. SACHEZ RENONCER A L'AUTOMEDICATION

Se soigner sans consultation médicale n'est justifiée que pour des affections connues et définies. En présence de maladies chroniques comme le diabète, une pathologie cardiaque, un affaiblissement des défenses immunitaires, des troubles hépatiques ou rénaux, le médecin devrait être consulté même s'il s'agit de petits maux. Ceci est également valable lors de la survenue de troubles non explicables.

--oOo--