

Se soigner seul avec l'automédication

29 janvier 2021

L'automédication est l'utilisation d'un médicament par une personne sur sa propre initiative, pour le traitement de symptômes simples et déjà connus ou de maladies bénignes. Elle n'est pas sans risque, il est donc important de demander conseil à son pharmacien et de bien lire la notice du médicament.

QU'EST-CE QUE L'AUTOMÉDICATION ?

L'automédication est la prise d'un ou plusieurs médicaments, consommés ensemble ou séparément par une personne, sur sa propre initiative.

L'automédication s'effectue donc sans avis médical et notamment, sans le conseil d'un pharmacien. Elle peut être le fait :

- d'acheter un médicament sans ordonnance en pharmacie et de se l'auto-administrer ;
 - de consommer un « ancien médicament » présent dans la pharmacie domestique.
-

QUELS SONT LES AVANTAGES DE L'AUTOMÉDICATION ?

Quand elle est pertinente, l'automédication peut faire disparaître rapidement les symptômes déjà connus d'une maladie bénigne. Cela permet d'éviter que la gêne présente ne s'installe dans la durée et entraîne d'éventuelles complications. Il faut cependant être certain de son propre diagnostic.

Ainsi, les médicaments en automédication sont souvent utilisés pour le traitement de symptômes bénins ou de maladie ponctuelle : rhume, maux de gorge, diarrhée, constipation, allergie, douleur, etc.

En cas de persistance des symptômes au-delà de quelques jours (se référer à la notice pour la durée liée à chaque médicament), il est nécessaire de consulter son médecin traitant.

LES MODES DE DÉLIVRANCE DES MÉDICAMENTS PRIS EN AUTOMÉDICATION

Les médicaments en accès direct en pharmacie

Ces médicaments, aussi appelés « de médication officinale », peuvent être achetés en libre-service dans certains rayons dédiés des pharmacies.

Pour être en accès libre, un médicament doit être inscrit sur une liste spécifique publiée par l'Agence nationale de la sécurité du médicament (ANSM) et répondre à plusieurs critères précis. Il doit ainsi :

- traiter une maladie bénigne dont le diagnostic peut être réalisé sans consulter son médecin traitant ;

- être accompagné d'une notice adaptée pour l'automédication. Celle-ci doit notamment préciser :

 - la dose prévue pour chaque prise et par jour (posologie) ainsi que les intervalles à respecter entre chaque administration,

 - la durée du traitement qui, dans le cas d'automédication, est limitée à quelques jours,

- ne pas être répertorié en tant que médicament pédiatrique ;

- ne pas présenter de risques importants d'interactions médicamenteuses ou de graves effets secondaires ;

- avoir une forme qui permet une administration facile. Les médicaments injectables, par exemple, ne peuvent pas être disponibles en accès libre.

Ces médicaments permettent aussi bien de réaliser des traitements allopathiques (médicaments de médecine conventionnelle), phytothérapeutiques (à base de plantes), ou homéopathiques. Lors de l'achat, le pharmacien apporte des conseils sur la posologie, la durée du traitement, etc. qu'il est important de suivre.

Les médicaments à prescription facultative

Ce sont des médicaments qui peuvent être prescrits par un médecin, mais qui peuvent néanmoins être achetés sans ordonnance, en vue d'une automédication. Ils ne sont pas en accès direct.

Le pharmacien délivre donc ce type de médicaments à la personne qui le lui demande, après s'être assuré qu'il est sans danger pour elle. Il lui donne aussi les conseils nécessaires sur la façon de prendre le médicament.

Les médicaments nécessitant une prescription

Certains médicaments sont inscrits par la législation française sur « liste 2 des substances vénéneuses » ; ils ne sont délivrés que sur ordonnance et sont reconnaissables au rectangle vert imprimé sur la boîte.

Lorsque la mention « non renouvelable » est notée par le médecin sur l'ordonnance, le patient ne peut recevoir le médicament qu'une fois, dans les quantités indiquées. Sinon, le pharmacien peut le délivrer plusieurs fois, dans la limite de validité de l'ordonnance. Ce renouvellement, à l'initiative du patient, est considéré comme de l'automédication ; il ne donne pas droit au remboursement par l'Assurance Maladie. Le pharmacien demande alors de présenter l'ordonnance initiale et doit s'assurer que le contexte de prise du médicament est sans danger. Si tel est le cas, il délivre le médicament et apporte au patient tous les conseils nécessaires à sa bonne utilisation.

Les médicaments prescrits pour des traitements antérieurs

Un médicament restant d'un ancien traitement, conservé dans la pharmacie personnelle, et pris sans avis médical, relève de l'automédication.

Les compléments alimentaires

La consommation spontanée ou dans un cadre thérapeutique alternatif de compléments alimentaires peut relever de l'automédication. En effet, ces produits sont généralement vendus avec des allégations allant souvent dans le sens de l'amélioration de la santé et du bien-être. Or, ils peuvent interagir avec un ou plusieurs médicaments.

Les médicaments vendus sur internet

Un médicament acheté sur internet peut être inefficace, voire dangereux. Il est donc préférable d'éviter ce circuit de distribution sauf si le site de vente est celui d'une pharmacie officielle installée en France :

- pour des raisons de sécurité, leur site d'internet doit être autorisé par l'Agence régionale de santé (ARS) ;
- seuls certains médicaments accessibles sans prescription médicale sont vendus sur ce support.

QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À L'AUTOMÉDICATION ?

Prendre un médicament sans avis médical est à envisager avec prudence. En effet, l'automédication comporte des risques qui peuvent être liés à la personne, à la maladie ou aux symptômes que l'on souhaite traiter ou encore au médicament lui-même.

Des facteurs liés au patient

Une personne allergique à un médicament l'est fréquemment à tous les médicaments de la même famille. Par exemple, une allergie à un antibiotique comme l'amoxicilline est le plus souvent le signe d'une allergie à toutes les pénicillines. Prendre un médicament en automédication sans en connaître la famille expose donc à un risque de réaction allergique pour les personnes ayant déjà un terrain atopique.

Il peut alors survenir des effets indésirables qui sont souvent difficiles à interpréter. En absence d'avis médical, le risque de ne pas diagnostiquer correctement un effet indésirable existe et donc, les mesures nécessaires pour sa prise en charge peuvent ne pas être appliquées. Par ailleurs, pour le suivi des médicaments après leur mise sur le marché, il est important que les effets indésirables soient signalés auprès de l'ANSM.

Des facteurs liés à la maladie

L'erreur d'autodiagnostic est un risque toujours présent lors d'une automédication. Il est d'autant plus important que l'on a l'impression de bien « connaître » la maladie. Une toux d'allergie, par exemple, peut avoir les mêmes symptômes qu'une toux provoquée par une hyperacidité gastrique. Dans ce cas, l'erreur de diagnostic entraîne la prise d'un traitement inutile, donc inefficace, et laisse dans le même temps, évoluer la vraie maladie.

L'exactitude du diagnostic est également très importante car, d'une maladie à l'autre, les posologies pour un même médicament peuvent être différentes.

Il peut aussi être difficile d'estimer la durée « normale » d'une maladie. La tentation de poursuivre un traitement d'automédication au-delà de la durée conseillée pour faire disparaître une toux, par exemple, peut sembler sans danger. Or, ce comportement peut amener à différer une consultation pendant laquelle le médecin pourrait déceler un problème plus grave.

Maladies chroniques et automédication

La prise d'un médicament sans avis médical ou conseil du pharmacien, expose au risque d'interactions médicamenteuses avec un autre traitement en cours ; il peut diminuer l'effet de certains médicaments, mais aussi en augmenter la toxicité. L'automédication peut ainsi agir sur le traitement suivi par un malade chronique, en modifiant ses effets ou en provoquant des effets secondaires.

Par exemple, certains médicaments disponibles en automédication peuvent perturber le taux de glycémie chez les personnes diabétiques. Chez les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou d'une insuffisance cardiaque, il est préférable d'éviter les médicaments effervescents car ils contiennent beaucoup de sel et peuvent aggraver la maladie. Aussi, il convient d'éviter l'aspirine et les anti-inflammatoires chez les personnes souffrant d'asthme ou ayant une insuffisance cardiaque.

Lors des consultations de suivi liés à la prise en charge de ce type de maladies, il est important de demander à son médecin traitant les médicaments qui ne sont pas indiqués dans le cadre du traitement prescrit. Les médicaments destinés à l'automédication seront alors adaptés à chaque cas.

Des facteurs liés au médicament

Les conditions de conservation d'un médicament doivent, dans tous les cas, être respectées scrupuleusement et la date de péremption doit être vérifiée. Or, la pharmacie de la maison peut être inadaptée pour la conservation des médicaments (placées dans un endroit humide ou trop chaud, par exemple) ou en compter quelques-uns périmés. Ils ont alors un risque toxique ou d'inefficacité.

En outre, une perte ou une mauvaise lecture de la notice peut conduire à :

- la prise d'un médicament à la place d'un autre. Il se peut, par exemple, qu'une personne prenne un médicament en remplacement d'un autre qu'il suppose être de même type ou pensant qu'il appartient à la même famille. Or, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) par exemple, appartiennent à plusieurs familles très différentes qui n'ont pas du tout la même utilisation ni les mêmes propriétés ;
- un non-respect de la posologie et de la durée de traitement.

Ces mauvaises utilisations peuvent entraîner des situations à risque qui peuvent aller d'une simple absence d'efficacité sur les symptômes en cours à un surdosage toxique.

LES RECOMMANDATIONS À SUIVRE POUR L'AUTOMÉDICATION

L'automédication est pertinente si la personne suit les recommandations suivantes.

Au moment de choisir le médicament :

- n'acheter uniquement que les médicaments en vente libre en pharmacie ;
- demander conseil à son pharmacien.

Il est important de n'avoir recours l'automédication que face à des symptômes bénins ou une maladie ponctuelle. Il est donc nécessaire d'être certain :

- du diagnostic ;
- de ne pas avoir de facteurs de risque vis-à-vis de la prise du médicament.

Il faut notamment être extrêmement prudent avec les personnes âgées, celles ayant une ou plusieurs maladies ou encore chez les femmes enceintes ou qui allaitent. Par exemple, il est déconseillé de consommer des AINS en cas d'ulcère de l'estomac ou de grossesse. En outre, il ne faut pas faire d'automédication chez les enfants.

Il importe de prendre le médicament dès les premiers symptômes et :

de n'en prendre qu'un à la fois. Il aussi est essentiel de ne pas cumuler le médicament d'automédication avec d'autres traitements ;

de respecter les doses, les moments de prises, et la durée de traitement décrits dans la notice. Il est aussi conseillé de consulter systématiquement toutes les rubriques de la notice et de la conserver dans la boîte du médicament.

Il faut ensuite s'assurer que les symptômes disparaissent avant la durée maximale du traitement. Si tel n'est pas le cas, il faut arrêter le traitement et consulter son médecin traitant. Une consultation est aussi nécessaire si les symptômes s'aggravent ou se modifient.

Tout effet indésirable doit être signalé sur le site de l'ANSM, ou auprès de son pharmacien ou de son médecin traitant.

Sources

Lire aussi

[Le médicament](#)

[La iatrogénie médicamenteuse](#)

[Les interactions médicamenteuses](#)

[Bien utiliser les médicaments contre la douleur ou antalgiques](#)

[Bien utiliser les anti-inflammatoires non stéroïdiens \(AINS\)](#)

[Les interactions possibles de certains aliments, boissons ou du tabac avec les médicaments](#)

[Comment bien lire une ordonnance de médicaments ?](#)

Cet article vous a-t-il été utile ?

OUI

NON