

QUESTIONS/RÉPONSES

Le prix d'un médicament vendu sans ordonnance est-il toujours le même ?

Non. Les prix des médicaments accessibles en automédication sont libres et peuvent varier de manière significative, selon la marque ou l'officine. Vous pouvez donc librement comparer les prix avant de les acheter. N'hésitez pas à faire jouer la concurrence !

Faut-il dire à son médecin ou à son pharmacien que l'on prend des médicaments sans prescription ?

Oui, absolument. Même accessible sans ordonnance, un médicament n'est jamais anodin. Et les professionnels de santé que vous consultez doivent savoir ce que vous prenez, afin de mieux vous soigner sans risquer une interaction médicamenteuse. Votre médecin a l'habitude que ses patients soignent eux-mêmes leurs petits problèmes de santé, il ne vous jugera pas.

Peut-on pratiquer l'automédication à l'étranger ?

Oui, mais privilégiez l'utilisation de médicaments que vous connaissez et que vous emmenez avec vous. Si vous devez acheter des médicaments sur place, il est préférable de connaître la dénomination commune internationale (DCI), le nom de la molécule active indiqué sur la boîte. Il est le même dans tous les pays et quelle que soit la marque.

Tout le monde peut-il pratiquer l'automédication ?

Non. Les femmes enceintes ou allaitantes, les bébés et les personnes souffrant d'affections chroniques ou d'allergies doivent l'éviter. Il faut également être très prudent avec l'automédication des enfants.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle met tout en œuvre pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables. Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité... face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

Écoute, qualité, innovation, solidarité : 2400 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2400 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Mutualité Française, la santé en toute confiance

Conception : Citizen Press/Illustrations : Irina Karlukovska © FNMF février 2010

Mieux maîtriser l'automédication



Appelez le :
3935
Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe
Du lundi au vendredi de 9h à 19h



www.mutualite.fr

Les petits bobos quotidiens, on a souvent besoin de les soulager sans forcément faire appel à un médecin ou à un pharmacien. Se soigner soi-même, c'est bien... à condition de savoir le faire! Le rappel de quelques bons réflexes s'impose donc, à l'heure où de nombreux médicaments vendus sans ordonnance sont accessibles en libre-service dans les pharmacies.

➔ Qui peut se soigner seul ?

L'automédication est réservée aux adultes en bonne santé générale. Les personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, insuffisance cardiaque...), allergiques ou suivant des traitements de longue durée, ainsi que les femmes enceintes ou allaitantes doivent toujours consulter un médecin. Dans le cas des enfants, il convient d'être très prudent. Particulièrement sujets aux petites fièvres, troubles digestifs ou rhumes, il est tentant de recourir, pour eux, à l'automédication. Mais attention, **l'enfant n'est pas un adulte en miniature!** Privilégiez d'abord les mesures hygiéno-diététiques pour soulager votre enfant : lavage de nez pour une rhinopharyngite, par exemple. Si vous devez recourir au médicament, utilisez bien des présentations à usage pédiatrique, et respectez scrupuleusement les doses, qui doivent souvent être ajustées au poids de l'enfant.



Avant de se soigner, il faut bien identifier le problème de santé, ce qui passe par **une bonne connaissance du fonctionnement « normal » de son corps.**

Seuls les problèmes bénins – maux de gorge, maux de tête, rhumes, fièvre... – « modérés » relèvent de l'automédication. Si les symptômes sont intenses, apparaissent subitement, persistent, ou s'il s'agit d'un symptôme jamais rencontré, mieux vaut consulter un médecin.



➔ Bien se soigner seul, sans médicaments

Certains maux bénins peuvent être soignés sans médicaments. **De simples mesures hygiéno-diététiques** peuvent souvent en venir à bout. Quelques exemples :

- En cas de diarrhée passagère, bien s'hydrater (bouillons salés notamment), manger des féculents bien cuits, se laver les mains plusieurs fois par jour...
- Masser ses tempes, boire une tisane de camomille ou s'allonger au calme peut faire disparaître un mal de tête aussi rapidement que des médicaments.

➔ Bien se soigner seul, avec des médicaments

Un médicament, même vendu sans ordonnance, n'est jamais anodin.

Les principaux médicaments accessibles en automédication sont destinés à traiter ou soulager douleurs (dentaires, dorsales...), fièvres, troubles digestifs (diarrhée passagère, constipation, brûlures d'estomac...), toux, maux de gorge, boutons de fièvre...

6 règles d'or :

- 1. Relisez la notice** et l'emballage avant de prendre un médicament et respectez les consignes (posologie, conditions de conservation...).
- 2. Ne cumulez pas plusieurs médicaments** sans en parler à votre pharmacien. Les interactions peuvent engendrer des effets indésirables.
- 3. Ne prenez jamais en automédication des médicaments vendus sur ordonnance**, même s'ils vous avaient été prescrits à une autre occasion.
- 4. Évitez de consommer des excitants** (alcool, café...) pendant un traitement.
- 5. Ne prolongez pas une automédication :** si votre état général empire ou que les symptômes ne diminuent pas après quelques jours, arrêtez le traitement et consultez un médecin.
- 6. Repérez le nom de la molécule** indiqué sur la boîte (la Dénomination commune internationale, DCI). Cela permet de reconnaître un même médicament vendu sous des noms de marque différents et peut vous éviter un surdosage.

POUR EN SAVOIR +

➔ Sécurisez l'automédication

En contactant Priorité Santé Mutualiste* au 3935 (prix d'un appel local à partir d'un poste fixe), **vous obtenez les informations essentielles pour pratiquer une automédication sans risque.**

➔ **Faites confiance à votre pharmacien :** c'est un professionnel de santé, au même titre qu'un médecin. Il connaît parfaitement les médicaments, et saura vous renseigner si vous avez le moindre doute.

➔ Le guide de l'automédication

Édité par la Mutualité Française, ce petit livre regroupe tous les conseils utiles et nécessaires pour une automédication sans risques (collection « Libro », avril 2009, 127 pages, 3 euros). Il peut être commandé sur le site de la Mutualité Française : www.mutualite.fr

*Priorité Santé Mutualiste est un service créé par les mutuelles de la Mutualité Française réservé aux adhérents des mutuelles et à leurs ayants droit.