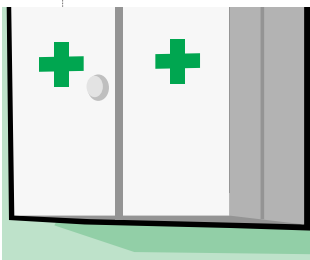


**ARMOIRES A PHARMACIE**



© JEDELSA / LOGOMOTIF

> Il y a quelques années, des généralistes lorrains avaient entrepris d'examiner les armoires à pharmacie de leurs patients, découvrant qu'il y régnait une certaine pagaille. Là encore quelques règles simples s'imposent :

- Les médicaments doivent être rangés dans **un meuble réservé à cet effet**, hors de la portée des enfants, à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité (la salle de bains et la cuisine sont donc à proscrire). Les produits sont à conserver avec leurs notices, et ceux destinés aux enfants et aux adultes doivent être bien séparés.

- Un **tri régulier** de l'armoire s'impose et le plus sage pour se débarrasser des médicaments devenus inutiles est de les rapporter chez le pharmacien. Il est dangereux de les jeter dans une poubelle où ils peuvent être ramassés et réemployés ; il faut éviter de les verser dans l'évier ou les toilettes, car certains produits risquent de polluer l'environnement.

**MÉDICAMENTS**

**Gare aux abus !**

Les Français absorbent beaucoup de médicaments. Beaucoup trop selon les autorités sanitaires qui dénoncent régulièrement cet état de fait. Nous battons des records pour la consommation de veinotoniques et de psychotropes ; nous avalons 3 fois plus de « tranquillisants » que les Britanniques et 2,5 fois plus d'antibiotiques que les Allemands ; notre ordonnance contient en moyenne 4 à 5 produits pharmaceutiques (contre 0,8 dans le Nord de l'Europe), par exemple. Or, cette boulimie a parfois des conséquences néfastes sur la santé des patients, d'autant qu'elle est assez souvent associée à une utilisation inappropriée des produits. Chaque année en France, 130 000 personnes sont hospitalisées pour cause d'accidents ou malaises liés à la prise de médicaments, dont beaucoup pourraient être évités. Tous les médicaments efficaces peuvent provoquer des **effets indésirables** qui vont des simples nausées, vomissements, diarrhées, à des réactions allergiques, des atteintes au foie ou aux reins et d'autres complications pas toujours réversibles à l'arrêt du traitement. Ces effets négatifs sont relativement rares et doivent être bien évidemment comparés aux bénéfices réels attendus des produits ingurgités.



**CHASSEZ L'ERREUR**

> Non seulement nous consommons trop de médicaments, mais nos pratiques en la matière sont souvent irrationnelles. Petite liste des principales consignes à respecter en fonction des erreurs les plus souvent observées.

- **Suivi du traitement.** Ne pas surdoser l'aspirine ni prendre des anti-inflammatoires l'estomac vide, ne pas arrêter la prise d'antibiotiques au prétexte que les symptômes ont disparu. Ne pas effectuer de tri personnel dans une ordonnance ni augmenter les doses prescrites pour que le traitement soit « plus efficace ».

- **Association dangereuse.** Ne pas mélanger l'alcool avec les tranquillisants et les anti-allergiques. Ne pas oublier que les pilules contraceptives ne font pas bon ménage avec le tabac.
- **Automédication.** Ne pas avaler un second produit pour supprimer les effets d'un premier (un excitant après un somnifère, par exemple). Ne pas prendre les médicaments



© JAUBERT / SIPA



© JAUBERT / SIPA

Toutefois, les risques d'incidents, voire d'accidents, sont majorés par les mauvaises habitudes françaises. Plus on multiplie le nombre de médicaments attribués à un patient, plus grand est le **danger des interactions entre les produits**. Plus les initiatives personnelles (automédication) sont conjuguées sans précaution avec les prescriptions médicales, plus des troubles peuvent survenir. Plus on abuse de certains remèdes, tels que les antibiotiques, moins ils sont efficaces.

Chacun est concerné dans cette affaire : le patient qui a tendance à croire que plus l'ordonnance est longue, mieux il est soigné, et le praticien qui, dans notre pays, a coutume de largement prescrire. Non seulement la facture est lourde

(448 euros dépensés par personne et par an pour l'achat de médicaments en pharmacie, contre 269 euros

en 1991), mais cet appétit immodéré pour les gélules, pilules et comprimés engendre parfois d'autres dépenses. Cette fringale peut être calmée sans autre

potion que le bon sens.

*Michèle Durcy*

conseillés ou donnés par une voisine, un ami, un parent. Ne pas réutiliser de sa propre initiative des produits restant d'un précédent traitement dans des circonstances qui semblent similaires. Ne pas croire qu'un médicament non remboursé n'est pas toxique. Ne pas hésiter à demander conseil au pharmacien.

- **Information du médecin.** Ne pas panacher les traitements de plusieurs praticiens consultés. Ne pas omettre de signaler un diabète, une grossesse, une allergie, un traitement en cours prescrit par ailleurs, des problèmes d'estomac, de reins ou de foie.

© MEIGNEUX / SIPA