



**ACADÉMIE
DE LYON**

Liberté
Égalité
Fraternité

FLASH INFO Santé

Décembre 2023

Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels

Bonnes pratiques de l'automédication

Généralités

Selon l'OMS, l'automédication « consiste pour une personne, à choisir et à utiliser un médicament pour une affection ou un symptôme qu'elle a elle-même identifié » (OMS-DAP 98-13)

Soit la réalisation d'un auto diagnostic entraînant un achat médicamenteux sans ordonnance en pharmacie, sur internet ou l'utilisation de l'armoire à pharmacie familiale, afin de soulager des maux courants et d'intensité légère.

Les bons gestes à adopter

Toujours évaluer le bénéfice/risque

- Lire la notice avant chaque prise médicamenteuse pour en connaître l'action, les effets secondaires possibles, les interactions médicamenteuses et les contre-indications

Toujours vérifier la concordance boîte/ traitement, la date de péremption et les conditions de conservation

- Ne pas prendre le traitement si l'origine est invérifiable

Lire les icônes et ne prendre que les traitements sans ordonnances

- Ne pas utiliser les traitements d'une précédente ordonnance
- Avant toute conduite automobile, vérifier l'icône se trouvant sur la boîte

Respecter les modalités de prise

- Posologie (quantité et horaire) et durée du traitement

Consulter un professionnel de santé si les symptômes persistent

- Au moindre doute, aggravation ou persistance des symptômes, il est important de consulter un médecin afin d'avoir le traitement approprié

Astuces: Utiliser une application pour connaître les interactions, les risques... (ex: medicamentum, vidal ma santé,...)



Mise en garde !

- L'automédication est possible mais **seulement avec des traitements sans prescription, pour une symptomatologie légère et sur une courte durée**
- **Attention à la sur-médication !**
- **En cas de grossesse ou d'allaitement**, soyez particulièrement vigilante avant toute prise médicamenteuse. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Le site du CRAT peut également vous aider
- **Attention aux interactions** entre les traitements ingérés
- En cas d'intoxication, **contacter le centre anti poison** : ☎ [04 72 11 69 11](tel:0472116911)
- En cas d'effets indésirables, se rapprocher de son médecin ou pharmacien – en cas d'urgence faites le 15



Précautions particulières - parapharmacie

Huiles essentielles

Aromathérapie

Phytothérapie

Médication achetée sur le net

En règle générale, être très vigilant sur les produits considérés comme « sains » « naturels » et « sans effets indésirables »

La plupart de ces produits utilisés à mauvais escient ou mal dosés peuvent produire des effets indésirables parfois dangereux