ma santé facile

Guide de l'automédication

Les principaux usages

ma santé facile

Le partenaire santé qui vous change la vie

Santé

Document non contractuel / MOD.3322/04.2012 / Imprimerie B.F.I - 03.28.52.69.42

Tous les maux ne méritent pas une consultation médicale et il est souvent légitime de vouloir gagner du temps en se soignant par soi-même. C'est le principe même de l'automédication. C'est d'autant plus légitime que la plupart des maladies bénignes guérissent toutes seules… Alors autant profiter des médicaments qui permettent d'être soulagé en attendant la guérison.

Mais l'automédication peut aussi être une source importante de dangers, en cas d'intolérance, d'interactions médicamenteuses, de contre-indications…

Il ne faut donc pas faire n'importe quoi. Pour ne pas vous tromper, vous pouvez appliquer quelques règles simples et surtout bénéficier de l'expérience de votre pharmacien. C'est le spécialiste des médicaments. Il faut lui demander son avis systématiquement, si vous prenez déjà un autre médicament, si vous êtes allergique ou si vous n'avez jamais rencontré les symptômes qui vous font souffrir.

En pratique, vous pouvez vous passer de son avis s'il s'agit d'un médicament que vous connaissez bien et que vous avez déjà pris avec succès dans les mêmes circonstances.

A défaut, il faut toujours lui demander conseil.

Astuce Web
La bobologie

Retrouvez sur **masantefacile.com**, dans votre rubrique « bobologie », les bons gestes et bons réflexes à adopter au bon moment en cas de petits bobos.

La bobologie c'est quoi ?

Ce sont des informations santé et conseils pratiques proposés par nos spécialistes santé qui vous permettront de soigner facilement vos petits traumatismes tels que : bosse, luxation…

Consultez régulièrement la rubrique « **bobologie** » sur :

http://www.masantefacile.com/bobologie.html

Les principaux usages de l'automédication

Symptômes	Classes de médicaments / DCI	Quand ?	A savoir
Allergies Rhume des foins	Antihistaminiques	A prendre dès les premiers symptômes s'il s'agit d'une rhinite déjà diagnostiquée	Voir votre médecin pour une éventuelle désensibilisation.
Douleur	Antalgiques (aspirine, paracétamol, ibuprofène)	Si douleur ponctuelle due à une cause sans gravité.	Toute douleur inhabituelle ou intense nécessite une consultation rapide.
Migraine	Antalgiques (aspirine, paracétamol, ibuprofène)	Dès le début de la crise.	Ne prenez pas l'habitude de prendre des antalgiques à chaque migraine : il faut consulter car il existe des médicaments spécifiques.
Jambes lourdes	Veinotoniques	Si douleur malgré la marche, l'élévation des jambes le soir et l'usage des collants ou bas adaptés.	Il faut consulter au moins une fois par an en cas de jambes lourdes (évaluation varices, phlébite).
Toux	Antitussifs	Si la toux débute lors d'un refroidissement, sans fièvre ni signe gênant.	En cas d'épidémie de grippe, consultez votre médecin dans la journée.
Mal de gorge	Antibactériens	Douleur peu intense, sans fièvre, avec un nez qui coule ou une toux.	Consultez si la douleur ne passe pas après 2 jours.
Brûlures d'estomac	Antiulcéreux	En cas de brûlures occasionnelles.	Si la douleur ne passe pas rapidement ou si elle récidive, il faut consulter.
Diarrhée	Antidiarrhéiques	Si ponctuelle, sans signe de gravité.	Pas plus de 2 jours. Consultez votre médecin en cas de retour d'un pays tropical.
Constipation	Laxatifs	Constipation et traitement connus de longue date.	Consulter en cas de changement récent du transit intestinal.
Crise hémorroïdaire	Antihémorroïdaires	Hémorroïdes déjà diagnostiquées et médicament déjà éprouvé.	Consulter systématiquement en cas de sang dans les selles.
Règles douloureuses	Antispasmodiques, antalgiques	Si douleur déjà diagnostiquée et sans changement.	Il faut éliminer une endométriose (prolifération de tissus de la muqueuse utérine en dehors de l'utérus).
Mycoses vaginales	Antifungiques	Si problème et traitement connus.	Pour éviter les récidives, il est important que l'homme prenne l'habitude de faire une toilette intime après les rapports sexuels.

Service + : Ce dépliant ainsi que nos nombreux autres guides prévention & santé sont également disponibles en téléchargement gratuit sur **www.masantefacile.com**.

Appelez
vos médicaments par leur DCI :

La DCI qui signifie ***dénomination commune internationale*** est le nom du composé actif de votre médicament.
Sur la boîte, la DCI est marquée en plus petit, juste sous le nom du médicament.

Par exemple,
Le ***Doliprane***® et le ***Dafalgan***® sont des médicaments similaires qui ont le même principe actif dont la DCI est le ***paracétamol***.

Pour ne pas vous tromper, y compris à l'étranger, nous vous conseillons d'appeler vos médicaments usuels par leur DCI.
Ayez le bon réflexe, le réflexe DCI !

Cette habitude vous permettra de comparer plus facilement les prix des différentes marques de médicaments ayant le même composé actif.

Sachant que les prix des médicaments en automédication sont libres, *n'hésitez pas à faire jouer la concurrence !*

Adresses

Livres

- **Vidal : Guide de l'automédication.** Larousse diffusion
- **L'homéopathie de A à Z -** Collec Marabout

Retrouvez ces livres en vente ou en consultation dans votre boutique Ma santé facile.

Web

- www.**masantefacile**.com : Retrouvez notre Mag santé et venez y découvrir nos quizz santé, notre bobologie et nos articles santé & prévention (nutrition, bien être, enfants, actualités…).

Services

- Bénéficiez du **forfait automédication** ou du **« rendez-vous pharmaceutique »** dans plusieurs des contrats sélectionnés par Ma santé facile.

Les 10 règles
de l'automédication

1. Demander l'avis du pharmacien au moindre doute.
2. Consulter son médecin en cas de persistance ou d'aggravation des symptômes et en cas d'apparition de nouveaux troubles. Ne pas prendre un traitement plus de 5 jours.
3. Lire le mode d'emploi et s'y conformer strictement. Vérifier la date de validité du médicament si vous le prenez dans votre armoire.
4. Ne pratiquer l'automédication que sur soi. Ne jamais donner de médicament à une femme enceinte ou allaitante, à un nourrisson ou à un enfant, en dehors d'une prescription médicale.
5. Lors d'une consultation, toujours informer son médecin des médicaments pris.
6. En cas de suivi d'un traitement, ne pas ajouter une automédication.
7. Se méfier de l'alcool qui perturbe l'effet de nombreux médicaments. L'idéal est de s'abstenir ou de boire très modérément.
8. Ne pas conserver les médicaments de prescription pour une utilisation ultérieure, sauf avis médical exprès.
9. Nous sommes tous différents et un médicament efficace pour un proche pourra être inefficace voire dangereux pour vous.
10. Bien ranger les médicaments, hors de portée des enfants. Les produits d'automédication sont de vrais médicaments, potentiellement dangereux...

ma santé facile

www.masantefacile.com

L'ensemble des informations proposées dans ce dépliant est élaboré et validé par Carte Blanche.

CARTE BLANCHE