

PHARMA*kit*

Vos médicaments à la maison?
DES CONSEILS POUR BIEN LES UTILISER.





Des médicaments?

Seulement quand il faut et
toujours comme il faut

Un médicament n'est pas un produit de consommation comme les autres.

Prescrit par un médecin ou en vente libre en pharmacie, il y a toujours des risques d'effets secondaires, sans parler de ce que cela coûte.

Solidaris veut remettre le médicament à sa juste place et combattre la consommation non adaptée.

« Des médicaments, seulement quand il faut et toujours comme il faut », voilà la devise de notre campagne « Dosez-moi ça ! ».

Ce kit va vous aider à mieux gérer et à mieux utiliser les médicaments que vous avez chez vous.

Vous vous posez des questions sur votre façon d'utiliser les médicaments ?

Discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien, il sera très content de pouvoir en parler avec vous.

PLUS D'INFO :
www.solidaris.be/medicaments

TROUVER UN MÉDICAMENT MOINS CHER ?
www.medicamentsmoinschers.be

MÉDICAMENTS QUI DOIVENT ÊTRE PRESCRITS PAR UN MÉDECIN



Utilisez les étiquettes rouges pour tous les médicaments qui doivent être prescrits par un médecin

Ce sont des médicaments que vous **ne pouvez pas acheter sans ordonnance**.

Ces médicaments sont réservés à la personne à qui ils ont été prescrits et pour soigner un problème particulier. Vous ne devez **pas réutiliser ces médicaments par vous-même** après le traitement.

Comment les reconnaître ?

Sur la boîte, il est écrit « **Sur prescription médicale** ». Regardez bien car c'est souvent écrit en tout petit.

Pourquoi écrire un nom sur l'étiquette ?

- Le médecin prescrit toujours ces médicaments **à une personne précise**. Les autres membres de la famille ne peuvent pas en prendre. C'est pour cela qu'on écrit **le nom de la personne sur l'étiquette**.
- Dans votre pharmacie, **regroupez ces médicaments par personne** pour mieux vous y retrouver.

BON À SAVOIR

Exemples d'utilisation

- Fièvre
- Mal de tête
- Mal de dent
- Règles douloureuses
- Coups, bleus

Fièvre

Souvent, un peu de fièvre, ce n'est pas grave, un médicament n'est **pas nécessaire**. En cas d'infection, la fièvre aide même à combattre les virus et les bactéries qui n'aiment pas les fortes chaleurs.

Il faut d'abord **chercher la cause de la fièvre et traiter cette cause**. Mais ce n'est pas toujours possible de la traiter. Par exemple, une angine peut donner de la fièvre. Mais comme c'est presque toujours un virus qui la provoque, il n'y a pas grand-chose à faire : il faut juste se reposer quelques temps au chaud (le médecin ne vous prescrira pas d'antibiotique, ça ne marche pas contre les virus).

Pour savoir que faire **quand un enfant a de la fièvre**, demandez à votre médecin.



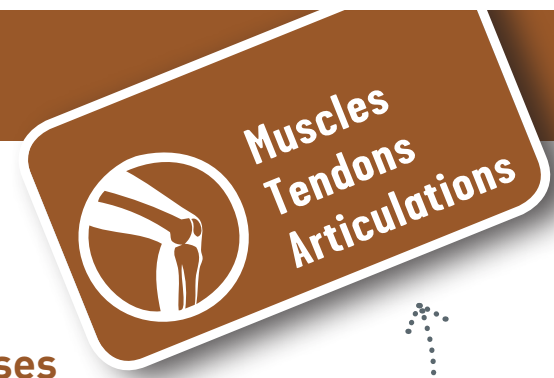
D'abord le paracétamol

Contre la douleur et la fièvre, sauf exception, essayez **d'abord le paracétamol**. Il a **moins d'effets secondaires** que d'autres médicaments (si on ne dépasse pas la dose recommandée). Le plus connu est le Dafalgan®, mais il y en a d'autres. Pour connaître le moins cher : www.medicamentsmoinschers.be.

L'acide acétylsalicylique (ex. Aspirine®) et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ex. Nurofen®), même à faibles doses, peuvent provoquer **plus d'effets secondaires que le paracétamol** (brûlures d'estomac, ulcère, hémorragie...). L'utilisation des anti-inflammatoires est expliquée **dans la partie des étiquettes brunes**.

Sources d'information pour ces « Bon à savoir » : *Répertoire commenté des médicaments*, Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique – www.cbip.be, www.mongeneraliste.be et www.prescrire.org

BON À SAVOIR



Exemples d'utilisation

- Inflammations diverses
- Douleur et gonflement des muscles et articulations : maux de dos, de genoux, claquage musculaire, entorse, arthrose, arthrite ...

On appelle ces médicaments des anti-inflammatoires non stéroïdiens

« Non stéroïdiens », cela veut dire des anti-inflammatoires qui ne contiennent pas de cortisone, comme par exemple le Nurofen®, le Bruffen®, le Spidifen® mais il y en a d'autres.

Pour connaître le moins cher : www.medicamentsmoinschers.be.

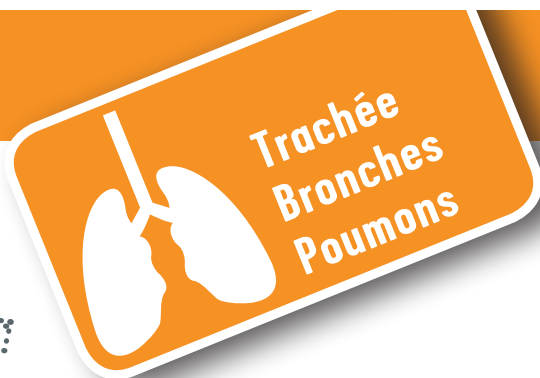
Il y a des médicaments à prendre **par la bouche** (« voie orale ») et d'autres à étendre **sur la peau** au-dessus de l'endroit où cela fait mal (« usage local »).

Beaucoup d'anti-inflammatoires non stéroïdiens par voie orale doivent être prescrits par un médecin (**alors vous mettez une étiquette rouge**) mais certains sont en vente libre. Ceux à usage local sont le plus souvent en vente libre.

Ces médicaments ont des **effets indésirables nombreux et qui peuvent être graves** comme des ulcères et des hémorragies du tube digestif, ou une augmentation du risque de maladies du cœur et des vaisseaux sanguins. Il ne faut donc en prendre **que quand c'est vraiment nécessaire**. C'est vrai pour tout le monde mais encore plus pour **les personnes âgées**.

En cas de simples douleurs sans inflammation, c'est donc mieux en général d'essayer **d'abord avec du paracétamol** parce qu'il a moins d'effets secondaires (**voyez les explications des étiquettes de couleur verte « Douleur et fièvre »**).





Exemple d'utilisation

• Toux

Antitussifs (contre la toux)

La plupart du temps :

- il n'y a **pas vraiment de preuve que ces médicaments sont efficaces**
- il n'est **pas nécessaire** de traiter la toux
- la cause, c'est une infection aiguë des voies respiratoires (bronchite, trachéite) **due à un virus : il ne faut pas prendre d'antibiotiques** puisqu'ils ne combattent que les bactéries, pas les virus. Ces infections virales guérissent normalement toutes seules.

Le miel peut aider à apaiser la toux.

Les antitussifs **sont interdits chez les enfants de moins de 6 ans, déconseillés entre 6 et 12 ans.**

Ceux qui contiennent de la **codéine** doivent être prescrits par un médecin. **Utilisez l'étiquette rouge.**



On ne parle pas ici de l'asthme ni de la bronchite chronique (broncho-pneumopathie chronique obstructive, BPCO) : pour les médicaments de ces maladies chroniques, utilisez des étiquettes rouges (prescription obligatoire par un médecin).

ATTENTION

En stoppant la toux, les antitussifs **peuvent « cacher » une maladie plus grave** comme la pneumonie.

Si la toux persiste **plus de 2 ou 3 semaines** ou si vous avez d'autres **symptômes inquiétants** (fièvre, douleurs dans la poitrine, sifflements, perte de poids...) allez consulter votre médecin.

Si la toux est due au **tabac**, essayez de diminuer ou mieux d'arrêter de fumer.

Appelez Tabacstop (0800 111 00) et renseignez-vous aussi sur les remboursements auprès de votre mutuelle.

Mucolytiques et expectorants

Ils servent à rendre les glaires moins épaisses et à les faire sortir (grâce à la toux) mais leur utilité n'est pas certaine.

Ces médicaments sont **interdits aux enfants de moins de 2 ans, certains même avant 6 ans.**

Deux méthodes simples et gratuites peuvent vous soulager :

- **boire beaucoup d'eau**
- **faire de simples inhalations de vapeur d'eau** (éventuellement avec un peu d'eucalyptus ou de thym... mais c'est l'eau qui compte)

Ne pas prendre un antitussif et un mucolytique-expectorant en même temps

Ça n'a pas de sens : les mucolytiques-expectorants essayent de faire sortir les glaires, les antitussifs stoppent la toux et empêchent donc de les cracher ! Malheureusement, certains sirops contiennent les deux.





Exemple d'utilisation

- Affections de la vulve et du vagin

Pour soigner de petites infections gynécologiques, il y a des médicaments à usage local en vente libre en pharmacie. D'autres doivent être prescrits par un médecin. Il y a aussi en pharmacie beaucoup de produits qui ne sont pas des médicaments.

Pour essayer d'éviter ces infections : se laver avec un savon doux, éviter de porter des vêtements trop serrés, porter des culottes en coton, bien s'hydrater...

Attention : les crèmes vaginales risquent de détériorer les préservatifs et de les rendre moins efficaces contre une grossesse et une infection sexuellement transmissible comme le sida.



On ne parle pas ici des contraceptifs parce qu'ils doivent être prescrits par un médecin (pour ceux-là, vous mettez une étiquette rouge).



On ne parle pas non plus des infections sexuellement transmissibles (IST) qui doivent être traitées par un médecin. Si vous avez le moindre doute sur les symptômes que vous avez, allez voir votre médecin généraliste ou votre gynécologue.



Exemples d'utilisation

- Mal de gorge
- Nez bouché
- Toux
- Otite externe
- Rhume, pharyngite, angine, laryngite ...

Nez

Dans les sprays ou les gouttes pour le nez, un médicament n'est pas l'autre. Ils contiennent des produits très différents avec des indications précises. Les effets secondaires possibles sont différents de l'un à l'autre. Parlez-en avec votre pharmacien.

Ceux qui contiennent un vasoconstricteur (un produit qui contracte les petits vaisseaux sanguins) peuvent soulager mais il ne faut pas les utiliser plus de 5 jours de suite. Il y a aussi des sprays réservés à la rhinite allergique comme le rhume des foins (avec par exemple de la cortisone ou un antihistaminique).

Pour un simple nez bouché, l'eau salée peut aider (1/2 cuillère à café de sel dans 1/4 de litre d'eau bouillie, puis refroidie).

Rhumes, pharyngites, angines, laryngites, sinusites, gripes ...

Ce sont des infections presque toujours causées par des virus : il n'y a malheureusement pas de médicament efficace pour les guérir. Les antibiotiques par exemple ne servent à rien parce que les antibiotiques tuent bien les bactéries mais ne font rien contre les virus.

Gorge

Un mal de gorge causé par un virus disparaît normalement tout seul en moins de 10 jours. On trouve en pharmacie des médicaments plus ou moins efficaces pour essayer de le soulager. Certains « petits trucs » peuvent aider, comme une tisane avec du miel.

Il faut surtout boire beaucoup d'eau et humidifier l'air de votre maison.

Toux

Voir «Trachée, Bronches, Poumons» à la page 8.

BON À SAVOIR

Exemples d'utilisation

- Blessures
- Irritations
- Brûlures
- Infections de la peau
- Allergies ...

Il existe des pommades, crèmes, gels, solutions à base d'eau ou d'eau et alcool... Ce sont des médicaments qui peuvent contenir **des produits très différents. Chacun est à utiliser pour des problèmes précis.**

Tous ces produits peuvent **provoquer des irritations et des allergies.**

En cas de **brûlure**, le 1^{er} geste à faire tout de suite c'est de la refroidir en faisant couler de l'eau à +/- 20 degrés pendant +/- 20 minutes.

Lotions contre les poux

Suivez bien les instructions d'utilisation de ces produits souvent toxiques. Autre traitement à préférer: peigner les cheveux mouillés 2 fois par semaine avec un peigne à poux, en utilisant un démêlant. C'est aussi efficace et sans danger, mais il faut le faire patiemment et systématiquement.

Antibiotiques sous forme de crème ou pommade

Contre les infections de la peau. Ne pas utiliser pour simplement



nettoyer une plaie. Souvent, il n'y a pas besoin de prescription pour les acheter en pharmacie, contrairement aux antibiotiques à prendre par la bouche. Demandez conseil au pharmacien.

Antimycosiques

Contre les champignons sur la peau. Certains doivent être prescrits par un médecin (**étiquette rouge**), d'autres sont en vente libre.

Antiseptiques-désinfectants

Utilisés par exemple pour empêcher l'infection d'une blessure. Nettoyer à l'eau avec un peu de savon peut souvent suffire.

Médicaments à base de produits comme la cortisone

À utiliser uniquement contre l'inflammation importante (comme l'eczéma ou le psoriasis) mais pas pour de simples petites rougeurs de la peau. Les médicaments les plus forts doivent être prescrits par un médecin (**vous mettez alors une étiquette rouge**).



BON À SAVOIR

Exemples d'utilisation

- Diarrhée
- Constipation
- Crampes intestinales
- Remontées acides, brûlures d'estomac
- Nausées, vomissements, indigestion

Les soucis au niveau du système digestif sont souvent en lien avec **ce que vous avez mangé ou bu**. Changez un peu vos habitudes et le plus souvent, ça ira déjà mieux ! **Le stress** peut aussi jouer un rôle.

Le problème peut aussi venir des **effets indésirables d'un médicament que vous prenez** (comme par exemple les anti-inflammatoires non stéroïdiens qui sont mauvais pour l'estomac - voir les étiquettes brunes).

Remontées acides

Il y a des médicaments soumis à prescription (**alors vous mettez une étiquette rouge**) et d'autres en vente libre. Pour soulager la douleur et la sensation de brûlant, mieux vaut utiliser de **simples anti-acides** qui sont en vente libre. Demandez à votre pharmacien.



À côté des anti-acides, il y a les **« inhibiteurs de la pompe à protons »** (IPP) qui sont très à la mode pour le moment. Le nom du produit qu'ils contiennent se termine toujours par « prazole ». Certains doivent être prescrits, d'autres sont en vente libre. Ils peuvent provoquer pas mal d'effets indésirables. Il ne faut **pas en prendre plus de 4 semaines de suite**, 8 grand maximum.

Pour essayer de diminuer les remontées acides, évitez les repas copieux le soir et surélevez la tête de votre lit. Plus difficile mais très important : perdre du poids en cas d'obésité et moins consommer d'alcool, de tabac et de café. Voyez comment faire avec votre médecin.

Nausées et vomissements

On appelle **antiémétiques** les médicaments contre les nausées et les vomissements. Il y en a qui doivent être prescrits par un médecin, d'autres que vous pouvez acheter en pharmacie sans prescription.

Avant de prendre un médicament, il faut **d'abord chercher la cause des nausées et des vomissements**. Si c'est parce que vous avez **trop mangé ou trop bu d'alcool** : attendez simplement que ça passe quand c'est possible !

Parfois, les nausées sont **des effets indésirables d'un médicament**. Si vous prenez des médicaments et que vous avez des nausées, lisez leur notice. Si les nausées et les vomissements sont dans les effets indésirables possibles d'un médicament que vous prenez, ne décidez pas vous-même d'arrêter de le prendre mais contactez votre médecin et expliquez-lui le problème.

ATTENTION

En début de **grossesse**, beaucoup de femmes ont des nausées et parfois des vomissements. A ce moment-là de la grossesse, les médicaments peuvent être mauvais pour

l'embryon. D'habitude, le problème passe tout seul. Si ça ne passe pas, **ne prenez pas** de médicaments contre les nausées et les vomissements sans contacter votre médecin avant.

Crampes intestinales

Les médicaments contre les crampes intestinales sont les **spasmolytiques**. Beaucoup sont vendus librement en pharmacie sans prescription d'un médecin.

ATTENTION

Quand on a des problèmes à la vésicule biliaire ou aux reins (par exemple une pierre), prendre des spasmolytiques peut diminuer les douleurs. Mais le problème c'est que ça ne soigne pas, au contraire : **ça cache la maladie**, on croit que ça va mieux mais elle est toujours là et si on ne la soigne pas, elle peut détruire un rein ! Si vous pensez avoir des crampes intestinales mais que vous n'êtes pas sûr, allez **vous faire examiner par votre médecin** pour être certain de ce que c'est.

Un traitement par des spasmolytiques doit **toujours être de courte durée** : si les douleurs ne passent pas après **quelques heures**, allez voir votre médecin.

Diarrhée

Les médicaments contre la diarrhée sont les **antidiarrhéiques**. La plupart des antidiarrhéiques sont vendus sans ordonnance en pharmacie. Ces médicaments **soulagent mais ne traitent pas** la cause.

Les antidiarrhéiques peuvent causer des **effets secondaires** graves, il ne faut pas les utiliser quand ce n'est pas nécessaire.

Quand vous avez de la diarrhée à cause d'une **gastro-entérite**, le plus important c'est de **boire beaucoup d'eau** pour ne pas vous déshydrater.

Le plus souvent, une gastro-entérite est due à un **virus** : comme pour la grippe qui est aussi due à un virus, **les antibiotiques ne servent à rien** (ils sont efficaces contre les bactéries, pas contre les virus). Comme pour la grippe, il n'y a pas de médicament efficace pour guérir une gastro-entérite ! Heureusement, notre corps guérit en général tout seul après quelques jours. Le plus important pour guérir est donc la patience : quand c'est possible, rester chez soi, pas trop loin du WC... et **attendre que cela passe**. Mangez si vous en avez envie, mais en petites

quantités et en évitant les aliments gras, les fruits et légumes crus et les produits laitiers.

Parfois, la diarrhée est un **effet indésirable d'un médicament**. Si vous prenez des médicaments et que vous avez de la diarrhée, lisez leur notice. Si la diarrhée est dans les effets indésirables possibles d'un médicament que vous prenez, n'arrêtez pas ce médicament de vous-même mais contactez votre médecin et expliquez-lui le problème.

ATTENTION

Si vous voyez des glaires ou du sang dans vos selles, si vous avez une fièvre importante, si vous ne vous sentez vraiment pas bien, si vous êtes inquiet ... ne traînez pas et contactez votre médecin





Constipation

Les médicaments contre la constipation sont **les laxatifs**. Il y a énormément de laxatifs différents en vente libre en pharmacie.

Les différentes sortes de laxatifs peuvent provoquer des **effets indésirables** plus ou moins graves. N'en prenez pas trop longtemps sans en parler avec votre médecin.

Si vous avez tendance à être constipé, il y a toute une série de choses que vous pouvez **changer dans votre vie de tous les jours** pour améliorer les choses. Discutez-en avec **votre médecin**. Exemples de changements possibles et souvent efficaces : manger plus de **fibres**, boire plus d'**eau**, **bouger** plus, aller aux toilettes tout de suite **quand on a besoin** et **prendre le temps** qu'il faut aux toilettes...

Avec votre médecin, cherchez d'abord la cause qui pourrait expliquer votre constipation.

Parfois, la constipation est un **effet indésirable d'un médicament**. Si vous prenez des médicaments et que vous êtes constipé, lisez leur notice. Si la constipation est dans les effets indésirables possibles d'un médicament que vous prenez, n'arrêtez pas ce médicament de vous-même mais contactez votre médecin et expliquez-lui le problème.

Exemples d'utilisation

- **Infections**
- **Larmes artificielles**
- **Inflammations, réactions allergiques**

Les médicaments pour les yeux peuvent contenir **des produits très différents, à utiliser chacun pour des problèmes précis**.

Certains médicaments sont en vente libre en pharmacie, d'autres doivent être prescrits par un médecin.

Tous ces produits, médicaments ou non, peuvent **provoquer des irritations et des allergies**.

Le plus souvent, **les conjonctivites**

dues à des virus ou à des bactéries **guérissent d'elles-mêmes**, pas besoin de médicaments.

En cas d'**inflammation**, il faut toujours chercher la cause (allergie ou autre) et essayer de la traiter.

Ne mettez pas un produit dans vos yeux si vous ne savez pas à quoi il sert. Lisez la notice et demandez à votre médecin ou pharmacien de vous aider à vous y retrouver.

Conception et rédaction

Service Promotion de la santé de l'UNMS

Graphisme

Fabienne Heymans et Melinda Gabriele
Solidaris Centre, Charleroi et Soignies

Impression

AZ Print

Photos

IStock

Nous tenons à remercier :

pour leur apport à la co-construction de l'outil

- Les responsables Promotion de la santé et les chargé(e)s de prévention des mutualités

pour leur avis d'experts

- Anne Hendrickx, conseillère au service Etudes de l'UNMS et membre de la Commission de remboursement des médicaments
- Dr Valérie Fabri, médecin conseiller à la Direction médicale de l'UNMS

pour leur participation aux phases de testing

- Les membres du personnel UNMS qui ont participé au test individuel
- Les personnes en réinsertion (Charleroi) et en apprentissage FLE (Namur) pour l'évaluation de groupe
- Les animatrices du réseau Solidaris qui ont organisé les tests collectifs
- Le groupe de travail santé des FPS de Charleroi
- Olissa à Liège

pour le soutien à la réalisation graphique

- Isabelle Jenicot et Marie Carita

Janvier 2019

Éditeur responsable : Jean-Pascal Labille – UNMS – rue Saint-Jean 32 – 1000 Bruxelles

DOSEZ-MOI
ÇA!



DES MÉDICAMENTS, SEULEMENT QUAND IL FAUT,
ET TOUJOURS COMME IL FAUT !