

16

>> Actus

REMAIDES #85

Les personnes vivant avec le VIH sont souvent sujettes à des événements indésirables dus à la présence du virus ou à la prise de traitements anti-VIH. Pour traiter les principaux troubles du quotidien, Remaides dresse une liste des médicaments de première nécessité, utiles à avoir sous la main. Inventaire. Par Fabien Sordet.

Une petite pharmacie à domicile

L'automédication, c'est quoi ?

S'il est important d'avoir une pharmacie à domicile, il est cependant nécessaire de respecter quelques règles de base. L'automédication, c'est le fait de choisir de prendre un médicament sans qu'il ait été prescrit par votre médecin. Cela peut s'envisager pour certains troubles de faible intensité, comme des troubles digestifs, une fièvre passagère, des maux de tête, de gorge, des petites blessures.

Mais si les symptômes persistent, il devient urgent de consulter !

S'automédiquer, oui, mais pas n'importe comment

Il est conseillé d'évoquer avec votre médecin traitant, lors de l'une de vos consultations, l'ensemble des médicaments d'automédication que vous pouvez prendre, de façon à être tranquille le jour où vous en aurez besoin. En fonction de vos traitements quotidiens et de votre maladie (VIH, hépatites, etc.), vous pourrez faire le tri ensemble des médicaments "autorisés".

En cas de doute, vous pouvez aussi demander conseil à votre

pharmacien (un simple coup de fil peut suffire) afin de vous assurer que les médicaments que vous envisagez de prendre sont compatibles entre eux et avec vos traitements en cours.

Pensez également à vérifier les dates de validité (date de péremption).

Marquez vous-même sur la boîte à quoi sert le médicament et précisez la dose (pas toujours inscrite dans les notices) afin de vous en souvenir pour la prochaine fois. Mais ne pratiquez pas l'automédication au long cours avec un médicament sans en parler à votre médecin.

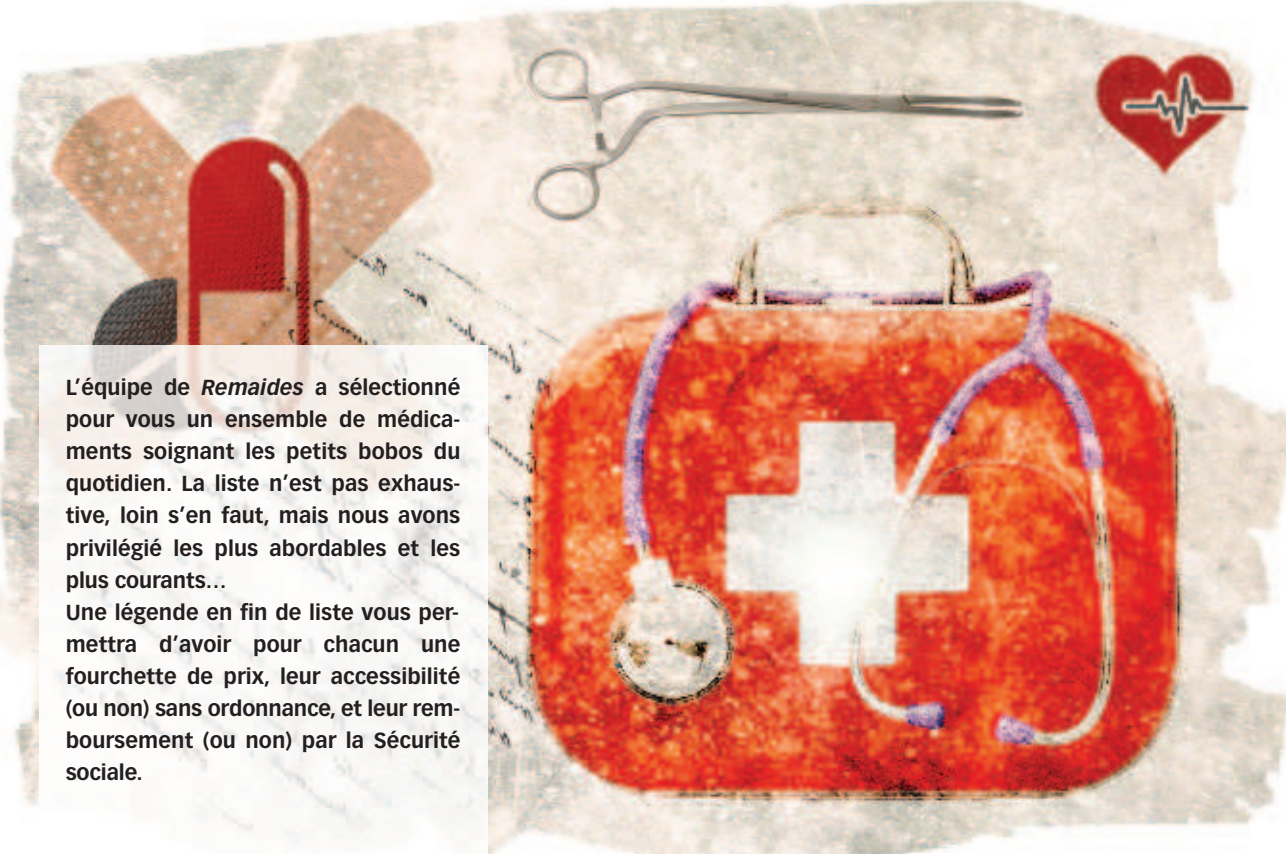
Enfin, lisez attentivement la notice-patient à l'intérieur des boîtes. Celle-ci contient des informations essentielles sur les modalités de prise (à jeun ou en mangeant, à distance des autres médicaments, la dose à ne pas dépasser, etc.). Elle vous renseignera aussi sur les effets indésirables possibles et les précautions d'emploi (ne pas prendre, par exemple, un médicament pouvant créer des somnolences si l'on est amené à conduire). Souvent, ces précautions d'emploi sont symbolisées sur la boîte par un petit dessin. Soyez vigilant !

Les médicaments à éviter

Certains médicaments doivent être utilisés avec beaucoup de précaution chez les personnes prenant un traitement anti-VIH. Il s'agit notamment de tous les médicaments traitant les maux d'estomac comme ceux à base de charbon actif (Carbo-levure, etc.), d'argile et certains anti-acides à base de sels (Maalox, Smecta, etc.). Ces médicaments (prescrits dans le cadre de flatulences, de ballonnements ou d'acidité gastrique) empêchent l'absorption des autres médicaments au niveau du tube digestif, ce qui peut diminuer leur efficacité. Certains peuvent rester plusieurs heures dans l'estomac et sont déconseillés avec les traitements anti-VIH ou doivent être pris à distance, sauf avis médical contraire.

Ne jouons pas les apprentis sorciers !

De nombreux médicaments ne sont pas à utiliser en automédication. Ne prenez jamais, par exemple, la fin de votre boîte d'antibiotiques restée dans le placard à pharmacie, même si vous avez les mêmes symptômes que ceux que vous présentiez il y a trois mois. Les mêmes symptômes peuvent avoir des causes très différentes. Par ailleurs, certains antibiotiques nécessitent plusieurs jours de traitement. Seul le médecin peut déterminer quel est le traitement adapté à votre maladie.



L'équipe de *Remaides* a sélectionné pour vous un ensemble de médicaments soignant les petits bobos du quotidien. La liste n'est pas exhaustive, loin s'en faut, mais nous avons privilégié les plus abordables et les plus courants...

Une légende en fin de liste vous permettra d'avoir pour chacun une fourchette de prix, leur accessibilité (ou non) sans ordonnance, et leur remboursement (ou non) par la Sécurité sociale.

Symptômes

Fièvre, douleurs modérées, maux de tête, mal aux dents...

Douleurs plus importantes

Rhume ou état grippal

- Nez bouché
- Nez qui coule
- Maux de gorge
- Toux sèche
- Toux grasse

Allergie

Diarrhées

Produits

Paracétamol : **Dafalgan (RS)**, **Doliprane (RS)**, **Efferalgan (RS)**

Aspirine : **Aspégic (RS)**, **Aspirine Upsa**, **Aspirine du Rhône**, **Aspirine pH8**

Ibuprofène : **Génériques d'ibuprofène (RS)**, **Advil (RS)**, **Nurofen**, **Upfen**

Dafalgan codéiné (RS, PM), **Codoliprane (RS)**, **Prontalgine**

Rhinadvil, **Dolirhume**

Fervex, **Actifed**, **Humexlib**

Hexaspray, **Maxilase**, **Strepsil**, **Drill**

Toplexil (RS), **Néocodion (ou sirops de codéine)**, **Bronchalène**

Bronchokod, **Exomuc**, **Mucomyst**

Cetirizine (RS) ou **Loratadine (RS)** , **Humex-rhinite**

Lopéramide (RS), **Imossel**, **Imodium**, **Tiorfan (RS + PM)**

Probiotiques tels que : **Lactibiane**, **Ergyphilus**.

(+ **Smecta**, voir encadré "Les médicaments à éviter" p. 16)

Symptômes

Antiseptique intestinal

Anti-spasmodique

Anti-acide et aigreurs d'estomac

Constipation

Flatulences

Digestion difficile

Nausées, vomissements

Somnifères légers

Crampes

Poussée d'herpès

Produits

Nifuroxazide, Septidiaryl

Spasfon (RS)

Omeprazole (RS), Pantoprazole, Inexium (RS + PM)
(+ Maalox, Rennie, voir encadré "Les médicaments à éviter" p. 16)

Lactulose (RS), Suppositoire-glycérine, Microlax, Lansoyl

Météospasmyl (RS), Polysilane Upsa, Charbon Belloc (voir encadré "Les médicaments à éviter" p. 16)

Oxyboldine, Digédril, Citrate de bétaine, Normagastril, Sorbitol, Bicarbonate de sodium

Nausicalm, Vogalène (RS + PM), Vogalib, Primpéran (RS+PM), Motilium (RS + PM)

Donormyl
Euphytose, Vagostabyl, Sympathyl, tisanes et phytothérapie (Valériane, Aubépine, Passiflore...)

Magne B6, Mag 2, Formag
Vitamine B Chabre

Activir (crème), Acyclovir (RS + PM) (comprimés ou crème), Zelitrex (RS + PM) (comprimés)
Aromathérapie (Niaouli, Ravenstara, etc.)

Médecine par les plantes : médecine sans danger ?

Attention, il n'en n'est rien. De nombreuses molécules que nous utilisons ont pour origine... les plantes ! Tisanes et autres infusions de plantes contiennent bel et bien des principes actifs, parfois tout à fait inadaptés à votre traitement antiviral ou votre état de santé. Ainsi, le millepertuis, pris en gélule en cas de déprime passagère, ne doit pas être pris avec certains médicaments anti-VIH. Avant d'acheter ce type de produits, il est recommandé d'en discuter systématiquement avec son médecin et/ou son pharmacien.



Symptômes

Antiseptiques locaux

Bleus et petits hématomes

Coups de soleil ou brûlures superficielles

Coupures, saignements

Cicatrisant

Problèmes de peau

- Peau sèche

- Mycoses cutanées

Désinfectant buccal et douleurs

- Bains de bouches

- Aphtes

Piqûres et démangeaisons

Outils et matériel :

Pince à épiler, ciseaux, compresses, pansements, bande extensible, capotes et gel !

Produits

Lotion : **Hexomédine spray (RS)**, **Biseptine (RS)**, **Alcool à 70°**, **Betadine (RS)**, **Chlorexidine**, **Dakin (RS)**.

(Ne pas appliquer deux antiseptiques différents sur la même plaie)

Savon liquide : **Cytéal (RS)**, **Septivon (RS)**

Eau oxygénée 10 volumes, **Coalgan**, **Hémoclar**.

Biafine (RS), **Osmosoft**

(Pensez aussi à la glace, très efficace pour calmer douleurs et petites brûlures !)

Cicatril

Pommade : **Homéoplasmine**, **Cicalfate**, **Bépanthène**.

Pansement : **Urgo-brûlure**, **Jelonet**

Antibiotique local : **Auréomycine (PM)**, **Bactéomycine (PM)**.

Dexeryl (RS)

Crèmes, poudres, spray ou shampoings : **Econazole (RS)**, **Kétoderm (RS + PM)**, **Stiprox (RS)**, **Huile essentielle de Tea tree (Melaleuca alternifolia)**, **Lamisilate crème**, **Sebiprox(RS)**

Solutions liquides : **Eludril-gé (RS)**, **Alodont (RS)**, **Hextril**

Pansoral, **Pyralvex**, **Aphtagel**

Butix, **Onctose-hydrocortisone**, **Apaisyl**

Légende :

- Les médicaments en vert coûtent - de 4 €
- Les médicaments en bleu coûtent de 4 à 6 €
- Les médicaments en rouge coûtent + de 6 €

• (RS) : médicament remboursé par la Sécurité sociale

• (PM) : médicament délivré uniquement sur prescription médicale

Illustrations Yul Studio
Remerciements au Dr Laure Bringer,
Pharmacien officinal à Paris

