

# Une petite pharmacie À DOMICILE

Les personnes séropositives sont souvent sujettes à des effets indésirables dus à la présence du VIH ou à la prise de traitements anti-VIH. Pour traiter les principaux troubles, *Remaides* dresse une liste des médicaments de première nécessité utiles à avoir sous la main. Inventaire.

## Qu'appelle-t-on "automédication" ?

Même s'il est important d'avoir une pharmacie à domicile, il est nécessaire de respecter quelques règles de base. L'automédication, c'est le fait de prendre spontanément 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 est 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 péremption (voir encadré).
- 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, etc.) Elle vous

renseignera aussi sur les effets indésirables 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 !

## 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 aviez les mêmes symptômes que ceux que vous présentiez il y a trois mois. Les mêmes symptômes peuvent avoir des causes très différentes. Seul le médecin est habilité à vous prescrire le traitement adapté à votre maladie.

F. S.

## Vos médicaments périmés

Avant de prendre un médicament dans votre pharmacie personnelle, vérifiez la date de péremption inscrite sur la boîte : un médicament périmé depuis longtemps peut présenter des risques de toxicité ou avoir perdu de son efficacité. Pensez aussi à ramener à votre pharmacien vos boîtes de médicaments périmés ou celles entamées et dont vous n'auriez plus usage.

## Les médicaments à éviter

Un certain nombre de médicaments doivent absolument être évités chez les personnes prenant un traitement anti-VIH. Il s'agit de tous les médicaments à base de charbon actif (Carbo-levure, etc.), d'argile et certains anti-acide à base de sels (Maalox, etc.). Ces médicaments (prescrits dans le cadre de flatulences, ballonnements ou d'acidité gastrique) empêchent l'absorption des autres médicaments au niveau du tube digestif.

Ils peuvent rester plusieurs heures dans l'estomac et ne doivent pas être pris avec un autre traitement, même "à distance".

Symptômes	Produits*
<b>Fièvre, douleurs modérées, maux de tête, mal aux dents...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paracétamol : <b>Dafalgan(RS)</b>, <b>Doliprane(RS)</b>, <b>Efferalgan(RS)</b></li> <li>• Aspirine : <b>Aspégic(RS)</b>, <b>Aspirine Upsa</b>, <b>Aspirine du Rhône</b></li> <li>• Ibuprofène : <b>Génériques d'ibuprofène(RS)</b>, <b>Advil(RS)</b>, <b>Nurofen</b>, <b>Upfen</b></li> </ul>
<b>Douleurs plus importantes</b>	<b>Codoliprane(RS)</b> , <b>Prontalgine</b>
<b>Rhume ou état grippal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rhinadvil(RS)</b>, <b>Dolirhume</b></li> <li>• <b>Fervex</b>, <b>Actifed</b>, <b>Rhinofébral</b></li> <li>• <b>Hexaspray(RS)</b>, <b>Maxilase</b>, <b>Strepsil</b>, <b>Drill</b></li> <li>• <b>Toplexil(RS)</b>, <b>Néocodion</b> (ou sirops de codéine), <b>Bronchalène</b></li> <li>• <b>Bronchocod(RS)</b>, <b>Exomuc(RS)</b>, <b>Mucomyst(RS)</b></li> </ul>
<b>Allergie</b>	<b>Polaramine(RS+PM)</b> (cela peut endormir !), <b>Humex-rhinite</b>
<b>Diarrhées</b>	<b>Imodium(RS+PM)</b> ou son générique(RS+PM), <b>Imosel</b> , <b>Tiorfan(RS+PM)</b>
<b>Antiseptique intestinal</b>	<b>Ercéfuryl(RS+PM)</b> ou son générique(RS+PM), <b>Septidiaryl</b> , <b>Bifix</b>
<b>Anti-spasmodique</b>	<b>Spasfon(RS)</b>
<b>Anti-acide et aigreurs d'estomac</b>	<b>Peptide(RS)</b> , <b>Azantac(RS)</b> , <b>Mopral(RS+PM)</b> ou son générique(RS+PM), <b>Inexium(RS+PM)</b> (Pour les interactions médicamenteuses possibles, voir encadré "Les médicaments à éviter" p.10)
<b>Constipation</b>	<b>Lactulose(RS)</b> , <b>Suppositoire-glycérine</b> , <b>Microlax</b> , <b>Lansoyl</b>
<b>Flatulences</b>	<b>Polysilane Upsa</b> (Voir encadré "Les médicaments à éviter" p.10)
<b>Digestion difficile</b>	<b>Oxyboldine</b> , <b>Digédril</b> , <b>Citrate de bétaïne</b> , <b>Normagastril</b> , <b>Sorbitol</b> , <b>Bicarbonate de sodium</b>
<b>Nausées, vomissements</b>	<b>Nausicalm</b> , <b>Vogalène(RS+PM)</b> , <b>Vogalib</b> , <b>Primpéran(RS+PM)</b> , <b>Motilium(RS+PM)</b>
<b>Somnifères légers</b>	<b>Euphytose(RS)</b> , <b>Vagostabyl(RS)</b> , <b>Sympathyl</b> , <b>Donormyl</b> , <b>tisanes et phytothérapie</b> (Valériane, Aubépine, Passiflore...). (Évitez le Millepertuis : interactions avec les traitements anti-VIH)
<b>Crampes</b>	<b>Magne B6(RS)</b> , <b>Mag 2(RS)</b>
<b>Poussée d'herpès</b>	<b>Activir</b> (crème), <b>Zovirax(RS+PM)</b> ou son générique(RS+PM) (comprimés ou crème), <b>Zelitrex(RS+PM)</b> (comprimés)
<b>Antiseptiques locaux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lotion : <b>Hexomédine spray(RS)</b>, <b>Alcool à 70°</b>, <b>Betadine</b>, <b>Mercurochrome</b> (Ne jamais appliquer deux antiseptiques différents sur la même plaie)</li> <li>• Savon : <b>Cytéal</b>, <b>Septivon</b></li> </ul>
<b>Coupures, saignements</b>	<b>Hémoclar</b> , <b>Eau oxygénée 10 volumes</b> , <b>Coalgan</b>
<b>Coups de soleil, brûlures superficielles</b>	<b>Biafine(RS)</b> , <b>Osmosoft</b> (Pensez aussi à la glace, très efficace pour calmer douleurs et petites brûlures !)
<b>Cicatrisant</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommade : <b>Cicatril</b>, <b>Homéoplasmine</b>, <b>Avibon</b>, <b>Bépanthène</b></li> <li>• Pansement : <b>Urgo-brûlure</b></li> <li>• Antibiotique local : <b>Auréomycine</b>, <b>Bactéomycine</b></li> </ul>
<b>Problèmes de peau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Peau sèche</b></li> <li>• <b>Mycoses cutanées</b></li> </ul>
<b>Désinfectant buccal et douleurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• crèmes, poudres, spray ou shampoings : <b>Pévaryl(RS)</b>, <b>Kétoderm(RS+PM)</b>, <b>Sebiprox(RS)</b>, <b>Stiprox(RS)</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bains de bouches</b></li> <li>• <b>Aphtes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• solutions liquides : <b>Eludril(RS)</b>, <b>Alodont(RS)</b>, <b>Hextril</b></li> <li>• dentifrice ou préparations : <b>Dentifrice au bicarbonate</b> ou préparations prescrites par votre dentiste</li> </ul>
<b>Piqûres et démangeaisons</b>	<b>Butix</b> , <b>Onctose-hydrocortisone</b> , <b>Apaisyl</b>
<b>Outils et matériel</b>	<b>Pince à épiler</b> , <b>ciseaux</b> , <b>compresses</b> , <b>pansements</b> , <b>bande extensible</b> , <b>capotes</b> et <b>gel</b> !



## Légende

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

- (RS) : médicament remboursé par la Sécurité sociale
- (PM) : médicament délivré uniquement sur prescription médicale
- (\*) : nous avons privilégié les médicaments les moins chers ou les plus courants