



J'en prends trop...

«J'ai encore mal à la tête et mon médicament n'a pas fait d'effet, j'en reprends un!» Voilà ce qu'il faut éviter à tout prix. Tout médicament possède des effets secondaires et si on ne respecte pas la dose à prendre, il y a un risque pour notre santé. Si on prend trop d'anti-inflammatoires, c'est l'estomac qui trinque. Si on abuse de cet antidouleur qu'est le paracétamol, c'est le foie qui en prend un coup.

... ou pas assez!

«Les médicaments? Moins j'en prends, mieux je me porte!» Tant que vous êtes en bonne santé... pourquoi pas. Mais de temps en temps, les médicaments sont indispensables. Lors d'une infection bactérienne, par exemple, le médecin prescrira des antibiotiques. Si le traitement n'est pas pris jusqu'au bout, le risque est double. D'une part, la bactérie ne sera pas totalement anéantie et vous ne serez pas guéri. D'autre part, vous risquez de créer des résistances au produit et celui-ci n'aura plus d'effets sur vous et sur d'autres malades dans le futur. Un nombre impressionnant d'antibiotiques a déjà été relégué au placard car ils n'avaient plus d'effets sur des bactéries devenues résistantes. N'oubliez pas qu'un médicament, avant d'arriver en pharmacie, a subi de nombreux tests. C'est un produit de confiance. S'il est pris correctement, c'est un allié de la santé.

Je confonds les marques et les génériques

Les sociétés pharmaceutiques regorgent d'idées pour faire vendre leurs médicaments. Les mêmes sont souvent vendus sous des noms différents. Attention donc à ne pas acheter un remède que vous avez déjà. Un petit truc? Lire et comparer les noms des molécules chimiques (souvent écrit en tout petit). Ou demander conseil au pharmacien. Histoire de ne pas vous retrouver avec plusieurs produits à base d'«ibuprofène» ou de «paracétamol» dans votre pharmacie, par exemple!

J'arrête mon traitement s'il ne marche pas

Certains traitements médicamenteux sont parfois longs à s'installer. On peut ressentir les effets de certains antidépresseurs seulement après 3 à 4 semaines! Les effets d'un médicament contre le cholestérol peuvent être observés après quelques mois et les résultats peuvent être influencés par nos habitudes alimentaires. Il y a donc beaucoup de facteurs qui entrent en jeu. Il est important de parler à son médecin si on a l'impression que son traitement n'agit pas. Il réévaluera alors avec vous ce qu'il y a lieu de faire. Mais attention! N'arrêtez surtout pas un traitement sans avis médical car certains médicaments, quand ils sont stoppés net, peuvent entraîner des effets secondaires.

Je les prends avec n'importe quels aliments

Ici aussi mieux vaut d'abord jeter un coup d'œil à la notice ou demander l'avis du pharmacien. Certains médicaments comme les médicaments homéopathiques doivent être pris à jeun pour garantir leur efficacité.

D'autres, comme le fer ou le calcium, s'invitent au moment du repas car ils sont plus digestes l'estomac plein. Le jus de pamplemousse, quant à lui, peut réduire l'efficacité de certains antibiotiques. Enfin, les probiotiques sont souvent pris le matin, avec le café, alors que la plupart d'entre eux ne supportent pas bien la chaleur et sont détruits au contact de boissons chaudes.

Et l'alcool dans tout ça? L'alcool est déconseillé avec certains médicaments. Il provoque de la somnolence et une diminution de l'attention. Associé à des substances qui diminuent aussi la vigilance, c'est la catastrophe! Mais l'alcool n'est pas à proscrire dans tous les cas. Demandez conseil à votre pharmacien afin de savoir si un petit verre de temps en temps est compatible avec votre traitement.

Je les combine

Certains médicaments ne sont pas compatibles comme les vitamines et les hormones thyroïdiennes qui interfèrent et deviennent inefficaces. Une autre interaction, trop peu connue, est celle du millepertuis et des contraceptifs hormonaux, comme la pilule. Pris à forte dose, cette plante «antidépresse» peut diminuer l'action du contraceptif. Il est donc important de savoir quand et comment les utiliser et dissocier leurs prises au besoin. ●



En vacances aussi!

Les oublier, c'est une chose... mais ne pas les prendre sous prétexte que «c'est les vacances», non! La santé, c'est toute l'année.