

Ex 1 : Écoutez le document et répondez aux questions.

- 1) Quel est le thème de la chronique ?
-
- 2) Selon l'enquête, la quasi-totalité des Français...
- se soignent avec un seul médicament.
 - se soignent avec des médicaments sur ordonnance.
 - se soignent sans avis médical.
- 3) Quel est le premier risque évoqué par l'invitée ?
-
- 4) Les seniors doivent faire plus attention car avec l'âge...
- ils oublient régulièrement de prendre leurs médicaments.
 - ils consomment de plus en plus de médicaments.
 - ils éliminent plus lentement les médicaments consommés.
- 5) Quels conseils donne l'invité pour éviter les problèmes ? (donnez trois conseils)
-
-
-
- 6) La consommation simultanée d'alcool et de médicaments est à éviter car... (2 réponses)
- les médicaments amplifient l'action de l'alcool.
 - l'alcool altère l'action des médicaments.
 - l'alcool dilue la concentration de médicaments dans le corps.
 - le mélange accroît les effets secondaires.
- 7) Lorsque les symptômes persistent, au bout de combien de temps doit-on consulter son médecin ?
-
- 8) Quels symptômes associés au mal de tête nécessitent une consultation médicale ? (donnez deux symptômes)
-
-
- 9) Quels types de médicament doit-on emporter pendant ses vacances ? (citez deux éléments)
-
-



Transcription

L'automédication : pas n'importe comment !

Journaliste : Une angine, je vais prendre trois comprimés. Une petite toux, je vais m'acheter immédiatement un sirop. Se soigner sans consulter un médecin en utilisant la pharmacie familiale ou en achetant des médicaments sans prescription est aussi pratique que fréquent mais pas forcément dénué de risque, nous faisons le point sur le sujet avec vous, Carole Renucci, bonjour. Vous êtes directrice de la rédaction du magazine *Notre temps*. Les Français, est-ce qu'ils recourent facilement à l'automédication pour se soigner ?



Invitée : Oui, absolument, très facilement. Selon une étude toute récente, 97 % des Français recourent à l'occasion à l'automédication et en fait plus ils prennent de l'âge, nos Français, et plus ils recourent à un seul médicament. Donc il y a de vraies habitudes bien ancrées chez les Français.

Journaliste : Si on n'est pas médecin, pratiquer l'automédication, est-ce que ça comporte des risques ?

Invitée : Oui, alors, le premier risque, c'est les mélanges qui peuvent être explosifs. Je vous donne quelques exemples Pascal : ainsi un simple médicament effervescent qui est riche en sel peut aggraver par exemple une hypertension ou une insuffisance cardiaque. Un sirop, souvent sucré, peut augmenter la glycémie et perturber un traitement contre le diabète. Donc le premier risque, c'est donc effectivement des mélanges qui ne font pas bon ménage et qui peuvent même être explosifs. Quelques chiffres également, chaque année en France, les accidents médicamenteux occasionnent 120 000 hospitalisations et quelques décès non-négligeables. Donc oui, il faut faire très attention à ces mélanges. Alors, autre facteur, le risque augmente aussi proportionnellement au nombre de médicaments. Plus on est poly-médicamenté, plus on prend le risque... le risque quand on y ajoute effectivement d'autres molécules. Et puis, les seniors, notamment quand on prend de l'âge doivent redoubler d'attention car plus on avance en âge, plus le foie et le rein peinent à assurer leur fonction d'élimination. Donc oui, attention aux cocktails explosifs et attention à la surabondance de molécules.

Journaliste : Donc on ne s'improvise pas médecin ou pharmacien. Est-ce qu'il y a des règles d'or pour éviter les complications ?

Invitée : Oui, il y en a de nombreuses. La première et la plus basique c'est déjà de demander conseil à son pharmacien évidemment en cas de doute mais surtout effectivement pour voir s'il n'y a pas de risque d'interaction avec ses traitements en cours. Ça, c'est vraiment la règle première et élémentaire. Ensuite, il ne faut traiter qu'un problème de santé à la fois. Même a priori bénins, si les troubles se multiplient, là il vaut vraiment mieux consulter. Évidemment lire la notice, encore un autre conseil, éviter évidemment aussi le recours aux anciennes boîtes, il faut toujours lire la date de péremption, très important. Et puis encore, ça semble tout cela du bon sens mais c'est vraiment et on le sait utile de le rappeler, il faut absolument s'abstenir de boire de l'alcool qui peut modifier l'efficacité des médicaments qu'ils soient prescrits ou pris en automédication comme on vient de le dire et qui de plus, peuvent augmenter les effets indésirables.

Journaliste : Au bout de combien de temps, est-ce qu'il faut de toute façon aller consulter un médecin ?

Invitée : Eh bien, il faut consulter au bout de trois quatre jours si le problème persiste, là je crois qu'il n'y a aucune hésitation, il faut effectivement aller toquer à la porte de son médecin.

Journaliste : Deux ou trois conseils peut-être sans prendre de grands risques pour des petits maux. Je pense par exemple à un mal de tête ou un mal de gorge, qu'est-ce qu'on peut prendre sans prendre de grands risques ?

Invitée : Alors évidemment pour le mal de tête, on va tout de suite penser au paracétamol, ça c'est vraiment en première intention. Si ce mal de tête persiste, on se tournera vers l'ibuprofène, c'est une autre possibilité. Et puis là aussi, conseil, si on a toujours mal à la tête, on peut aller voir son médecin, on n'hésite pas même. Au-delà de 48 heures ou en cas de nausées, de vomissements, de raideurs de la nuque ou même trouble de la marche. [...]

Journaliste : Dernière chose, que mettre dans la trousse à pharmacie des vacances ?

Invitée : Alors là aussi, c'est tout ce qu'on connaît mais qui est bon de rappeler : on va y insérer les médicaments qui sont prescrits évidemment par son médecin. Pensez aux blessures et donc un antiseptique en dosette ou en compresse imprégnée, également contre les piqûres d'insectes, vraiment un incontournable de l'été, un gel apaisant, un gel hydro-alcoolique pour se laver les mains sans eau, contre la douleur qui peut également survenir pendant les vacances : du paracétamol [...] et puis si on part à l'étranger et bien il faudra penser au fameux anti-diarrhéique.

Journaliste : Merci Carole Renucci, directrice de la rédaction du magazine *Notre Temps*, on hésite donc pas à aller voir son médecin et je rappelle le titre de cet article : « Automédication, oui mais pas n'importe comment ! » dossier à retrouver ce mois-ci dans le magazine *Notre Temps* en partenariat avec France Info. Vous pouvez réécouter cette chronique sur notre site internet FranceInfo.fr. C'est la rubrique *Tout comprendre* que vous pouvez également podcaster.

Tout comprendre, France Info, 11/06/2014

http://www.francetvinfo.fr/replay-radio/tout-comprendre/l-automedication-pas-n-importe-comment_1762867.html

L'AUTOMÉDICATION EN PRATIQUE



59% des Français déclarent **utiliser** de temps en temps des **médicaments sans ordonnance**



37% des Français **utilisent principalement des médicaments disponibles dans leur armoire à pharmacie** pour soigner leurs petits maux du quotidien



29% des Français demandent **conseil à leur pharmacien**

Avant de prendre un médicament de son armoire à pharmacie :



69% des Français **lisent la notice**



53% des Français déclarent **savoir utiliser les médicaments** de leur armoire à pharmacie



34% des Français **ont écrit la pathologie concernée sur la boîte** du médicament

www.biogaran.fr/dossiers/automedication



Ex 1 : Écoutez le document et répondez aux questions.

- 1) Quel est le thème de la chronique ? *Le thème de la chronique est l'automédication, le fait de se soigner sans consulter un médecin.*
- 2) Selon l'enquête, la quasi-totalité des Français...
 - se soignent avec un seul médicament.
 - se soignent avec des médicaments sur ordonnance.
 - se soignent sans avis médical.
- 3) Quel est le premier risque évoqué par l'invitée ? *Le premier risque est celui des mélanges de médicaments qui ne « font pas bon ménage », qui peuvent être « explosifs », dangereux.*
- 4) Les seniors doivent faire plus attention car avec l'âge...
 - ils oublient régulièrement de prendre leurs médicaments.
 - ils consomment de plus en plus de médicaments.
 - ils éliminent plus lentement les médicaments consommés.
- 5) Quels conseils donne l'invité pour éviter les problèmes ? (donnez trois conseils) *Il faut demander conseil à son pharmacien. Il ne faut traiter qu'un problème de santé à la fois. Il faut lire la notice, éviter le recours aux anciennes boîtes, toujours lire la date de péremption, s'abstenir de boire de l'alcool.*
- 6) La consommation simultanée d'alcool et de médicaments est à éviter car... (2 réponses)
 - les médicaments amplifient l'action de l'alcool.
 - l'alcool altère l'action des médicaments.
 - l'alcool dilue la concentration de médicaments dans le corps.
 - le mélange accroît les effets secondaires.
- 7) Lorsque les symptômes persistent, au bout de combien de temps doit-on consulter son médecin ? *l en cas de nausées, de vomissements, de raideurs de la nuque ou même trouble de la marche l faut consulter au bout de trois quatre jours.*
- 8) Quels symptômes associés au mal de tête nécessitent une consultation médicale ? (donnez deux symptômes) *Il faut consulter en cas de nausées, de vomissements, de raideurs de la nuque ou même trouble de la marche.*
- 9) Quels types de médicaments doit-on emporter pendant ses vacances ? (citez deux éléments) *Il faut emporter les médicaments prescrits par le médecin, des médicament pour soigner les blessures (un antiseptique, des compresses), des médicaments contre les piqures d'insectes (gel apaisant), des médicament contre la douleur (du paracétamol), des médicaments contre la diarrhée (des antidiarrhéiques).*



Transcription

L'automédication : pas n'importe comment !

Journaliste : Une angine, je vais prendre trois comprimés. Une petite toux, je vais m'acheter immédiatement un sirop. Se soigner sans consulter un médecin en utilisant la pharmacie familiale ou en achetant des médicaments sans prescription est aussi pratique que fréquent mais pas forcément dénué de risque, nous faisons le point sur le sujet avec vous, Carole Renucci, bonjour. Vous êtes directrice de la rédaction du magazine *Notre temps*. Les Français, est-ce qu'ils recourent facilement à l'automédication pour se soigner ?



Invitée : Oui, absolument, très facilement. Selon une étude toute récente, 97 % des Français recourent à l'occasion à l'automédication et en fait plus ils prennent de l'âge, nos Français, et plus ils recourent à un seul médicament. Donc il y a de vraies habitudes bien ancrées chez les Français.

Journaliste : Si on n'est pas médecin, pratiquer l'automédication, est-ce que ça comporte des risques ?

Invitée : Oui, alors, le premier risque, c'est les mélanges qui peuvent être explosifs. Je vous donne quelques exemples Pascal : ainsi un simple médicament effervescent qui est riche en sel peut aggraver par exemple une hypertension ou une insuffisance cardiaque. Un sirop, souvent sucré, peut augmenter la glycémie et perturber un traitement contre le diabète. Donc le premier risque, c'est donc effectivement des mélanges qui ne font pas bon ménage et qui peuvent même être explosifs. Quelques chiffres également, chaque année en France, les accidents médicamenteux occasionnent 120 000 hospitalisations et quelques décès non-négligeables. Donc oui, il faut faire très attention à ces mélanges. Alors, autre facteur, le risque augmente aussi proportionnellement au nombre de médicaments. Plus on est poly-médicamenté, plus on prend le risque... le risque quand on y ajoute effectivement d'autres molécules. Et puis, les seniors, notamment quand on prend de l'âge doivent redoubler d'attention car plus on avance en âge, plus le foie et le rein peinent à assurer leur fonction d'élimination. Donc oui, attention aux cocktails explosifs et attention à la surabondance de molécules.

Journaliste : Donc on ne s'improvise pas médecin ou pharmacien. Est-ce qu'il y a des règles d'or pour éviter les complications ?

Invitée : Oui, il y en a de nombreuses. La première et la plus basique c'est déjà de demander conseil à son pharmacien évidemment en cas de doute mais surtout effectivement pour voir s'il n'y a pas de risque d'interaction avec ses traitements en cours. Ça, c'est vraiment la règle première et élémentaire. Ensuite, il ne faut traiter qu'un problème de santé à la fois. Même a priori bénins, si les troubles se multiplient, là il vaut vraiment mieux consulter. Évidemment lire la notice, encore un autre conseil, éviter évidemment aussi le recours aux anciennes boîtes, il faut toujours lire la date de péremption, très important. Et puis encore, ça semble tout cela du bon sens mais c'est vraiment et on le sait utile de le rappeler, il faut absolument s'abstenir de boire de l'alcool qui peut modifier l'efficacité des médicaments qu'ils soient prescrits ou pris en automédication comme on vient de le dire et qui de plus, peuvent augmenter les effets indésirables.

Journaliste : Au bout de combien de temps, est-ce qu'il faut de toute façon aller consulter un médecin ?

Invitée : Eh bien, il faut consulter au bout de trois quatre jours si le problème persiste, là je crois qu'il n'y a aucune hésitation, il faut effectivement aller toquer à la porte de son médecin.

Journaliste : Deux ou trois conseils peut-être sans prendre de grands risques pour des petits maux. Je pense par exemple à un mal de tête ou un mal de gorge, qu'est-ce qu'on peut prendre sans prendre de grands risques ?

Invitée : Alors évidemment pour le mal de tête, on va tout de suite penser au paracétamol, ça c'est vraiment en première intention. Si ce mal de tête persiste, on se tournera vers l'ibuprofène, c'est une autre possibilité. Et puis là aussi, conseil, si on a toujours mal à la tête, on peut aller voir son médecin, on n'hésite pas même au-delà de 48 heures ou en cas de nausées, de vomissements, de raideurs de la nuque ou même trouble de la marche. [...]

Journaliste : Dernière chose, que mettre dans la trousse à pharmacie des vacances ?

Invitée : Alors là aussi, c'est tout ce qu'on connaît mais qui est bon de rappeler : on va y insérer les médicaments qui sont prescrits évidemment par son médecin. Pensez aux blessures et donc un antiseptique en dosette ou en compresse imprégnée, également contre les piqûres d'insectes, vraiment un incontournable de l'été, un gel apaisant, un gel hydro-alcoolique pour se laver les mains sans eau, contre la douleur qui peut également survenir pendant les vacances : du paracétamol [...] et puis si on part à l'étranger et bien il faudra penser au fameux anti-diarrhéique.

Journaliste : Merci Carole Renucci, directrice de la rédaction du magazine *Notre Temps*, on hésite donc pas à aller voir son médecin et je rappelle le titre de cet article : « Automédication, oui mais pas n'importe comment ! » dossier à retrouver ce mois-ci dans le magazine *Notre Temps* en partenariat avec France Info. Vous pouvez réécouter cette chronique sur notre site internet FranceInfo.fr. C'est la rubrique *Tout comprendre* que vous pouvez également podcaster.

Tout comprendre, France Info, 11/06/2014

http://www.francetvinfo.fr/replay-radio/tout-comprendre/l-automedication-pas-n-importe-comment_1762867.html

L'AUTOMÉDICATION EN PRATIQUE



59% des Français déclarent **utiliser** de temps en temps des **médicaments sans ordonnance**



37% des Français **utilisent principalement des médicaments disponibles dans leur armoire à pharmacie** pour soigner leurs petits maux du quotidien



29% des Français demandent **conseil à leur pharmacien**

Avant de prendre un médicament de son armoire à pharmacie :



69% des Français **lisent la notice**



53% des Français déclarent **savoir utiliser les médicaments** de leur armoire à pharmacie



34% des Français ont écrit la **pathologie concernée sur la boîte** du médicament

www.biogaran.fr/dossiers/automedication