



SOMMAIRE

Avant-propos

Remerciements

Comment bien utiliser ce guide ?

Comment lire les tableaux des médicaments ?

PARTIE 1 : L'AUTOMÉDICATION

L'automédication : **définitions**, intérêts, limites et dangers

Les 10 commandements de l'automédication

Homéopathie et automédication

Pharmaciens et automédication

Phytothérapie et automédication

PARTIE 2 : LES MÉDICAMENTS

Quelques vérités bonnes à dire sur les médicaments

Drogues et médicaments

Le parcours des médicaments dans notre corps

Effet placebo et effet nocebo

Médicaments et grossesse

Médicaments et allaitement

Médicaments et enfants

Médicaments et personnes âgées

Médicaments et alcool

Médicaments et aliments

Médicaments associés ou interactions médicamenteuses

Médicaments et conduite automobile

Médicaments et sécheresse de la bouche (effet atropinique)

Médicaments à effet sédatif

Médicaments et examens de laboratoire

Médicaments et excipients

Médicaments génériques
Médicaments et Internet
Médicaments et troubles du rythme cardiaque
Médicaments et soleil

PARTIE 3 : LES BONNES PRATIQUES

Armoire à pharmacie
Trousse de secours pour la voiture
Trousse à pharmacie du voyageur
Vaccinations

PARTIE 4 : SYMPTÔMES ET MALADIES ADULTES

Acné (adultes/adolescents)
Allergies
Ampoules
Angine
Anxiété
Aphtes de la bouche
Arrêt du tabac et désintoxication tabagique
Asthme
Ballonnements, flatulences et aérophagie
Bleus, hématomes et ecchymoses (adultes/enfants)
Bouton de fièvre ou herpès labial (adultes/enfants)
Bronchite aiguë bénigne
Brûlures d'estomac
Brûlures de la peau
Chute de cheveux ou alopecie
Claquage musculaire
Conjonctivite, troubles de l'œil et de la paupière
Constipation
Contraception
Cors, durillons et œils-de-perdrix
Coup de chaleur ou insolation (adultes/enfants)
Coup de soleil ou érythème solaire (adultes/enfants)
Courbatures
Crampe musculaire
Cystite et infection urinaire

Démangeaisons ou prurit (adultes/enfants)
Dents et gencives (adultes/enfants)
Dépression légère
Dermite séborrhéique
Diarrhée aiguë
Digestion difficile ou dyspepsie
Douleur
Douleurs de l'arthrose et autres douleurs articulaires
Douleurs de l'anus
Douleurs de l'oreille et bouchons de cérumen
Douleurs du dos
Fatigue ou asthénie
Fièvre
Folliculites, furoncles et anthrax (adultes/enfants)
Gale (adultes/enfants)
Grippe
« Gueule de bois »
Hémorroïdes (crises hémorroïdaires)
Hypertrophie bénigne de la prostate (difficulté à uriner)
Insomnie (petit trouble du sommeil)
Jambes lourdes
Mal de gorge
Mal des transports
Mauvaise haleine ou halitose
Maux de tête et migraines
Mycose des pieds ou pied d'athlète
Mycose des ongles
Mycose vaginale ou candidose vaginale
Nausées et vomissements
Panaris
Pilule du lendemain
Piqûres d'insectes (adultes/enfants)
Plaies et coupures superficielles (adultes/enfants)
Poux, lentes et morpions
Prise de poids et obésité
Reflux gastro-œsophagien
Règles douloureuses ou dysménorrhées
Rhinopharyngite
Rhume de cerveau ou coryza
Rhume des foins ou autres rhinites allergiques

Saignements de nez ou épistaxis (adultes/enfants)
Sécheresse de la bouche ou xérostomie
Sécheresse oculaire
Spasmophilie
Tests de grossesse
Torticolis et douleur de la nuque
Toux
Troubles de la ménopause et bouffées de chaleur
Verrues (adultes/enfants)
Vers intestinaux (adultes/enfants)
Vertiges

PARTIE 5 : SYMPTÔMES ET MALADIES ENFANTS

Constipation de l'enfant
Diarrhée aiguë de l'enfant de plus de 3 ans
Douleurs de l'enfant
Douleurs de l'oreille et otite de l'enfant
Fesses rouges du nourrisson ou érythème fessier
Fièvre de l'enfant
Mal de gorge et angine de l'enfant
Mal des transports chez l'enfant
Maux de ventre de l'enfant
Poussées dentaires
Poux et lentes chez l'enfant
Régurgitations et vomissements du nourrisson
Rhinopharyngite de l'enfant
Toux de l'enfant

Bibliographie

Index

AVANT-PROPOS

Depuis plusieurs années, les pouvoirs publics cherchent à encourager l'automédication – c'est-à-dire se soigner pour des troubles bénins de santé sans consulter préalablement son médecin –, sans toutefois donner au public les informations objectives sur l'efficacité et la tolérance des médicaments, informations pourtant indispensables à cette pratique.

Or, tout est loin d'être parfait dans le domaine du médicament.

Ce qu'il faut savoir

- Sur plus de 4 000 spécialités pharmaceutiques vendues sans ordonnance, près de la moitié sont peu ou pas efficaces. L'autorisation de mise sur le marché (AMM) délivrée pour chaque spécialité n'est malheureusement pas un gage d'efficacité ni de bonne tolérance.
- Une spécialité vendue sans ordonnance ne signifie pas qu'elle est sans danger. Une spécialité n'est jamais un produit anodin.
- Les contre-indications, les interactions et les effets indésirables ne sont mentionnés que sur les notices glissées dans les boîtes de médicaments... lisibles uniquement une fois le produit acheté, sauf à consulter la base de données publique des médicaments : **ansm** [https //base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/](https://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/).
- À ce jour, il est impossible de savoir quels sont les médicaments efficaces et présentant le minimum de risques pour se soigner seul et sans danger lors d'un problème mineur de santé.
- La publicité à la télévision et dans les différents médias, financée par les laboratoires, ne délivre pas une information objective sur les médicaments les plus adaptés au symptôme à traiter.

Pour toutes ces raisons, il nous a paru important de vous proposer ce livre.

Ce n'est pas le énième guide sur l'automédication, c'est un ouvrage unique au monde, le seul guide d'automédication qui s'appuie sur l'évaluation scientifique, objective et comparative de la balance efficacité/tolérance (**alias 'balance bénéfice-risques'**) *d'environ 4 000 spécialités* vendues sans ordonnance. Le critère prix est retenu dans le choix du favori.

Les auteurs, Jean-Paul Giroud, est professeur de pharmacologie clinique, membre de l'Académie de médecine, ancien expert de l'OMS sur les médicaments essentiels, membre durant 15 ans de la Commission d'autorisation de mise sur le marché des médicaments (AMM), de la Commission de pharmacovigilance et de l'automédication au sein de l'Agence Nationale de Sécurité des Médicaments (ANSM). Antoine Coquerel est médecin, membre de l'Académie nationale de Pharmacie, professeur de pharmacologie clinique et fondamentale. Chef de service, il a été pendant 19 ans chargé d'un laboratoire de pharmaco-toxicologie et de la pharmacologie clinique et également responsable de centres régionaux de pharmacovigilance et de pharmacodépendance.

Ils n'ont aucun lien avec l'industrie pharmaceutique depuis plus de 35 ans. Les évaluations qu'ils mènent depuis plus de quarante ans sur l'efficacité et la tolérance des médicaments disponibles sur le marché (avec ou sans ordonnance) n'ont jamais été financées par un quelconque laboratoire pharmaceutique. Leurs notations et commentaires critiques sont issus de l'analyse de centaines d'études réalisées dans le monde entier sur les médicaments, et publiées dans diverses publications scientifiques internationales. Ils n'ont jamais été mis en cause ni par les pouvoirs publics ni par les laboratoires pharmaceutiques.

À quoi va vous servir ce guide ?

Avec ce guide, vous allez :

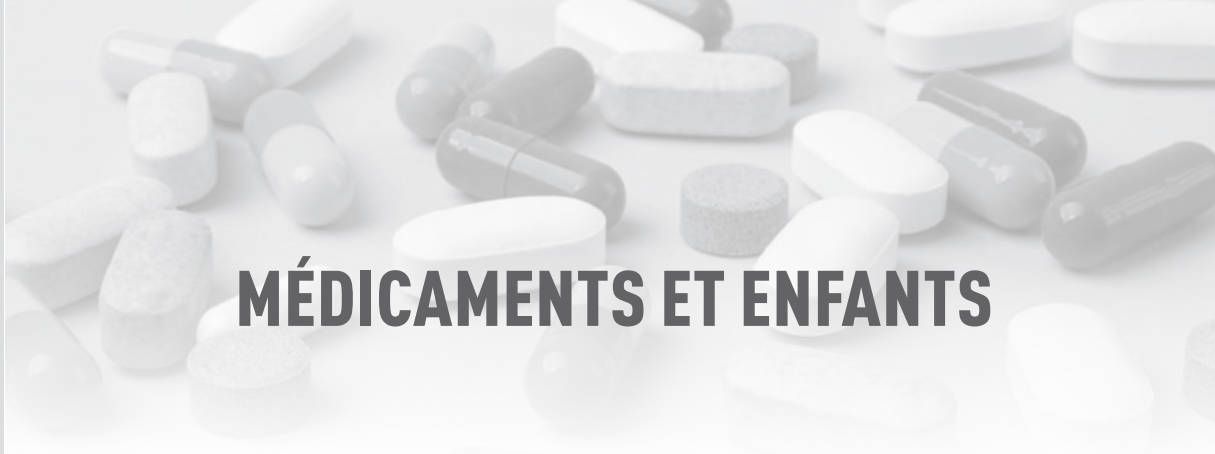
- savoir dans quels cas recourir à l'automédication et, a contrario, dans quels cas et dans quels délais consulter votre médecin ;
- savoir comment réagir face à des troubles de santé ;
- pouvoir consulter, pour chaque problème de santé relevant de l'automédication, la liste des médicaments disponibles sans ordonnance, évalués et notés selon la meilleure balance efficacité/tolérance ;
- disposer d'un descriptif complet avec une indication de prix des médicaments « favoris », sélectionnés pour chacun des problèmes de santé analysés.

Bref, c'est un outil indispensable pour se soigner seul, en évitant au maximum les risques et dangers !

A collection of various pills and capsules scattered on a light surface. The pills are in various shapes, sizes, and colors, including white, grey, and dark grey. Some are round, some are oval, and some are capsule-shaped. They are scattered across the frame, with some in the foreground and others in the background.

Partie 2

LES MÉDICAMENTS



MÉDICAMENTS ET ENFANTS

L'automédication par définition ne devrait s'appliquer qu'à soi-même.

Cependant, de nombreux parents sont tentés de traiter au quotidien des troubles de santé apparemment bénins, sans consulter leur médecin.

Attention, ce n'est pas sans danger !

Nos recommandations

Pour exercer une automédication responsable et sans risques chez vos enfants, suivez ces conseils :

- Ne pratiquez jamais d'automédication chez un nouveau-né. Votre bébé a l'air malade ? Il a plus de 38,5°C de fièvre ? Appelez votre médecin ou, en cas d'urgence, le SAMU (15 ou 112). Ils vous conseilleront en attendant la consultation.
- L'automédication doit être exceptionnelle chez le nourrisson.
- Pas de précipitation ! Prenez le temps d'analyser les symptômes présentés dans ce guide afin de juger du caractère indispensable de la prise de tel ou tel médicament. En cas de doute, appelez votre médecin.
- N'utilisez que les médicaments spécifiquement dosés « nourrissons » ou « enfants ». Les formes solides (gélules, comprimés, pastilles, gommes) sont d'ailleurs contre-indiquées chez les enfants de moins de 6 ans.
- Vérifiez dans la notice la dose exacte à administrer selon l'âge et le poids. Faites le calcul trois fois plutôt qu'une et respectez l'intervalle de temps préconisé entre les doses. On devrait véri-

fier la posologie chez l'enfant en appliquant la règle de la posologie par kg. Ainsi pour le paracétamol on sait que l'on doit limiter la posologie à 3 voire 4 g par jour pour un adulte (dose une personne de poids moyen de 60-80 kg). Ainsi on ne devrait pas dépasser la dose de 50 mg/kg/jour pour un enfant. Attention, ce type de calcul n'est pas applicable aux très jeunes enfants. En effet, chez le nouveau-né certaines enzymes chargées du métabolisme des médicaments sont immatures. Et chez le nourrisson la posologie en mg/kg est souvent insuffisante ; il faudrait raisonner en mg/m² ce qui nécessite d'appliquer des formules plus complexes, inappropriées pour des parents non formés à ce type d'exercice !

- Tout symptôme nouveau (montée de fièvre par exemple) doit vous interpeller sur l'intérêt du médicament que vous avez donné à votre enfant. En cas de doute, appelez votre médecin.
- Ne présentez pas un médicament à un enfant comme une friandise au goût agréable. Le médicament doit rester un médicament. Votre enfant le prend parce qu'il est malade et que le médicament va l'aider à guérir.
- Gardez à l'esprit que certains petits problèmes peuvent être traités sans médicaments (voir Fièvre de l'enfant, Constipation de l'enfant, Diarrhée aiguë de l'enfant), mais procédez toujours avec prudence.

En règle générale, en automédication, vous pouvez traiter un seul symptôme (fièvre ou mal de gorge ou vomissement). En cas d'association de symptômes (par exemple fièvre + vomissement) vous devez consulter un médecin immédiatement.

Ne prolongez jamais l'automédication au-delà de 48 heures si vous ne notez aucune amélioration, mais appelez votre médecin.

{...}

Partie 4

SYMPTÔMES et MALADIES ADULTES



DÉMANGEAISONS OU PRURIT

Ca vous gratte ou ça vous chatouille ? Comme la majorité d'entre nous, par réflexe, vous vous grattez si votre peau vous démange. Sur l'instant, cela vous soulage mais cela peut aussi infecter votre peau.

Se gratter ne fait qu'empirer la démangeaison. Mieux vaut donc en chercher rapidement l'origine et la traiter !

Ce qu'il faut savoir

De très nombreux troubles et maladies peuvent engendrer des démangeaisons plus ou moins intenses selon les cas :

- **Les lésions de la peau sont visibles**

Elles peuvent être dues à une urticaire, un eczéma, un psoriasis, un prurigo ; ou être déclenchées par des médicaments (réaction de type allergique, voir Allergies) comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens ou AINS (aspirine, ibuprofène, etc.), les différents sulfamides (antibactériens, diurétiques, antidiabétiques, médicaments de la goutte, type allopurinol, etc.), certains antibiotiques dont les dérivés de la pénicilline (ampicilline, amoxicilline, etc.) ; ou provoquées par une allergie à des produits de beauté ou des parfums (*voir allergies*), des champignons de la peau, des parasites (gale, poux, puces), la varicelle, des piqûres d'insectes...

- **Les lésions de la peau ne sont pas visibles**

Elles peuvent être liées à des maladies du foie (jaunisse), du sang ou des ganglions (leucémies, lymphomes, maladie de Hodgkin), du diabète,

une insuffisance rénale, l'angoisse, la dépression, la sécheresse de la peau chez les personnes âgées, la grossesse, le prurit au froid (durant les mois d'hiver).

- **Les lésions se situent au niveau de l'anus ou des organes génitaux**

Les démangeaisons peuvent être dues à une infection par un parasite (oxyures notamment), des hémorroïdes (voir Hémorroïdes), du diabète, de l'eczéma, des morpions (voir Poux, lentes et morpions), une incontinence urinaire, une infection génitale, des problèmes psychologiques.

Les interdits

- Pas d'automédication mais consultez en urgence votre médecin ou appelez le SAMU (15 ou 112) en cas de démangeaisons intenses ou soudaines et en particulier si :
 - Elles sont associées à un gonflement du visage, de la langue et à des difficultés respiratoires (œdème de Quincke).
 - Elles font suite à l'ingestion d'un médicament ou d'un aliment (crustacés, fraises...).
 - Elles surviennent pendant la grossesse et sont généralisées (possible cholestase gravidique)
- ; Pas d'automédication ou ne prolongez pas un traitement en automédication mais consultez votre médecin si les démangeaisons s'accompagnent de fièvre ou de fatigue générale ou si elles restent intenses et persistent plus de 24 heures.

Les bonnes pratiques

- En cas d'allergie connue, évitez bien sûr les produits en cause (produits parfumés, médicaments, aliments). Certains accessoires (bracelets de montre, boutons de pantalon, boucles d'oreilles, bracelets, bagues, etc.) peuvent contenir des métaux allergisants comme le chrome ou le nickel : évitez-les.

- En cas de peau sèche, prenez des douches courtes et évitez les bains, surtout avec des produits moussants et parfumés.
- N'utilisez pas de savon trop décapant mais des produits lavants hypoallergéniques ou des pains dermatologiques et hydratez-vous tout particulièrement en hiver avec une crème. Vérifiez que ces produits ne contiennent ni parabène ni lanoline, car ils peuvent provoquer des allergies.
- Portez des sous-vêtements en fil de coton et lavez-les au savon de Marseille.
- Si vous nagez en piscine, l'eau étant chlorée, protégez les parties les plus sensibles (cuisses, visage, bassin, bras) avec une crème protectrice surgrasse. Après vous être rincé sous la douche, hydratez-vous soigneusement.
- Ne vous grattez pas ! Cela ne fait que renforcer l'envie de se gratter. Si vous ne pouvez pas résister, passez simplement vos doigts ou la paume de la main sur la partie qui vous démange : cela fera le même effet sans irriter votre peau.
- Attention aux personnes âgées ! Leur peau est sujette aux démangeaisons et doit être hydratée quotidiennement.
- En cas de démangeaisons répétées, cherchez-en la cause (produits de beauté, savons, parfums, aliments, lessives, etc.) en lisant attentivement les étiquettes de vos produits.

Les médicaments

Le traitement dépend de la cause de la démangeaison. Dans la majorité des cas vous devez consulter votre médecin afin qu'il identifie l'origine du trouble.

Cependant, si les démangeaisons sont modérées, vous pouvez utiliser en automédication :

- Les antihistaminiques H_1 de seconde génération, peu sédatifs, à base de cétirizine (par la bouche) de préférence aux antihistaminiques de première génération plus sédatifs, type POLARAMINE®. Évitez de boire de l'alcool pendant le traitement (voir Médicaments

et alcool, Médicaments à effet sédatif). N'utilisez jamais les antihistaminiques en crème ou en pommade, type PHENERGAN®, car ils sont eux-mêmes très allergisants !

- Les autres antiprurigineux sont des traitements locaux à appliquer sur de très faibles surfaces dépourvues de signe d'infection : hydrocortisone à 0,5% (cas d'une piqûre d'insectes).
- Les médicaments à base d'anesthésique local et les AINS locaux ont un intérêt plus limité et peuvent entraîner des réactions allergiques.
- Les produits à base de menthol ou de camphre et autres dérivés terpéniques peuvent entraîner des convulsions chez les jeunes enfants et les personnes âgées.
- Les topiques protecteurs. En cas d'irritation de la peau, ces substances hydratantes (à base de vaseline) peuvent vous soulager momentanément. Évitez les produits contenant des excipients à effet notoire allergisants (lanoline, parabènes, propylèneglycol, chlorocrésol, baume du Pérou...).

EN SAVOIR PLUS

• Démangeaisons et médicaments

Les médicaments sont composés de deux parties : la ou les molécule(s) active(s), dite(s) principe(s) actif(s), et d'autres substances sans valeur thérapeutique, dites excipients (voir Médicaments et excipients).

Certains excipients comme les parabènes, la lanoline, les colorants azoïques, l'huile d'arachide, le latex, le formaldéhyde ou formol, peuvent déclencher des intolérances ou des allergies : rougeur, urticaire, eczéma, photosensibilisation. Et dans des cas beaucoup plus rares, mais très graves, un œdème de Quincke, voire un grand malaise avec chute brutale de la tension artérielle (choc anaphylactique).

Si vous souffrez de démangeaisons sans raison autre que la prise d'un nouveau traitement, consultez votre médecin ou appelez le SAMU (15 ou 112) dans les cas très sérieux (œdème de Quincke, choc anaphylactique).

NOS MÉDICAMENTS FAVORIS

CETIRIZINE SANDOZ CONSEIL 10 mg comprimé

Note : 15/20 ♦ Prix : à partir de 3,24 € ♦ Remboursement SS : 0 %

Classe thérapeutique : Antihistaminique H₁ antiallergique.

Composition : par comprimé : Cétirizine 10 mg. ♦ Excipients à prendre en compte : Lactose (excipient à effet notoire), macrogol.

Indications : Rhinite allergique ♦ Conjonctivite allergique ♦ Urticaire.

Contre-indications générales : Allergie à la cétirizine, à la lévo-cétirizine, à l'hydroxyzine, à la méclozine ♦ Allergie au macrogol ♦ Insuffisance rénale ♦ Intolérance au lactose ♦ Enfant de moins de 6 ans ♦ Grossesse ♦ Allaitement.

Prudence générale : Épilepsie ♦ Antécédent de convulsions ♦ Difficultés pour uriner ♦ Tests programmés pour diagnostic d'allergie (arrêt du traitement 3 jours avant) ♦ Conduite de véhicules ou de machines (risque de somnolence, vertiges).

Prudence en association : Pansements gastro-intestinaux, antiacides et adsorbants à prendre 2 heures avant ou après ce médicament.

Posologie : Adulte et enfant de plus de 12 ans : 1 comprimé une fois par jour ♦ Enfant de 6 à 12 ans : ½ comprimé matin et soir. Avaler le comprimé avec une boisson.

Incidents : Somnolence ♦ Vertiges ♦ Mal de tête ♦ Mal de gorge ♦ Rhinite ♦ Sécheresse de la bouche ♦ Nausées ♦ Diarrhée ♦ Fatigue. ♦ La citirizine est la fraction D (active) de la Loratadine. Ainsi, la posologie peut être réduite à 5 mg/prise au lieu de 10 ; les complications psychiques ou nerveuses sont aussi plus rares.

Arrêt du médicament et consulter le médecin si : Les troubles persistent ou s'aggravent après 7 jours de traitement ♦ Réaction allergique avec éruption ou rougeur cutanée, démangeaisons cutanées, brusque gonflement du visage, du cou et/ou de la langue, difficultés à respirer ou à avaler (œdème de Quincke), malaise brutal avec chute de la pression artérielle, perte de connaissance (choc anaphylactique) ♦ Apparition de bleus, de saignements de nez ou de gencives inhabituels (thrombopénie).

Présentation : 7 comprimés ♦ Laboratoire : Sandoz

CORTAPAI SYL 0,5 % crème

Note : 14/20 ♦ Prix : à partir de 5,90 € ♦ Remboursement SS : 0 %

Classe thérapeutique : Corticoïde pour la peau.

Composition : par 100 g : Hydrocortisone 0,5 g. ♦ Excipients à prendre en compte : Alcool cétostéarylique, parahydroxybenzoates de méthyle et de propyle (parabènes ; excipients à effet notoire).

Indications : Piqûres d'insectes ou d'ortie ♦ Coups de soleil localisés.

Contre-indications générales : Plaie ♦ Lésion infectée ♦ Lésion ulcérée (peau creusée et à vif) ♦ Infections de la peau due à des bactéries, des virus des champignons ou des parasites ♦ Cloques après un coup de soleil ♦ Enfant de moins de 6 ans ♦ Allergie aux parabènes, à l'alcool cétostéarylique ♦ Acné ♦ Rosacée,.

Prudence générale : Ne pas appliquer sur de grandes surfaces ♦ Ne pas recouvrir d'un pansement ♦ Ne pas appliquer sur les seins en cas d'allaitement ♦ Ne pas appliquer d'autres produits sur la peau à traiter ♦ Ne pas augmenter la fréquence des applications (augmente les effets indésirables sans augmenter l'efficacité).

Posologie : Adulte et enfant de plus de 6 ans : 1 application matin et soir pendant 1 à 3 jours maximum. Se laver les mains avant et après application. Appliquer la crème en touches espacées, puis l'étaler en massant doucement jusqu'à ce qu'elle soit absorbée complètement.

Arrêt du médicament et consulter le médecin si : Les troubles persistent ou s'aggravent après 3 jours de traitement ♦ Réactions allergiques avec éruption, rougeur, desquamation de la peau et démangeaisons (eczéma, urticaire) ♦ Surinfection de la peau.

Présentation : tube de 15 g ♦ Laboratoire : P&G Health France