

PERSONNEL ENSEIGNANT
de la Faculté des Sciences Pharmaceutiques de l'Université Paul Sabatier
au 17 février 2017

Professeurs Emérites

M. BENOIST H.	Immunologie
M. BERNADOU J.	Chimie Thérapeutique
M. CAMPISTRON G.	Physiologie
M. CHAVANT L.	Mycologie
Mme FOURASTÉ I.	Pharmacognosie
M. MOULIS C.	Pharmacognosie
M. ROUGE P.	Biologie Cellulaire
M. SIÉ P.	Hématologie

Professeurs des Universités

Hospitalo-Universitaires		Universitaires	
M. CHATELUT E.	Pharmacologie	Mme AYYOUB M.	Immunologie
M. FAVRE G.	Biochimie	Mme BARRE A.	Biologie
M. HOUIN G.	Pharmacologie	Mme BAZIARD G.	Chimie pharmaceutique
M. PARINI A.	Physiologie	Mme BENDERBOUS S.	Mathématiques – Biostat.
M. PASQUIER C. (Doyen)	Bactériologie - Virologie	Mme BERNARDES-GÉNISSON V.	Chimie thérapeutique
Mme ROQUES C.	Bactériologie - Virologie	Mme COUDERC B.	Biochimie
Mme ROUSSIN A.	Pharmacologie	M. CUSSAC D. (Vice-Doyen)	Physiologie
Mme SALLERIN B.	Pharmacie Clinique	Mme DOISNEAU-SIXOU S.	Biochimie
M. VALENTIN A.	Parasitologie	M. FABRE N.	Pharmacognosie
		M. GAIRIN J-E.	Pharmacologie
		Mme GIROD-FULLANA S.	Pharmacie Galénique
		Mme MULLER-STAU MONT C.	Toxicologie - Sémiologie
		Mme NEPVEU F.	Chimie analytique
		M. SALLES B.	Toxicologie
		M. SÉGUI B.	Biologie Cellulaire
		M. SOUCHARD J-P.	Chimie analytique
		Mme TABOULET F.	Droit Pharmaceutique
		M. VERHAEGHE P.	Chimie Thérapeutique

**UNIVERSITE TOULOUSE III PAUL SABATIER
FACULTE DES SCIENCES PHARMACEUTIQUES**

ANNEE : 2017

THESE 2017/TOU3/ 2103

THESE

POUR LE DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN PHARMACIE

Présentée et soutenue publiquement
par

SOUILLE Audrina

**CONSEILS ET REGLES HYGIENO-DIETETIQUES
ACCOMPAGNANT LA DISPENSATION DE
MEDICAMENTS SANS ORDONNANCE :
REALISATION DE FICHES CONSEILS**

Date de soutenance : 6 Novembre 2017

Directeur de thèse : Docteur Elisa Boutet

JURY

Président :	Madame le Docteur Elisa BOUTET
1 ^{er} assesseur :	Monsieur le Docteur Jean BONAFE
2 ^{ème} assesseur :	Madame le Docteur Juliette SEON

Maîtres de Conférences des Universités

Hospitalo-Universitaires

M. CESTAC P.	Pharmacie Clinique
Mme DE MAS MANSAT V. (*)	Hématologie
Mme GANDIA-MAILLY P. (*)	Pharmacologie
Mme JUILLARD-CONDAT B.	Droit Pharmaceutique
M. PUISSET F.	Pharmacie Clinique
Mme ROUZAUD-LABORDE C.	Pharmacie Clinique
Mme SÉRONIE-VIVIEN S.	Biochimie
Mme THOMAS F. (*)	Pharmacologie

Universitaires

Mme ARÉLLANO C. (*)	Chimie Thérapeutique
Mme AUTHIER H.	Parasitologie
M. BERGÉ M. (*)	Bactériologie - Virologie
Mme BON C.	Biophysique
M. BOUJILA J. (*)	Chimie analytique
Mme BOUTET E. (*)	Toxicologie - Sémiologie
M. BROUILLET F.	Pharmacie Galénique
Mme CABOU C.	Physiologie
Mme CAZALBOU S. (*)	Pharmacie Galénique
Mme CHAPUY-REGAUD S.	Bactériologie - Virologie
Mme COLACIOS-VIATGE C.	Immunologie
Mme COSTE A. (*)	Parasitologie
M. DELCOURT N.	Biochimie
Mme DERAËVE C.	Chimie Thérapeutique
Mme ÉCHINARD-DOUIN V.	Physiologie
Mme EL GARAH F.	Chimie Pharmaceutique
Mme EL HAGE S.	Chimie Pharmaceutique
Mme FALLONE F.	Toxicologie
Mme FERNANDEZ-VIDAL A.	Toxicologie
Mme HALOVA-LAJOIE B.	Chimie Pharmaceutique
Mme JOUANJUS E.	Pharmacologie
Mme LAJOIE-MAZENC I.	Biochimie
Mme LEFEVRE L.	Physiologie
Mme LE LAMER A-C.	Pharmacognosie
M. LEMARIE A.	Biochimie
M. MARTI G.	Pharmacognosie
Mme MIREY G. (*)	Toxicologie
Mme MONFERRAN S.	Biochimie
M. OUCHON A.	Biochimie
PEM. PERE D.	Pharmacognosie
Mme PORTHE G.	Immunologie
Mme REYBIER-VUATTOUX K. (*)	Chimie Analytique
M. SAINTE-MARIE Y.	Physiologie
M. STIGLIANI J-L.	Chimie Pharmaceutique
M. SUDOR J. (*)	Chimie Analytique
Mme TERRISSE A-D.	Hématologie
Mme TOURRETTE A.	Pharmacie Galénique
Mme VANSTEELANDT M.	Pharmacognosie
Mme WHITE-KONING M. (*)	Mathématiques

(*) Titulaire de l'habilitation à diriger des recherches (HDR)

Enseignants non titulaires

Assistants Hospitalo-Universitaires

Mme COOL C.	Physiologie
Mme FONTAN C.	Biophysique
Mme KELLER L.	Biochimie
Mme PALUDETTO M.N.	Chimie thérapeutique
M. PÉRES M.	Immunologie
Mme ROUCH L.	Pharmacie Clinique

REMERCIEMENTS

A Madame le Docteur Elisa BOUTET,

Maître de Conférence des Universités, Président et Directeur de thèse,

Merci d'avoir accepté l'encadrement de ma thèse et de me faire l'honneur de présider ce jury. Je vous remercie de votre disponibilité, votre accompagnement, vos précieux conseils et vos encouragements. Vous avez été d'un soutien irréprochable.

A Monsieur le Docteur Jean BONAFE,

Pharmacie titulaire et maître de stage,

Merci de m'avoir accueillie dans votre pharmacie afin de réaliser mon stage de 6^{ème} année d'officine. Ces 6 mois m'ont permis d'acquérir des connaissances professionnelles essentielles. Je vous remercie pour vos conseils, votre disponibilité et votre sympathie. Merci pour votre implication dans ma thèse et pour votre présence au sein du jury.

A Madame le Docteur Juliette SEON,

Pharmacienne adjointe,

Merci pour ta gentillesse et ta disponibilité. Je te remercie pour tous les conseils que tu as pu me donner durant ces 6 mois de stage. Merci d'avoir accepté de juger ma thèse.

A toute l'équipe de la pharmacie des Carmes, Emilie, Laura, Marine et Virginie,

Merci pour votre accueil et votre accompagnement durant mes premiers pas au comptoir. Merci d'avoir fait de mon stage une expérience agréable et très enrichissante.

A mes amis de fac,

Merci d'avoir partagé avec moi ces études. Nous avons survécue ensemble à toutes ces heures de cours et d'examens ! Je vous souhaite à tous de réussir professionnellement.

A mes amis d'enfance,

Merci pour tous ces souvenirs. Mes études nous ont éloignés mais je ne vous ai jamais oubliés.

A ma maman,

Merci de m'avoir toujours pousser à aller le plus haut possible dans mes études, d'avoir fait en sorte que je ne manque de rien pendant ces années à Toulouse et de m'avoir donner les moyens de réussir.

A mon père, mes tantes, mes oncles, mes cousins, mes petits cousins, mes grands-parents,

Merci d'être toujours présents, de faire que nos moments en famille deviennent des souvenirs inoubliables.

A mes petites sœurs, Léa, Johanna, Alexia,

Merci pour tous ces moments partagés. Vous êtes exceptionnelles ! Votre sourire est ma plus grande force. Je suis si fière d'être votre grande sœur et je serai toujours là pour vous !

A ma belle-famille,

Merci pour votre compréhension et votre soutien durant mes périodes de révision. Je vous remercie pour votre gentillesse et pour la place que vous m'accordez au sein de votre famille.

A l'homme de ma vie, Alex,

Merci d'être à mes cotés depuis maintenant 8 ans et demi. Tu es là depuis le début de mes études et ton soutien est la clé de ma réussite. Tu as su me redonner de la motivation quand il le fallait. Merci pour ta patience, ta douceur et ton amour. Merci pour tous ces moments merveilleux passés ensemble et pour tous ceux à venir...

TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS	5
TABLE DES MATIERES.....	7
LISTE DES ABREVIATIONS	10
INTRODUCTION	12
PARTIE 1 : LA DISPENSATION DE MEDICAMENTS DISPONIBLES SANS ORDONNANCE.....	13
I. Les médicaments disponibles sans ordonnance.....	13
A. Définition du médicament.....	13
B. Les médicaments à prescription médicale facultative.	14
C. Cas particulier des médicaments à PMF : les médicaments en libre accès...	15
D. Remboursement des médicaments à PMF.	16
E. Prix des médicaments disponibles sans ordonnance.....	16
F. Publicité des médicaments disponibles sans ordonnance.	17
G. Les marques ombrelles.....	18
II. Automédication et rôles du pharmacien d'officine.	18
A. Définition de l'automédication.	19
B. Selfcare et automédication responsable.	19
C. Facteurs encourageant la pratique de l'automédication.....	20
D. Facteurs freinant la pratique de l'automédication.....	21
E. Rôles du pharmacien.	21
F. Les chiffres de l'année 2016 pour l'automédication.	21
III. La dispensation des médicaments à prescription médicale facultative.	22
A. Bonnes pratiques de dispensation à l'officine.	23
1. L'analyse de la demande de médicament à PMF.....	23
2. Le conseil pharmaceutique.....	23
3. Délivrance.....	24
4. Contribution aux vigilances et traitements des alertes sanitaires.	24
B. Bonnes pratiques de dispensation par internet.	25
1. Conseil pharmaceutique.....	25
2. Quantités maximales recommandées.	26
3. Contrôle pharmaceutique.	26

4.	Préparation des commandes et livraison.....	26
C.	Dossier pharmaceutique.....	27
PARTIE 2 : L'ACCUEIL ET LA PRISE EN CHARGE DU PATIENT SANS ORDONNANCE.....		
28		
IV.	L'interaction entre le pharmacien et son patient.....	28
A.	La relation patient-pharmacien.....	28
B.	L'éducation pour la santé.....	29
C.	Les compétences nécessaires au pharmacien pour communiquer avec son patient.....	29
1.	L'empathie.....	29
2.	L'écoute.....	29
3.	L'assurance.....	30
D.	La confidentialité.....	30
1.	Le secret professionnel.....	30
2.	L'agencement de l'officine.....	30
V.	Méthodologie de la prise en charge du patient.....	31
A.	Accueillir.....	31
1.	L'espace de vente.....	31
2.	La présence.....	32
3.	L'apparence et l'image.....	32
4.	Sourire et regard.....	32
5.	Reconnaissance.....	33
6.	Accueil actif.....	33
7.	Accueil optimal lors d'affluence.....	33
8.	Postures et formulations adaptées à l'accueil.....	33
B.	Collecter.....	34
1.	L'écoute active.....	34
2.	Déterminer les besoins du patient grâce à la méthode SONCAS.....	34
3.	Le langage non verbal.....	35
C.	Rechercher.....	37
1.	Questions ouvertes.....	37
2.	Questions fermées.....	37
3.	Questions alternatives.....	38
D.	Ordonner.....	38

E. Préconiser.....	38
F. Optimiser.....	39
1. Les règles de base de l'argumentation.....	39
2. La communication verbale.....	40
G. Libeller.	40
H. Entériner.	41
PARTIE 3 : REALISATION DE FICHES CONSEILS DESTINEES AUX PATIENTS	42
VI. Objectifs des fiches conseils.....	42
VII. Elaboration des fiches conseils.....	42
A. Choix des pathologies.....	42
B. Description des fiches conseils.	43
1. Contenu des fiches conseils.....	43
2. Mise en page.....	43
3. Vocabulaire employé.....	44
VIII. Les fiches conseils réalisées.....	45
IX. Enquête sur l'utilisation des fiches conseils.	72
PARTIE 4 : REALISATION D'UN GUIDE D'AIDE A LA DISPENSATION DES MEDICAMENTS SANS ORDONNANCE POUR L'EQUIPE OFFICINALE	73
X. Avantages du guide.	73
XI. Elaboration du guide d'aide à la dispensation des médicaments conseils.....	73
A. Choix des médicaments.....	73
B. Description de la conception du guide.	74
1. Contenu du guide.....	74
2. Mise en page.....	74
3. Choix des informations à mentionner sur les médicaments.....	75
XII. Présentation du guide d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance.....	75
CONCLUSION.....	153
BIBLIOGRAPHIE	154

LISTE DES ABREVIATIONS

ACO : Anticoagulant Oraux

AFIPA : Association Française de l'Industrie Pharmaceutique pour une Automédication responsable

AINS : Anti-Inflammatoire Non Stéroïdien

AMM : Autorisation de Mise sur le Marché

ANSM : Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé

Association CI : Association Contre-Indiquée

AVC : Accident Vasculaire Cérébral

CI : Contre-Indication

CSP : Code de la Santé Publique

DGCCRF : Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes

EI : Effet Indésirable

GAF : Glaucome à Angle Fermé

HAS : Haute Autorité de Santé

HTA : Hypertension Artérielle

IC : Insuffisant Cardiaque ou Insuffisance Cardiaque

IDM : Infarctus Du Myocarde

IEC : Inhibiteur de l'Enzyme de Conversion

IH : Insuffisant Hépatique ou Insuffisance Hépatique

IMAO : Inhibiteur de la Mono-Amine Oxydase

INR : International Normalized Ratio

IR : Insuffisant Rénal ou Insuffisance Rénale

LED : Lupus Erythémateux Disséminé

MICI : Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

OTC : Over The Counter

PMF : Prescription Médicale Facultative

PMO : Prescription Médicale Obligatoire

TTC : Toute Taxe Comprise

TVA : Taxe sur la Valeur Ajoutée

UGD : Ulcère Gastro-Duodéal

INTRODUCTION

De nos jours, les français ont de plus en plus recours à l'automédication pour des pathologies courantes et bénignes. Ceci s'explique par plusieurs raisons, notamment une saturation des cabinets médicaux.

Cependant, l'automédication n'est pas sans risque pour la santé. C'est pourquoi elle doit être responsable et par conséquent être accompagnée des conseils d'un professionnel de santé facilement consultable, le pharmacien.

En effet le pharmacien est un interlocuteur privilégié dans la démarche d'automédication du patient de par sa proximité et de sa disponibilité gratuite et sans rendez-vous.

Le pharmacien a le monopole de la dispensation des médicaments qu'ils nécessitent ou pas une ordonnance. Ce monopole est depuis quelques années maintenant remis en question et les débats sont ouverts afin d'autoriser ou non la vente de médicaments disponibles sans ordonnance dans les grandes surfaces.

C'est pourquoi il est plus que jamais indispensable de rappeler le rôle prépondérant du pharmacien dans la dispensation des médicaments disponibles sans ordonnance. Pour cela, il est nécessaire d'insister sur les capacités du pharmacien à prodiguer des conseils de qualité sur les médicaments mais aussi sur sa faculté à dispenser des règles hygiéno-diététiques essentielles à la prise en charge des pathologies courantes en officine.

L'entretien pharmaceutique étant souvent de courte durée, nous avons décidé d'élaborer un outil éducatif permettant d'appuyer ce rôle de conseils du pharmacien auprès du patient : les fiches conseils. Cet outil sera accompagné d'un guide complémentaire d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance qui sera utile à tout le personnel officinal.

Dans un premier temps nous aborderons l'activité de dispensation des médicaments disponibles sans ordonnance puis nous décrirons la prise en charge du patient sans ordonnance à l'officine et enfin nous présenterons les fiches conseils que nous avons élaborées ainsi que le guide d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance.

PARTIE 1 : LA DISPENSATION DE MÉDICAMENTS DISPONIBLES SANS ORDONNANCE

I. Les médicaments disponibles sans ordonnance.

Nous allons tout d'abord revoir la définition générale du médicament puis nous nous intéresserons plus précisément aux médicaments disponibles sans ordonnance.

A. Définition du médicament.

Les médicaments disponibles sans ordonnance répondent à la définition générale du médicament : article L.5111-1 du Code de la Santé Publique (CSP) :

« On entend par médicament toute substance ou composition présentée comme possédant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines ou animales, ainsi que toute substance ou composition pouvant être utilisée chez l'homme ou chez l'animal ou pouvant leur être administrée, en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions physiologiques en exerçant une action pharmacologique, immunologique ou métabolique.

Sont notamment considérés comme des médicaments les produits diététiques qui renferment dans leur composition des substances chimiques ou biologiques ne constituant pas elles-mêmes des aliments, mais dont la présence confère à ces produits, soit des propriétés spéciales recherchées en thérapeutique diététique, soit des propriétés de repas d'épreuve.

Les produits utilisés pour la désinfection des locaux et pour la prothèse dentaire ne sont pas considérés comme des médicaments.

Lorsque, eu égard à l'ensemble de ses caractéristiques, un produit est susceptible de répondre à la fois à la définition du médicament prévue au premier alinéa et à celle d'autres catégories de produits régies par le droit communautaire ou national, il est, en cas de doute, considéré comme un médicament ».

B. Les médicaments à prescription médicale facultative.

Il existe deux classes de médicament :

- les médicaments à prescription médicale obligatoire (PMO) ou médicaments listés. L'inscription d'un médicament sur la liste 1 (médicaments toxiques), la liste 2 (médicaments dangereux) ou la liste des stupéfiants implique l'obligation de présentation d'une ordonnance par le patient au pharmacien pour que celui-ci puisse délivrer le médicament.
- Les médicaments à prescription médicale facultative (PMF) ou médicaments non listés. Ces médicaments ne nécessitent pas d'ordonnance pour pouvoir être délivrés aux patients par le pharmacien.

La directive européenne 2004/27/CE définit les médicaments à PMO sur plusieurs critères :

« Les médicaments sont soumis à prescription médicale lorsqu'ils :

- Sont susceptibles de présenter un danger, directement ou indirectement, même dans des conditions normales d'emploi, s'ils sont utilisés sans surveillance médicale, ou
- Sont utilisés souvent, et dans une très large mesure, dans des conditions anormales d'emploi et que cela risque de mettre en danger directement ou indirectement la santé, ou
- Contiennent des substances ou des préparations à base de ces substances, dont il est indispensable d'approfondir l'activité et/ou les effets indésirables, ou
- Sont, sauf exception, prescrits par un médecin pour être administrés par voie parentérale. »

Cette directive européenne définit alors les médicaments à PMF comme « ceux qui ne répondent pas aux critères énumérés » pour les médicaments à PMO.

Les médicaments à PMF sont donc jugés sûrs pour une utilisation sans avis médical.

Les médicaments à PMO sont référencés dans des listes. Selon l'article L.5132-6 du CSP : les listes I et II comprennent :

- « 1°. les substances dangereuses mentionnées au 1° de l'article L.5132-1 qui présentent pour la santé des risques directs ou indirects.
- 2°. Les médicaments susceptibles de présenter directement ou indirectement un danger pour la santé ;
- 3°. Les médicaments à usage humain contenant des substances dont l'activité ou les effets indésirables nécessitent une surveillance médicale ;

- 4°. Les produits insecticides ou acaricides destinés à être appliqués à l'homme et susceptibles de présenter directement ou indirectement un danger pour la santé ;
- 5°. Tout autre produit ou substance présentant pour la santé des risques directs ou indirects. La liste I comprend les substances ou préparations, et les médicaments et produits présentant les risques les plus élevés pour la santé ».

C. Cas particulier des médicaments à PMF : les médicaments en libre accès.

Les médicaments à PMF peuvent être exposés à la vue des patients et certains peuvent même être à leur disposition en libre accès.

Les médicaments en libre accès sont aussi appelés médicaments de médication officinale ou médicaments OTC (« over the counter »).

La liste des médicaments qui peuvent être mis en accès direct au public dans la pharmacie est établie par l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM) [1]. Elle est définie par des critères permettant de garantir la sécurité des patients. Tout d'abord, ces médicaments en libre accès doivent avoir une indication thérapeutique qui permet une utilisation sans intervention d'un médecin. De plus, ils nécessitent une posologie, une durée de traitement, un conditionnement et une notice adaptés à l'automédication [2].

Certaines catégories de médicaments sont exclues de cette liste. C'est le cas des médicaments ayant des contre-indications majeures ou des risques importants d'interactions médicamenteuses ainsi que les médicaments pédiatriques [2].

Plusieurs conditions sont nécessaires pour qu'un médicament puisse être inscrit sur la liste des médicaments de médication officinale :

- Il doit faire parti des médicaments à PMF, donc ne pas être soumis à prescription par l'AMM
- La décision se fait par le directeur général de l'ANSM sur demande du titulaire de l'AMM
- La bonne utilisation par rapport aux indications thérapeutiques et à la durée de traitement doit être garantie par les informations de la notice et le conseil du pharmacien
- Le contenu du conditionnement doit être adapté à la posologie et à la durée du traitement
- Le médicament ne doit pas avoir d'interdiction ou de restriction en matière de publicité auprès du public. [3]

D. Remboursement des médicaments à PMF.

Les médicaments à PMF peuvent être remboursables ou non remboursables.

Cependant, pour pouvoir prétendre au remboursement d'un médicament à PMF par la sécurité sociale, il faut que celui-ci soit prescrit par un médecin sur une ordonnance. Donc en cas d'automédication, aucun médicament ne sera remboursé par la sécurité sociale.

Certaines mutuelles santé proposent des forfaits qui comprennent le remboursement de l'automédication. Le montant annuel remboursé peut aller de 25 à 75€ en fonction de la mutuelle complémentaire choisie [4].

E. Prix des médicaments disponibles sans ordonnance.

Le prix des médicaments à PMF remboursables est fixe et sera le même quelque soit la pharmacie.

Pour les médicaments à PMF non remboursables, le prix est libre. Le laboratoire qui fabrique le médicament fixe son prix hors taxe. Il peut également effectuer des remises, soumises à des conditions commerciales, pour les grossistes, les groupements d'officine ou directement pour une pharmacie. Le pharmacien rajoute ensuite sa marge et la TVA pour faire son prix de vente au public en TTC [5].

Le taux de TVA est de 5,5% pour les médicaments à PMF non remboursables et il est de 2,1% pour les médicaments à PMF remboursables [5].

Le pharmacien a le devoir d'afficher le prix des médicaments vendus dans son officine. En effet, l'article R. 4235-65 du CSP indique que « tous les prix doivent être portés à la connaissance du public conformément à la réglementation économique en vigueur. Lorsque le pharmacien est, en vertu de la réglementation en vigueur, appelé à fixer librement les prix pratiqués dans son officine, il doit y procéder avec tact et mesure ». L'arrêté du 28 novembre 2014 relatif à l'information du consommateur sur le prix des médicaments dans les officines de pharmacie modifie la réglementation sur l'affichage des prix. Les modalités d'affichage du prix du médicament dépendent de l'emplacement du médicament dans l'officine :

- Pour les médicaments exposés à la vue du public derrière le comptoir, le prix devra être indiqué par un affichage visible et lisible.
- Pour les médicaments en accès direct au public, le prix devra être indiqué par un affichage visible et lisible ou par étiquetage.
- Pour les médicaments non exposés à la vue du public et remboursables, le prix devra être indiqué par étiquetage ou sur un catalogue librement

accessible par le consommateur ou sur une base de données publique accessible de façon libre et immédiate depuis la pharmacie.

- Pour les médicaments non exposés à la vue du public et non remboursables, le prix devra être indiqué par étiquetage ou sur un catalogue librement accessible par le consommateur [6].

Depuis le 1^{er} janvier 2015, les pharmaciens perçoivent des honoraires de dispensation sur les médicaments remboursables. Cet honoraire de dispensation est aussi bien perçu par le pharmacien lorsque le médicament est prescrit que lorsque le médicament est dispensé en automédication. Suite à des contestations de la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes (DGCCRF) sur la possibilité des pharmaciens de toucher cet honoraire lorsque le médicament n'est pas prescrit, le ministère de la santé a présenté le 7 juin 2017 un projet d'ordonnance au Conseil des ministres précisant que « les honoraires de dispensation que le pharmacien perçoit lorsqu'il délivre un médicament remboursable s'applique, que le médicament soit effectivement remboursé ou non ». [7]

Le prix des honoraires de dispensation du pharmacien doit également être porté à la connaissance des patients à l'aide d'un affichage visible et lisible, d'une information détaillée dans le catalogue ou d'une base de données publiques avec un accès libre et immédiat par les patients depuis la pharmacie.

F. Publicité des médicaments disponibles sans ordonnance.

Les seuls médicaments qui peuvent faire l'objet de publicité auprès du grand public sont les médicaments non remboursables, non soumis à prescription médicale obligatoire et dont l'AMM ne comporte aucune mention de restriction en matière de publicité grand public. [8]

La directive 2004/27/CE indique dans son article 88 point 2 que : « les médicaments qui, par leur composition et leur objectif, sont destinés à être utilisés sans l'intervention d'un médecin pour le diagnostic, la prescription ou la surveillance du traitement, au besoin avec le conseil d'un pharmacien, et conçus dans cette optique, peuvent faire l'objet d'une publicité auprès du grand public »

Cependant le pharmacien doit s'abstenir de pousser ses patients à la consommation de médicament : article R.4235-64 « Le pharmacien ne doit pas, par quelque procédé ou moyen que ce soit, inciter ses patients à une consommation abusive de médicaments ».

G. Les marques ombrelles.

Les patients qui désirent pratiquer l'automédication cherchent des repères de sécurité pour le choix de leur traitement. L'indicateur principal de l'innocuité d'un médicament pour le patient est sans aucun doute la marque. Les laboratoires l'ont bien compris, et c'est pourquoi la pharmacie d'officine a vu arriver les marques ombrelles. [5]

Les marques ombrelles correspondent à la création de gammes inédites de médicaments destinés à l'automédication à partir de marques de médicaments bien connus des patients car largement prescrits par les médecins. Il s'agit par exemple des marques Doliprane®, Efferalgan®, Smecta® et Gaviscon®.

Les antalgiques et antipyrétiques en version conseil de la marque Doliprane se déclinent en plusieurs formes galéniques comme Doliprane Liquiz® destiné aux enfants qui se présente sous forme de suspension buvable en sachet-dose plus facile à transporter, mais aussi Doliprane orodoz® sous forme de comprimé orodispersible qui permet une prise sans eau.

Pour ceux de la marque Efferalgan®, il existe également une version en comprimé orodispersible, mais aussi des granulés en sachet à mettre directement dans la bouche puis à avaler sans eau.

Ces antalgiques conseils proposent également un large choix de goût afin de faciliter l'observance du traitement notamment chez les enfants : fraise, vanille-fraise, cappuccino.

Smecta® se décline en conseil par Smectalia® qui se présente sous forme de sachet-dose prêt à l'emploi et ne nécessitant pas d'eau. La saveur varie aussi car Smectalia® a le goût du caramel-cacao alors que le Smecta® a le goût orange-vanille.

Gavisconell® est la marque ombrelle de Gaviscon®. Elle ne présente aucune innovation que ce soit en terme de galénique ou de saveur.

II. Automédication et rôles du pharmacien d'officine.

Dans un premier temps nous donnerons une définition à l'automédication, puis nous parlerons du « selfcare » avant d'aborder les facteurs favorisant ou freinant le recours des patients à l'automédication. Nous verrons également le rôle que joue le pharmacien dans cette pratique avant de conclure cette partie par quelques chiffres tirés du baromètre 2016 de l'AFIPA.

A. Définition de l'automédication.

En 2007, Monsieur Alain Coulomb, ancien président de la HAS, et le Professeur Alain Baumelou sont désignés par le ministre de la santé Xavier Bertrand pour mener une réflexion sur la situation de l'automédication en France. Leur premier travail fut de donner une définition claire et précise de l'automédication. Tout d'abord ils se sont mis d'accord pour dire que l'automédication est un comportement et non une catégorie de produit. Ils en concluent donc que l'automédication était « le fait pour un patient d'avoir recours à un ou plusieurs médicaments de PMF dispensé(s) dans une pharmacie et non effectivement prescrit(s) par un médecin ». [5]

Il faut donc faire la distinction entre automédication et médicament à PMF : l'automédication est un comportement qui se réalise avec les médicaments à PMF mais les PMF ne sont pas forcément utilisés dans un comportement d'automédication. En effet, le médecin peut également décider de prescrire un médicament à PMF. Dans ce cas, le patient prend le traitement qui a été choisi par le médecin. Ce n'est donc pas de l'automédication.

En 2000, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) donne une définition à l'automédication : « L'automédication responsable consiste, pour les individus, à soigner leurs maladies grâce à des médicaments autorisés, accessibles sans ordonnance, sûrs et efficaces dans les conditions d'utilisation indiquées avec le conseil du pharmacien ». Cette définition est également reprise par l'AFIPA. Le pharmacien est donc inclus dans cette pratique d'automédication.

B. Selfcare et automédication responsable.

Le selfcare correspond pour l'OMS à « ce que les individus peuvent faire eux-mêmes afin d'établir et de maintenir leur bonne santé, afin de prévenir et de prendre en charge la maladie ».

Ce terme anglais est repris par l'AFIPA qui en donne une définition proche de celle de l'OMS : le selfcare correspond « à la prise en charge et la gestion de sa santé et de son bien-être par l'individu lui-même ». L'AFIPA inclus dans le selfcare la prévention, l'hygiène alimentaire, l'éducation physique mais aussi l'automédication responsable. [9]

D'après l'AFIPA, « l'automédication responsable consiste, pour les individus à soigner leurs maladies grâce à des médicaments autorisés, accessibles sans ordonnance, sûrs et efficaces dans les conditions d'utilisation indiquées, avec le conseil du pharmacien ». Encore une fois, la notion d'intervention du pharmacien par ses conseils pour l'automédication revient et nous montre à quel point son rôle est essentiel dans ce domaine. [10]

L'AFIPA dénonce 3 comportements qui ne sont pas de l'automédication responsable :

- « Le recours systématique dans son armoire à pharmacie à des médicaments prescrits pour soi-même ou pour quelqu'un d'autre,
- L'achat d'un médicament sur internet si le site en question n'est pas autorisé par l'Ordre des pharmaciens,
- L'utilisation d'un médicament en dehors des conditions spécifiées dans la notice ».

L'association alerte les patients sur ces pratiques qu'elle juge « dangereuses et contraires au bon usage des produits de santé ». [10]

L'AFIPA donne quelques consignes aux patients afin qu'ils puissent pratiquer une automédication responsable. Elle indique qu'il ne faut pas utiliser de médicaments d'automédication en cas de grossesse, d'allaitement, de maladie de longue durée ou chez un enfant en bas âge. [10]

Elle donne les étapes clé de la démarche pour une automédication responsable :

- « Etape 1 : j'identifie mes symptômes.
- Etape 2 : je demande conseil à mon pharmacien.
- Etape 3 : je lis la notice et je prends les médicaments en respectant la posologie, la durée de traitement et les précautions d'emploi.
- Etape 4 : si les symptômes persistent au-delà de la durée de traitement ou s'aggravent, je consulte mon médecin. » [10]

Le pharmacien fait donc partie de cette démarche d'automédication responsable.

C. Facteurs encourageant la pratique de l'automédication.

Plusieurs facteurs vont favoriser la pratique de l'automédication :

- Le développement des médicaments sans ordonnance par l'industrie pharmaceutique,
- L'augmentation de l'accessibilité aux ouvrages et revues de vulgarisation médicale par les patients,
- Le développement de la publicité sur les médicaments dans tous les médias,
- Le développement de sources d'informations et d'échanges sur la santé tels que les émissions télévisées, les sites internet et les forums.
- La volonté de décider pour sa santé,
- L'encouragement de l'assurance maladie et de l'Etat pour une automédication responsable. [11]

Selon une enquête réalisée par 60 millions de consommateurs, voici les principales raisons pour lesquelles les français ont recours à l'automédication :

- 72% connaissent le traitement adapté,
- 66% souhaitent se soigner rapidement,
- 30% veulent éviter des dépenses inutiles à l'assurance maladie,
- 24% souhaitent économiser le prix d'une consultation,
- 23% n'ont pas le temps d'aller chez leur médecin,
- 22% ont un médecin débordé et donc un rendez-vous rapidement n'est pas possible [12].

D. Facteurs freinant la pratique de l'automédication.

Certains facteurs peuvent au contraire freiner la pratique de l'automédication :

- L'origine chimique du médicament,
- La perte de confiance envers les professionnels de santé et les produits de santé suite à plusieurs affaires concernant des médicaments (l'affaire du Médiator, des prothèses PIP...),
- La peur d'un mauvais diagnostic fait par soi-même,
- L'absence de remboursement des médicaments d'automédication,
- La peur du mésusage. [11]

E. Rôles du pharmacien.

Le pharmacien est un intervenant essentiel dans l'automédication du patient. Il doit proposer des traitements adaptés à chaque patient, leur expliquer l'intérêt du traitement ainsi que sa bonne utilisation. Il doit donner des conseils sur les médicaments et la pathologie du patient et éduquer le patient sur les règles hygiéno-diététiques qui accompagnent son traitement.

Art. R.4635-48 CSP (code de déontologie) : « Le pharmacien... a un devoir particulier de conseil lorsqu'il est amené à délivrer un médicament qui ne requiert pas une prescription médicale. Il doit, par des conseils appropriés et dans le domaine de ses compétences, participer au soutien apporté au patient. »

F. Les chiffres de l'année 2016 pour l'automédication.

Le 3 février 2017, l'AFIPA a présenté les résultats de son 15^{ème} baromètre sur les médicaments sans ordonnance en 2016.

La pratique du selfcare par les Français augmente avec une croissance de +4,8% par rapport à 2015.

En 2016, l'automédication a représenté 10,7% du chiffre d'affaire des pharmacies et elle contribue à 25% de leur croissance.

Cette augmentation du marché des médicaments disponibles sans ordonnance peut s'expliquer par le déremboursement par l'assurance maladie de plusieurs médicaments notamment ceux indiqués dans l'arthrose.

La fin de l'année 2016 a également été en faveur de cette augmentation de marché car elle a été marquée par un épisode important de grippe hivernale et de gastro-entérite qui a majoré les ventes d'anti-diarrhéiques, d'anti-nauséeux et d'antalgiques. Cette épidémie hivernale montre bien que les français ont facilement recours à l'automédication pour soigner des maladies bénignes car la fréquentation des officines françaises a augmenté de 21% pour le seul mois de décembre par rapport à la fréquentation moyenne de l'année.

En 2016, la vente de médicaments disponibles sans ordonnance a progressé de 3,3% en valeur ce qui représente environ 2,33 milliards d'euros de plus qu'en 2015. Ce marché est en augmentation depuis 2015 après 3 années de baisse consécutives.

Le prix moyen d'un médicament d'automédication en France est de 4,74€ ce qui est bas comparé aux autres pays européens.

Malgré tout la France reste en retard par rapport aux autres pays européens dans le domaine de l'automédication et beaucoup de traitements restent encore inaccessibles sans ordonnance aux patients français alors qu'ils sont disponibles dans des pays voisins.

En 2017, l'AFIPA veut valoriser le selfcare et développer l'automédication. Elle profite des élections présidentielles pour interpeler les candidats sur l'importance de l'intégration du selfcare au futur plan de santé qui sera mis en place avec le nouveau gouvernement. [13]

III. La dispensation des médicaments à prescription médicale facultative.

Nous étudierons l'arrêté du 28 novembre 2016 entré en vigueur le 1^{er} février 2017 sur les bonnes pratiques de dispensation que ce soit à l'officine ou par voie électronique puis nous aborderons l'intérêt du dossier pharmaceutique dans l'acte de dispensation du pharmacien.

A. Bonnes pratiques de dispensation à l'officine.

L'arrêté du 28 novembre 2016 publié au journal officiel le 1^{er} décembre 2016 indique les règles de bonnes pratiques de dispensation des médicaments dans les pharmacies d'officine, les pharmacies mutualistes et les pharmacies de secours minières.

Les bonnes pratiques de dispensation doivent être respectées par tous les acteurs de la délivrance à l'officine, pharmaciens, préparateurs et étudiants en pharmacie.

Les bonnes pratiques s'appliquent à toutes les étapes du processus de dispensation.

1. L'analyse de la demande de médicament à PMF.

Elle consiste à la vérification des posologies, des doses, des durées de traitement, du mode, des rythmes d'administration, de l'absence de contre-indications, d'interactions et de redondances médicamenteuses.

Le pharmacien doit vérifier que le médicament à PMF qu'il va délivrer ne présente pas d'interactions médicamenteuses avec un autre traitement que prend le patient, que ce soit un médicament délivré avec ou sans ordonnance.

Afin de faciliter l'analyse pharmaceutique à chaque visite du patient, il est fortement recommandé au pharmacien de renseigner dans la fiche patient de son logiciel officinal les informations essentielles telles que l'âge, le sexe, le poids, la taille, les traitements en cours, les antécédents allergiques, les contre-indications, et l'état de grossesse ou d'allaitement du patient.

Le pharmacien doit également s'appuyer sur le dossier pharmaceutique lorsqu'il existe.

Le pharmacien doit refuser la délivrance d'un médicament à PMF lorsqu'il juge que celui-ci peut nuire à la santé du patient.

2. Le conseil pharmaceutique.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le pharmacien a un rôle de conseil renforcé lorsqu'il délivre un médicament sans ordonnance. Le conseil pharmaceutique doit permettre la bonne utilisation et l'observance du traitement. Ce conseil n'est pas obligatoirement accompagné par la délivrance d'un médicament. Il peut également correspondre à l'orientation vers un autre professionnel de santé. Le pharmacien doit donner un conseil sur la posologie, le moment de prise, la durée du

traitement. Il doit également prévenir le patient des éventuels effets indésirables du médicament.

Le texte insiste sur le fait que les conseils doivent être présentés de façon claire et compréhensible pour le patient : « Le pharmacien veille au caractère pratique et intelligible des conseils donnés et prend notamment en compte toute difficulté de compréhension. Il reformule les conseils donnés chaque fois que nécessaire. » ; « Lors de la délivrance des conseils pharmaceutiques, le pharmacien veille à la bonne compréhension et l'acceptation du traitement par le patient, pour une bonne observance et une efficacité maximale. L'information est simple, claire et adaptée au patient pour assurer sa bonne compréhension. »

Il est également mentionné le droit pour le pharmacien d'utiliser des fiches conseils destinées aux patients : « Sans préjudice des règles relatives à la publicité, les pharmaciens peuvent s'appuyer sur des supports d'information et des outils éducatifs destinés au public. Des brochures d'éducation sanitaire peuvent être remises gratuitement au patient, à la condition que n'y figure aucune publicité en faveur de la pharmacie, hormis le nom et l'adresse du pharmacien. »

3. Délivrance.

Dans le cadre d'une demande d'un traitement sans ordonnance, la quantité délivrée par le pharmacien ne doit pas être supérieure à la durée nécessaire du traitement. Le pharmacien a la possibilité d'indiquer les médicaments délivrés sans ordonnance dans l'historique du patient ainsi que dans son dossier pharmaceutique s'il existe.

4. Contribution aux vigilances et traitements des alertes sanitaires.

Le pharmacien doit signaler au centre régional de pharmacovigilance tout effet indésirable suspecté d'être dû à un médicament y compris ceux à PMF. Il doit également déclarer au centre d'évaluation et d'information sur la pharmacodépendance les cas de pharmacodépendance grave ou d'abus grave de médicament dont il a la connaissance, dans le cas de médicaments listés ou non.

[14]

B. Bonnes pratiques de dispensation par internet.

Le commerce électronique de médicaments par les pharmacies d'officine est défini dans le CSP par l'article L.5125-33 : « activité économique par laquelle le pharmacien propose ou assure à distance et par voie électronique la vente au détail et la dispensation au public des médicaments à usage humain et, à cet effet, fournit des informations de santé en ligne ».

La vente de médicaments sur internet ne peut être réalisée qu'à partir du site internet d'une officine de pharmacie.

Depuis l'arrêt du Conseil d'Etat du 17 juillet 2013, la vente de médicaments sur internet concerne « tous les médicaments non soumis à prescription obligatoire, ayant obtenu l'AMM ou un des enregistrements prévus pour les médicaments homéopathiques ou à base de plantes ».

L'ouverture d'un site internet de la pharmacie pour la vente de médicaments est soumise à l'autorisation du directeur général de l'ARS. [3]

La dispensation par voie électronique est également soumise au respect des bonnes pratiques de dispensation dictées par l'arrêté du 28 novembre 2016. Une partie de cet arrêté est consacrée aux règles complémentaires concernant la vente de médicaments sur internet.

1. Conseil pharmaceutique.

Il faut que le patient puisse poser une question au pharmacien avant de valider sa commande et que la réponse ne soit pas une réponse automatisée mais un vrai échange interactif entre le patient et le pharmacien.

Le pharmacien doit intégrer à son site internet un questionnaire que le patient devra obligatoirement remplir avant sa première commande. Ce questionnaire doit apporter plusieurs informations sur le patient nécessaire à la dispensation par le pharmacien : âge, poids, taille, sexe, traitement en cours, antécédents allergiques, contre-indications, état de grossesse ou d'allaitement. Le questionnaire doit pouvoir être modifié par le patient à chaque commande. Le pharmacien doit prendre connaissance des informations fournies par le patient avant de valider la commande.

La vente de médicaments par internet ne doit pas être exemptée des conseils accompagnant la délivrance de médicaments sans ordonnance. Le pharmacien doit communiquer au patient les éléments essentiels sur son traitement qui vont conditionner le bon usage et la bonne observance des médicaments (durée de traitement, posologie, moment de prise...).

Le pharmacien doit s'assurer que le patient a bien intégré toutes les informations relatives aux médicaments commandés.

La notice du médicament s'affiche automatiquement durant la commande et sa consultation par le patient est obligatoire.

Le pharmacien a également le devoir de refuser la délivrance de médicaments par internet si l'intérêt de la santé patient lui paraît l'exiger. Il doit également orienter le patient vers un médecin si besoin.

2. Quantités maximales recommandées.

Comme vu précédemment, le pharmacien ne doit délivrer que la quantité de médicament nécessaire à la durée du traitement du patient. Les boîtes des médicaments disponibles sans ordonnance sont généralement conditionnées afin de contenir le nombre d'unités nécessaire au traitement du patient. Par conséquent, le site internet de la pharmacie ne doit pas permettre aux patients de commander plus d'une boîte d'un médicament.

3. Contrôle pharmaceutique.

La dispensation des médicaments par internet doit être effectuée par le pharmacien ou sous sa surveillance. Les médicaments délivrés peuvent être inscrits sur la fiche patient du logiciel officinal mais ils ne seront pas inscrits au dossier pharmaceutique.

4. Préparation des commandes et livraison.

Les commandes de médicaments par le site internet de la pharmacie doivent être préparées au sein même de l'officine à laquelle est rattaché le site internet. La livraison de la commande se fait sous la responsabilité du pharmacien. Si le patient vient lui-même chercher sa commande, le pharmacien pourra lui proposer l'inscription des médicaments à son dossier pharmaceutique [14].

C. Dossier pharmaceutique.

Le dossier pharmaceutique permet au pharmacien d'officine de prendre connaissance des médicaments précédemment délivrés au patient au cours des 4 derniers mois. Il comprend aussi bien les médicaments délivrés sur ordonnance que les médicaments délivrés sans ordonnance.

Les conditions d'inscription des médicaments au DP sont :

- La création du DP du patient avec son accord par le pharmacien d'officine.
- L'alimentation du DP grâce à la carte vitale du patient et avec son accord lors de chaque délivrance de médicaments avec ou sans ordonnance.

Le DP facilite la vigilance des pharmaciens notamment en termes de risques de surdosage ou d'interactions médicamenteuses. Cette vigilance est d'autant plus importante chez les personnes âgées qui prennent souvent beaucoup de médicaments [5]

Malheureusement, le DP ne peut pas être alimenté par le pharmacien lors de la délivrance de médicaments par internet [14].

PARTIE 2 : L'ACCUEIL ET LA PRISE EN CHARGE DU PATIENT SANS ORDONNANCE

IV. L'interaction entre le pharmacien et son patient.

A. La relation patient-pharmacien.

Ces dernières années, la relation entre les patients et les soignants, dont les pharmaciens, a beaucoup évoluée.

Autrefois, c'est le paternalisme qui dominait : le soignant était le « tout-puissant ». Il possédait le savoir contrairement au patient qui était ignorant. Le soignant détenait les connaissances, la vérité scientifique et il imposait au patient son point de vue et son choix thérapeutique. L'information était descendante et autoritaire. Le patient avait confiance dans le corps médical et ne discutait pas les décisions. Il était un spectateur passif de sa propre prise en charge. Le soignant n'avait pas besoin d'argumenter son choix pour faire adhérer le patient au traitement.

De nos jours, le soignant prend en compte les connaissances du patient sur la pathologie. Les avancées technologiques et les sources d'informations qui sont de plus en plus importantes et accessibles rendent le patient beaucoup plus éclairé qu'autrefois dans le domaine médical. Le patient est devenu un acteur essentiel à la prise en charge de sa pathologie.

Le pharmacien doit donc prendre en compte les connaissances du patient. Il doit rechercher ce que sait déjà le patient et quelles sont ses sources de connaissances. Beaucoup d'informations sont désormais facilement et rapidement accessibles par le biais d'internet. Cependant, toutes les sources d'informations médicales ne sont pas fiables. Certaines informations peuvent être fausses et le pharmacien devra alors rétablir la vérité auprès du patient et lui indiquer des sources fiables.

Le pharmacien devra expliquer son choix de traitement au patient. Cette étape est nécessaire pour faire adhérer le patient au traitement et permettre ainsi une bonne observance. Le pharmacien est un accompagnateur dans la démarche d'automédication du patient. La décision thérapeutique est prise avec le patient. [15] [16].

B. L'éducation pour la santé.

Le pharmacien a également un rôle d'éducateur de santé. L'éducation des patients consiste à expliquer la bonne utilisation d'un médicament, à informer des effets secondaires potentiels, à expliquer la maladie et ses traitements, et à orienter vers des comportements favorables à la santé notamment en termes d'hygiène et de diététique. La dispensation des médicaments est un moment privilégié pour faire de l'éducation pour la santé. [17]

L'éducation du patient par le pharmacien passe aussi par la prévention de certaines pathologies. Exemples :

- Rappeler l'intérêt de la vaccination antigrippale.
- Insister sur l'hygiène des mains en cas de rhume ou de gastro-entérite virale.
- Rappeler les mesures de protection anti-UV en cas de coup de soleil ou d'allergie au soleil.
- Informer sur l'intérêt d'une pratique sportive régulière en cas de troubles digestifs à types de ballonnements ou de constipation.
- Insister sur la nécessité d'une consultation d'un dentiste une fois par an.

C. Les compétences nécessaires au pharmacien pour communiquer avec son patient.

Le pharmacien d'officine devra développer plusieurs compétences professionnelles pour l'aider à mener à bien une prise en charge d'un patient sans ordonnance : l'empathie, l'écoute et l'assurance.

1. L'empathie.

L'empathie est une compétence très utile pour encourager le patient à exprimer ses problèmes. Elle consiste à se mettre à la place de l'autre afin de percevoir ce qu'il ressent. Cependant, il ne s'agit pas de s'impliquer affectivement avec son patient ce qui risquerait de nous faire sortir du cadre patient-soignant. [18]

2. L'écoute.

Le pharmacien doit avoir la capacité d'écouter son patient. Il doit se garder de tout jugement ou critique. L'écoute du patient demande une grande capacité de

concentration. Le pharmacien ne doit pas être distrait durant cette écoute. Il peut effectuer des réponses d'acquiescement sous formes de signes discrets de la tête afin de montrer au patient que son attention est toujours là. Ainsi, sans couper le patient, le pharmacien l'encourage à continuer son discours. Il peut également utiliser des mots encourageant le patient à poursuivre : « Je vois... », « Continuez... », « Dites moi en plus sur... ». [18]

3. L'assurance.

Le pharmacien doit faire preuve d'assurance lorsqu'il conseille des médicaments à PMF. Pour cela, il doit bien connaître les médicaments dont il dispose. La confiance en soi permet au pharmacien de crédibiliser ses conseils. Elle renforce la confiance du patient. Au contraire, un pharmacien hésitant dans ses propos mettra le doute dans l'esprit du patient qui aura donc des difficultés à adhérer aux conseils du pharmacien. [18]

D. La confidentialité.

La communication entre le pharmacien et le patient doit se faire de manière confidentielle. Deux moyens garantissent la confidentialité à l'officine : le secret professionnel et l'agencement de l'officine.

1. Le secret professionnel.

Le secret professionnel, ou secret médical dans le cas d'un professionnel de santé, est le respect par le pharmacien de la confidentialité des informations, médicales ou non, qu'il est amené à connaître dans le cadre de ses relations professionnelles avec un malade. Il fait parti du code de déontologie des pharmaciens : Art R.4235-4 de la section II « Le secret professionnel s'impose à tous les pharmaciens dans les conditions établies par la loi ». [18]

2. L'agencement de l'officine.

L'agencement de l'espace de vente conditionne le niveau de confidentialité de l'échange entre le pharmacien et son patient. Les autres patients doivent être assez loin pour ne pas entendre la discussion. Pour cela, les comptoirs doivent être assez

espacés les uns des autres. Les patients qui attendent leur tour doivent respecter une certaine distance avec les comptoirs occupés. Le pharmacien peut installer au sol de l'espace de vente une ligne pour délimiter la zone de confidentialité. Le patient peut aussi se sentir mal à l'aise si ses propos sont entendus par plusieurs personnes de l'équipe officinale. Le pharmacien veillera donc à garantir la confidentialité de l'entretien autant devant que derrière le comptoir. [18]

V. Méthodologie de la prise en charge du patient.

La prise en charge des patients sans ordonnance doit se faire avec humanité et professionnalisme. Le dialogue entre le pharmacien et le patient doit être structuré et organisé. C'est pourquoi une démarche qualité de la dispensation doit être mise en place à l'officine afin de garantir la sécurité de la dispensation des médicaments par tout le personnel de l'officine autorisé à délivrer des médicaments.

L'ordre national des pharmaciens a conçu un site internet intitulé « accueil qualité officine » où ils ont développé un outil permettant une prise en charge complète et sécurisée des patients sans ordonnance : la démarche ACROPOLE. Nous allons établir la méthodologie de la prise en charge du patient en suivant cette démarche. [19]

A. Accueillir.

Le pharmacien devra soigner l'accueil des patients car la première impression est déterminante. Plusieurs critères sont nécessaires à un accueil de qualité :

1. L'espace de vente.

L'éclairage de l'espace de vente doit être optimal et la présentation des médicaments à PMF organisée. Les médicaments doivent être rangés au bon endroit, au bon moment de l'année et en bonne quantité. Il faut éviter d'installer trop de présentoirs entre l'entrée et les comptoirs afin que le patient puisse directement visualiser le pharmacien ou le préparateur. La propreté de l'espace de vente est primordiale pour l'image de la pharmacie. Pour que le patient se sente bien dans la pharmacie, il faut que l'espace de vente soit à une température correcte. Le pharmacien peut diffuser des huiles essentielles ou de la musique qui favorise la confidentialité et permet de patienter plus facilement.

Les comptoirs de la pharmacie doivent être disposés afin de permettre un accueil agréable du patient. Leur agencement doit permettre un échange ouvert et constructif ainsi que le respect de la confidentialité des entretiens. [20]

2. La présence.

La pharmacie peut être équipée d'une sonnerie pour avertir de l'entrée d'un patient dans l'officine mais celle-ci ne dispense pas de la présence du personnel officinal. En effet, il faut que le patient reçoive un premier contact visuel avec un pharmacien ou un préparateur dès son entrée dans l'espace de vente. S'il n'y a personne dans l'espace de vente au moment où le patient rentre, il va avoir une mauvaise première impression.

Le patient doit ressentir que le pharmacien ou le préparateur est entièrement disponible pour lui. [20]

3. L'apparence et l'image.

Il faut une tenue standard pour toute l'équipe. Cela permet aux patients d'identifier plus facilement le personnel officinal. La blouse a aussi un côté rassurant pour le patient car elle représente le professionnel de santé.

Le port du badge pour indiquer la fonction de la personne est obligatoire. Il s'agit d'un caducée pour les pharmaciens et les étudiants en pharmacie, et d'un mortier avec son pilon pour les préparateurs en pharmacie. Il est également conseillé que le badge comporte le nom de la personne afin d'être identifier plus facilement par les patients. [21]

Au téléphone, le pharmacien ou le préparateur doit annoncer le nom de la pharmacie ainsi que son propre nom pour que le patient sache à qui il s'adresse. [20]

4. Sourire et regard.

Le patient doit recevoir un premier contact sous forme d'un sourire et d'un regard avec un pharmacien ou un préparateur dès son entrée dans l'espace de vente et cela même s'il est déjà en train de servir un autre patient. En cas d'affluence dans la pharmacie, ce premier contact avec le patient entrant est nécessaire afin qu'il puisse patienter plus facilement. [20]

5. Reconnaissance.

Personnaliser l'accueil d'un patient habituel est très important : « Bonjour Madame Dupont ! ». Les clients fidèles y sont très sensibles. En cas d'oubli du nom, le pharmacien peut toujours se rattraper lors de la prise de congé après avoir vérifié le nom du patient sur son logiciel officinal ou auprès d'un collègue. [20]

6. Accueil actif.

Le pharmacien ne doit pas hésiter à passer devant le comptoir et à aller chercher le patient lorsque son tour arrive. Les patients apprécient ce geste d'ouverture qui permet une prise de contact chaleureuse et agréable. [20]

7. Accueil optimal lors d'affluence.

Il est souvent difficile d'être attentif à tous les patients lorsqu'il y a beaucoup de monde dans la pharmacie. Néanmoins, comme nous l'avons abordé précédemment, le pharmacien ne doit pas oublier de prendre un premier contact discret avec tous les patients entrants, par un regard et un sourire.

Après avoir pris congé d'un patient, il ne faut pas dire « C'est à qui ? », mais se diriger vers le patient suivant et lui demander « C'est à vous Madame/Monsieur ? » ou « On s'occupe de vous ? ». [20]

8. Postures et formulations adaptées à l'accueil.

Pour accueillir les patients, le pharmacien doit adopter une posture ouverte. Pour cela, les mains doivent être placées sur le comptoir avec les paumes ouvertes et sans rien manipuler. Il ne faut pas avoir les mains derrière le dos ou même dans les poches. Il faut regarder la personne et ne pas rester les yeux rivés sur son écran d'ordinateur. Si le pharmacien est en train de terminer quelque chose sur son ordinateur, il doit tout de même détourner son regard de l'écran vers le patient et lui annoncer « Excusez moi, je termine ce dossier et je suis à vous tout de suite ». Cela montre au patient que le pharmacien l'a vu entrer dans la pharmacie et qu'il va s'occuper de lui.

Le pharmacien doit éviter les phrases à connotation négative comme par exemple « Bonjour, ça n'a pas l'air d'aller ? ». Il doit aussi exclure de son discours certains

mots négatifs comme par exemple « petit » ou « problème ». Exemples : « Bonjour, vous avez besoin d'un petit renseignement ? » « Vous avez un problème ? ». Il pourra par contre utiliser la phrase suivante : « Bonjour, que puis-je faire pour vous ? ». [20]

B. Collecter.

Le pharmacien doit laisser au patient le temps de s'exprimer. Ce premier temps d'écoute du patient est primordial pour récolter le maximum d'informations. L'écoute doit être attentive. Le pharmacien doit adopter un comportement d'empathie envers le patient. [19]

1. L'écoute active.

L'écoute active correspond à écouter et observer le patient. C'est aussi adopter une attitude d'empathie envers le patient.

Dans l'idéal, le patient doit avoir 90% du temps de parole. Donc le pharmacien doit à 90% écouter et prendre la parole à seulement 10% durant l'entretien.

Le pharmacien doit se montrer attentif et disponible, ses gestes doivent être ouverts vers le patient, son regard doit être dirigé exclusivement vers lui et ses paroles appropriées. Il doit montrer un intérêt sincère au patient.

Il doit faire attention de ne pas devancer les propos du patient, de ne pas lui couper la parole et d'accepter les temps de silence. Le pharmacien doit rassurer le patient et le mettre en confiance. Il doit être concentré exclusivement sur lui afin de pouvoir mémoriser l'essentiel et les mots clé de son discours.

En respectant cette démarche d'écoute active, le patient sera ensuite plus attentif aux conseils du pharmacien. [20]

2. Déterminer les besoins du patient grâce à la méthode SONCAS.

Grâce à l'écoute active, le pharmacien va pouvoir découvrir les besoins explicites du patient mais aussi ses besoins implicites.

Le besoin explicite du patient sera celui qu'il exprime. Exemple : « Je voudrais une boîte de doliprane s'il vous plaît ».

Le besoin implicite sera celui qu'il sous entend dans son discours et auquel le pharmacien devra être attentif car il conditionnera le choix du traitement.

La méthode SONCAS permet de déterminer ce besoin implicite du patient :

- S comme Sécurité : le patient recherche en priorité un traitement sûr d'utilisation, sans effets indésirables. Exemple : « Est-ce que ce traitement risque de me faire dormir ? ».
- O comme Orgueil : le patient veut ce qu'il y a de mieux en ce moment. Il se sent valoriser par son achat et le prix lui importe peu. Exemple : « Donnez-moi ce que vous avez de mieux ».
- N comme Nouveauté : le patient aime les nouveautés, l'inconnu. Il veut le médicament qu'il a vu dans une publicité télévisée ou dans une revue. Exemple : « J'aimerais les pastilles que l'on voit à la télé en ce moment ».
- C comme Confort : le patient n'aime pas que ce soit trop compliqué, il apprécie les choses simples, qui ne prennent pas de temps et qui ne sont pas trop désagréables. Il est inutile de leur proposer l'homéopathie car il faut compter les granules et qu'il faut plusieurs prises par jour. L'idéal pour ce patient est le traitement qui comporte une seule prise par jour et qui est agréable à prendre. Exemple : « Donnez moi un sirop qui a bon goût s'il vous plait ».
- A comme Argent : le patient veut se soigner mais à moindre coût. Il privilégie le rapport qualité/prix et il demandera le générique s'il existe. Exemple : « Je voudrais le générique de ce traitement s'il vous plait ».
- S comme Sympathie : le patient fonctionne à l'affectif et s'il se sent en confiance avec le pharmacien, il achètera le médicament qu'il lui a conseillé. Il demandera à être servi par ce pharmacien à chaque visite. Exemple : « D'habitude je prends un autre traitement quand je suis enrhumé mais je vous fais confiance je vais prendre celui-ci ». [20] [22]

3. Le langage non verbal.

Le pharmacien doit donc en premier temps laisser le patient s'exprimer. Mais ce n'est pas pour autant qu'il ne communique pas. En effet, 70% de notre communication passe par le non verbal. Il s'agit de notre posture, de notre distance avec la personne, de nos expressions du visage et de notre gestuelle. Le langage non verbal est un élément essentiel à toute approche relationnelle. Il est indispensable aussi bien dans l'écoute du patient que lorsque le pharmacien va s'exprimer. Un non verbal attentif et empathique va inciter le patient à la parole. [20]

La distance d'interaction est la distance séparant les deux interlocuteurs d'une conversation. Elle peut être plus ou moins importante :

- La distance intime : c'est la distance des amoureux. Elle varie de 0 à 45cm (environ la taille d'un avant-bras). Cette distance n'est pas adaptée à la communication patient-pharmacien et elle peut mettre le patient mal à l'aise.
- La distance personnelle : elle va de 45 à 125 cm (environ la taille d'un bras tendu). Elle correspond à la distance entre un patient et un pharmacien séparés par un comptoir. C'est cette distance qui permet d'être assez proche pour dialoguer en toute confidentialité tout en étant dans une zone de confort pour chacun des interlocuteurs.
- La distance sociale : elle varie de 1,25 à 3,6m. Elle correspond à une discussion en groupe, donc n'est pas adaptée à l'officine.
- La distance publique : elle est supérieure à 3,6m. Elle peut correspondre à la distance séparant le pharmacien au comptoir du patient qui entre dans la pharmacie. La communication à cette distance est difficile et se résumera à un regard et un sourire comme nous l'avons abordé précédemment. [23]

La posture la plus adaptée à l'écoute active du patient est une posture d'ouverture. Pour cela, le pharmacien doit avoir les bras ouverts vers le patient avec les mains relâchées et posées sur le comptoir. Le buste doit être légèrement incliné vers le patient. Il faut éviter toutes les postures fermées : mains dans les poches, mains derrière le dos, bras croisés... ainsi que les gestes parasites comme par exemple manipuler un stylo.

Les expressions du visage ont une grande influence lors d'une communication : sans expressions, la communication n'est pas possible.

- Le regard est très important : le pharmacien doit regarder le patient lors de son entrée dans la pharmacie mais aussi tout au long du dialogue. Le regard du pharmacien ne doit pas être posé sur autre chose que son patient (ordinateur, documents, autres patients...). Il ne doit pas non plus fuir le patient du regard. Pour autant, le pharmacien ne doit pas fixer intensément son patient au risque de le mettre mal à l'aise.
- Le sourire est communicatif, c'est un signe de partage. Le pharmacien doit en user le plus possible mais il ne doit pas en abuser pour que cela reste sincère. [18] [20]

Le téléphone ne doit pas être posé sur le comptoir. Le pharmacien ne doit pas répondre devant les patients. Cependant, il ne doit pas non plus laisser sonner le téléphone car cela risque de déranger les clients et donne une mauvaise image de la pharmacie. Si tout le personnel est occupé, le pharmacien doit prévenir le patient : « Excusez moi je dois répondre je suis à vous tout de suite après ». [20]

C. Rechercher.

Après avoir attentivement écouté le patient, le pharmacien doit rechercher d'autres informations ou en faire préciser certaines. Pour cela, l'utilisation de différents types de questions est nécessaire. Il doit poser les questions au bon moment et savoir doser judicieusement les questions ouvertes, fermées ou alternatives. Une fois les informations recueillies, le pharmacien devra également consulter l'historique du patient ou son dossier pharmaceutique qui apportent d'importantes informations supplémentaires.

Le niveau d'information à recueillir est différent selon les situations et les médicaments concernés.

Trois points devront être obligatoirement vérifiés : l'automédication, les contre-indications et les allergies du patient. [19]

1. Questions ouvertes.

Il doit tout d'abord commencer son interrogatoire par des questions ouvertes qui permettent d'engager le dialogue et de favoriser l'expression du patient. Les questions ouvertes commencent souvent par « que », « quel » ou « comment ». Ces questions ont pour avantage de pouvoir laisser le patient développer sa réponse et pour le pharmacien d'avoir une autre réponse que « oui » ou « non ». Elles permettent aussi un gain de temps car le pharmacien va rapidement recueillir un maximum d'informations. Le pharmacien montre donc qu'il s'intéresse au patient en le laissant s'exprimer sur sa personne et il crée ainsi un lien de confiance avec le patient. Néanmoins, ce type de questions devra être évité avec les personnes bavardes qui vont avoir tendance à s'éloigner du sujet de la discussion mais aussi avec les personnes timides qui vont avoir du mal à s'exprimer.

Exemples : « Que vous arrive-t-il ? », « Quels sont vos symptômes ? », « Comment se manifeste votre rhume ? », « Qu'avez-vous pris pour votre rhume ? ». [18] [20]

2. Questions fermées.

Le pharmacien continuera ensuite par des questions fermées. Les questions fermées sont souvent des questions qui commencent par le verbe avoir ou être. La réponse est oui ou non. Ces questions n'encouragent pas le patient au dialogue mais elles permettent au pharmacien d'obtenir des réponses précises afin d'affiner son conseil pharmaceutique. Elles permettent également de valider certains points évoqués par

le patient. Avec certains patients bavards, ces questions sont le moyen de recentrer le dialogue. Mais le patient peut se sentir frustré de ne pas pouvoir s'exprimer librement et il peut avoir l'impression de passer un interrogatoire. C'est pourquoi il ne faudra pas abuser de questions fermées et elles ne doivent jamais être utilisées en premier temps.

Exemples : « Etes-vous allergique ? », « Prenez-vous d'autres médicaments ? », « Avez-vous de la fièvre ? », « Avez-vous déjà pris quelque chose pour votre rhume ? ». [18] [20]

3. Questions alternatives.

Les questions alternatives permettent de faire préciser entre plusieurs propositions, généralement deux. Elles donnent le choix de la réponse au patient.

Exemples : « Vous préférez les comprimés ou le sirop ? », « Votre nez coule t-il épais ou clair ? », « Vous toussiez plutôt sec ou plutôt gras ? ». [20]

D. Ordonner.

Ordonner les informations recueillis est une étape que le pharmacien ne doit pas négliger. Pour cela, le pharmacien va reformuler les propos du patient de façon claire et concise. Cette reformulation permet de vérifier que le pharmacien a bien compris toutes les informations fournis par le patient. Le patient devra alors valider cette reformulation. La reformulation par le pharmacien permet également d'entretenir le climat de confiance mis en place avec le patient et de crédibiliser le conseil pharmaceutique qui va suivre. Le pharmacien devra employer le « vous » dans sa reformulation afin d'impliquer son patient.

Exemples : « Pour résumer, vous avez le nez qui coule depuis hier associé à un mal de tête sans fièvre. Vous n'êtes pas allergique et vous ne prenez pas de médicaments. » [19]

E. Préconiser.

Le pharmacien peut enfin analyser les informations recueillies et donner la conduite à tenir au patient. Celle-ci pourra aussi bien se caractériser par une prise de médicament à PMF et des règles hygiéno-diététiques que par l'orientation vers un autre professionnel de santé.

Si le pharmacien veut proposer un médicament à PMF au patient, il doit d'abord récupérer le médicament et la fiche conseil associée et les poser sur le comptoir avant de formuler ses conseils.

Le pharmacien pourra s'appuyer sur la fiche conseil pour rappeler l'utilisation du médicament. Il informera le patient de la posologie, du mode d'administration, du moment de prise et de la durée du traitement. [19]

Afin de favoriser l'efficacité du traitement, le pharmacien doit également prodiguer des conseils hygiéno-diététiques. Une nouvelle fois, il pourra s'aider de la fiche conseil.

F. Optimiser.

Le pharmacien devra expliquer au patient les raisons du choix du traitement afin d'optimiser son adhésion au traitement. Il devra également s'assurer de la bonne compréhension de ses explications et les reformuler si nécessaire. [19]

1. Les règles de base de l'argumentation.

Le pharmacien doit argumenter son choix, c'est-à-dire expliquer le traitement au patient en mettant en avant les avantages de ce médicament. Pour cela, il est important qu'il connaisse bien les produits qu'il conseille. Le pharmacien doit mettre en valeur les bénéfices du traitement en s'appuyant sur les caractéristiques du médicament.

Exemples :

- NurofenFlash® : « Ce médicament va vous soulager rapidement car il contient un antalgique sous forme de sel ce qui lui permet d'agir en quelques minutes seulement ».
- Toplexil® sirop : « Ce sirop va calmer votre toux sèche et va vous permettre de passer une meilleure nuit car il contient un antihistaminique ».

L'équipe officinale pourra retrouver dans le guide de dispensation des médicaments à PMF des phrases types pour chaque médicament, indiquant les bénéfices apportés au patient ainsi que les caractéristiques du médicament.

Les bénéfices mis en avant doivent tenir compte du type de patient. Pour cela, nous allons reprendre la méthode SONCAS :

- S comme Sécurité : le pharmacien insistera sur l'innocuité du médicament.

- O comme Orgueil : le pharmacien accentuera sur la notoriété du médicament.
- N comme Nouveauté : le pharmacien s'appuiera sur le fait que le médicament est nouveau, ou qu'il a une forme galénique ou un goût innovant.
- C comme Confort : le pharmacien insistera sur la simplicité d'utilisation du médicament avec des forme à 1 prise par jour ou sur son goût agréable.
- A comme Argent : le pharmacien s'appuiera sur le fait que le médicament est peu onéreux tout en étant efficace.
- S comme Sympathie : le pharmacien accentuera sa confiance au médicament conseillé. [20] [22]

2. La communication verbale.

Le pharmacien doit employer un vocabulaire simple, clair et précis. Il doit éviter les termes scientifiques et incompréhensibles pour les personnes extérieures au monde médical.

Le pharmacien doit parler au présent et impliquer le patient dans le conseil en utilisant le pronom « vous ». Exemple : « Vous allez... », « Je vous conseille... ». Il doit éviter le conditionnel : « Il faudrait... », « Vous devriez... ».

Il doit être démonstratif lors de ses conseils : il faut manipuler le médicament.

Lorsque le pharmacien conseille un médicament, il faut qu'il soit sûr de lui afin de crédibiliser son conseil. Sa voix ne doit pas être hésitante, et ses phrases doivent être précises. Les formules vagues risquent de ne pas rassurer le patient et certains mots sont à éviter : « peut-être », « en principe », « petit », « problème », « grave », « dangereux ». Il doit également éviter les formules négatives.

Conseiller un médicament ne signifie pas réaliser un monologue sur celui-ci. Le dialogue avec le patient doit rester établi. Le pharmacien doit personnaliser le conseil. [20]

G. Libeller.

Le pharmacien peut élaborer un plan de prise pour son patient. Il peut directement marquer les modalités d'administration du traitement sur la boîte du médicament ou bien rédiger une fiche Résumé Ecrit des Préconisations Officinales (REPO).

La fiche REPO doit également mentionner les coordonnées de l'officine et l'identité du destinataire. Cette fiche ne doit pas prendre la présentation d'une prescription médicale.

La fiche conseil destinée au patient contient une partie réservée à cet effet. Elle devra être remplie par le pharmacien au moment de la délivrance.

Les modalités d'administration du médicament à indiquer par écrit correspondent à la posologie adaptée au patient, la quantité maximale par prise et par jour, le délais et moment des prises, les mises en garde, les éventuels effets indésirables et associations déconseillées. [19]

H. Entériner.

Avant de conclure le dialogue, le pharmacien doit s'assurer de la compréhension et de l'absence de questions du patient. Pour cela, un questionnement simple suffit : « Mes explications ont-elles été assez claires ? », « Avez-vous d'autres questions ? ». Le patient doit alors pouvoir s'exprimer sur les explications du pharmacien.

Le pharmacien peut ensuite ouvrir sur une autre demande afin de rechercher les éventuels besoins complémentaires du patient : « Avez-vous besoin d'autre chose ? ».

Puis il prendra congé du patient, en lui témoignant de l'intérêt qu'il porte à sa cause : « N'hésitez pas à venir me voir si besoin », « Je reste à votre disposition en cas de besoin ».

Le pharmacien ne doit pas quitter le comptoir avant son patient. [19]

PARTIE 3 : REALISATION DE FICHES CONSEILS DESTINEES AUX PATIENTS

VI. Objectifs des fiches conseils.

Les fiches conseils distribuées au patient sans ordonnance ont plusieurs objectifs :

- Le pharmacien peut s'appuyer sur cette fiche lorsqu'il dispense les conseils et les règles hygiéno-diététiques afin de ne rien oublier.
- Elles permettent au patient de pouvoir relire tranquillement chez lui les conseils que son pharmacien lui a communiqués. C'est d'autant plus important que l'entretien au comptoir est souvent court et que le patient peut ne pas être attentif à ce moment là.
- Elles permettent de corriger des idées fausses. Exemple : « Une toux grasse est utile pour éliminer les impuretés, il ne faut donc pas la stopper : n'utilisez pas un antitussif ».
- Elles sont une source fiable d'informations pour le patient.
- Elles possèdent une partie non remplie afin que le pharmacien puisse indiquer les modalités d'administration du médicament qu'il a choisi de conseiller (posologie, moment de prise, durée de traitement...).
- Elles rappellent au patient le délai au-delà duquel il devra consulter un médecin s'il n'y a pas d'amélioration des symptômes.
- Elles véhiculent un message d'automédication responsable en expliquant au patient qu'il ne doit pas proposer ce traitement à un membre de son entourage sans en référer à son pharmacien.

VII. Elaboration des fiches conseils.

A. Choix des pathologies.

Les fiches conseils ont été réalisées sur des pathologies couramment rencontrées à l'officine. Notre sélection des pathologies s'est basée sur le document de l'ANSM intitulé « Liste des pathologies/indications/situations cliniques reconnues comme adaptées à un usage en PMF ». 26 thèmes ont été retenus en fonction des cas de comptoirs abordés durant le stage de pratique officinale de 6^{ème} année de pharmacie. [24]

L'équipe officinale pourra bien évidemment compléter cet outil en réalisant les fiches conseils des thèmes non abordés.

B. Description des fiches conseils.

1. Contenu des fiches conseils.

Les fiches conseils contiennent :

- Le nom de la pathologie ou du symptôme, à côté du logo de la pharmacie.
- Un paragraphe sur une description rapide de la pathologie ou du symptôme.
- Un paragraphe indiquant les règles hygiéno-diététiques à respecter pour contribuer au traitement.
- Un paragraphe conçu sur les conseils généraux sur les différents traitements disponibles.
- Si besoin, un paragraphe sur des mesures de prévention afin d'éviter les récurrences.
- Une zone intitulée « Votre pharmacien vous a conseillé : » avec une partie vide, à remplir par le personnel officinal à l'aide du guide d'aide à la dispensation des médicaments à PMF.
- Une phrase indiquant au patient le délai au-delà duquel il doit consulter.
- Une phrase rappelant l'importance de l'avis de du pharmacien avant de faire de l'automédication.

Vous pouvez retrouver les sources utilisées pour réaliser les fiches conseils dans la bibliographie. [25] [26] [27] [28]

2. Mise en page.

La mise en page a été conçue pour avoir une lisibilité facile et agréable.

Nous avons décidé que le contenu des fiches conseils ne devrait pas dépasser plus d'un page afin d'assurer la facilité de distribution.

Un jeu de couleur a été instauré en fonction des catégories de pathologies :

- Orange : dermatologie.
- Violet clair : ophtalmologie.
- Bleu foncé : troubles de la sphère digestive.

- Violet foncé : douleur.
- Rouge : rhumatologie.
- Vert : pathologies ORL.
- Bleu clair : voyage.
- Rose : gynécologie.

Il y a 3 styles de cadre pour définir les différents paragraphes :

- Cadre avec un fond blanc et un trait à la couleur du thème : utilisé pour les informations générales sur la pathologie, les conseils concernant le médicament, les règles hygiéno-diététiques, la prévention et le message sur l'automédication responsable.
- Cadre avec une partie à remplir représentée par des petits points sur un fond à la couleur du thème et un trait blanc : utilisée pour définir la zone que doit remplir le pharmacien avec l'aide du guide.
- Cadre avec un fond à la couleur pâle du thème et un trait à la couleur classique du thème : utilisé pour l'indication du délai au-delà duquel le patient doit consulter.

Les termes importants de la fiche conseils sont en caractère gras afin d'attirer l'attention des patients.

3. Vocabulaire employé.

Le vocabulaire utilisé dans les fiches conseils a été choisi afin d'être compréhensible par tous les patients, quelque soit leur niveau de connaissances médicales. Par conséquent, tout le jargon médical a été remplacé par des termes simples et courants.

Exemples de transformation de phrases contenant beaucoup de termes médicaux en phrases simples et facilement compréhensibles :

- L'acné est une inflammation des follicules pilosébacés. Elle se manifeste par une hypersécrétion sébacée androgénodépendante et des comédons ouverts ou fermés dus à la bactérie *Propionibacterium acnes*.
 - L'acné se manifeste par une peau grasse associée à des boutons et/ou des points noirs.
- La lucite estivale bénigne est une photodermatose due aux UVA qui se manifeste par des petites papules érythémateuses +/- vésiculeuses très prurigineuses.
 - L'allergie au soleil se manifeste après une exposition au soleil par de petits boutons qui grattent.

- L'herpès labial est une éruption vésiculeuse localisée sur le pourtour de la lèvre, due à la récurrence d'une infection virale à Herpes Simplex.
 - Le bouton de fièvre est localisé au niveau des lèvres. C'est une maladie virale très contagieuse. Le traitement soigne les poussées mais n'empêche pas la survenue d'autres crises.
- L'onychomycose est due à un dermatophyte qui se développe en milieu chaud et humide.
 - La mycose des ongles est due à une infection par un champignon qui se développe en milieu chaud et humide.
- La mycose des pieds se manifeste par une desquamation de l'espace interdigital associé à un prurit et un érythème.
 - La mycose des pieds se manifeste par la perte de petites peaux blanches entre les orteils associée à une démangeaison et une rougeur.
- La vaginite candidosique est une infection à *Candida albicans* provoquant prurit et irritation vulvovaginal et un écoulement vaginal blanchâtre laiteux avec grumeaux.
 - La mycose vaginale est une infection très fréquente provoquant démangeaisons, irritations et pertes vaginales blanchâtres.
- Le coryza peut associer plusieurs symptômes : obstruction nasale, rhinorrhée, toux, éternuements, hyperthermie et céphalées.
 - Le rhume peut associer plusieurs symptômes : nez bouché ou nez qui coule, toux, éternuements, fièvre et maux de tête.

VIII. Les fiches conseils réalisées.

Acné



- L'acné se manifeste par une **peau grasse** associée à des **boutons** et/ou des **points noirs**.
- L'efficacité des traitements acnéiques ne s'observe qu'à partir de **4 semaines**.

- **Nettoyez** votre peau matin et soir à l'aide d'un **gel moussant** spécial peaux acnéiques ou d'un **pain dermatologique** sans savon. Faites mousser avec de l'eau, rincez et séchez avec une serviette propre.
- Appliquez tous les matins, sur une peau propre et sèche, une **crème hydratante matifiante** et non comédogène.
- Utilisez du **maquillage non comédogène** et évitez les maquillages couvrants.
- Eliminez les impuretés 1 à 2 fois par semaine à l'aide d'un **exfoliant** et d'un **masque**.
- Pour les hommes, utilisez une **mousse à raser anti-irritante** et antiseptique et **espacez les rasages**.

- Appliquez le **traitement acnéique** sur une peau propre et sèche.
- En fonction des traitements, **laissez poser et rincez**.
- Certains traitements peuvent **décolorés les textiles, les cheveux et les sourcils** : faites attention lors de l'application !
- N'appliquez pas le traitement sur une **peau lésée**.
- Evitez le contact avec les **yeux, la bouche, les narines et les muqueuses**.
- Les médicaments a base de zinc doivent être pris **le matin à jeun ou à distance des repas**.

- **Evitez le soleil** ou utilisez une photoprotection adaptée aux peaux acnéiques.
- **Evitez** les laits de toilette pour bébé, le savon de Marseille et les lotions alcoolisées.
- **Ne pas toucher ou percer** les boutons ou les points noirs.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

S'il n'y a pas d'amélioration au-delà de **plusieurs semaines**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Allergie au soleil



- L'allergie au soleil se manifeste après une exposition au soleil par de petits **boutons qui grattent**.
- Elle touche le **décolleté, les épaules, les bras et les pieds** mais elle épargne généralement le visage.
- Cette allergie a tendance à **récidiver** chaque année.

- **Stoppez l'exposition solaire** jusqu'à la disparition complète des symptômes.
- Portez des **vêtements protecteurs** même sous un parasol.
- Utilisez un **pain dermatologique sans savon** pour la toilette.

❖ En prévention :

- Faites une **cure de photoprotecteur** par voie orale à commencer au moins **2 semaines avant l'exposition** et à continuer durant toute la période d'exposition solaire.
- Utilisez une **photoprotection cutanée adaptée** à appliquer 30 min avant l'exposition et à renouveler **toutes les 2 heures** et après chaque baignade.
- Exposez vous **progressivement** au soleil (maximum 30 min les premiers jours).
- **Évitez** de vous exposer au soleil entre 12h et 16h.
- Portez des **vêtements protecteurs** en cas d'exposition solaire prolongée.
- **Ne gardez pas** vos produits solaires d'une année à l'autre.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

Si les symptômes persistent au-delà de **5 jours**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Ballonnement



• Le ballonnement intestinal se manifeste par un «**gonflement du ventre**» qui est dû à l'**accumulation de gaz** dans l'intestin.

- En cas d'utilisation de médicaments à base de **charbon** ou d'**anti-acides**, respectez un **décal de 2h** avec la prise d'**autres médicaments**.
- En prévention : faites une **cure de probiotiques**.

- Mangez **lentement** et **calmement** en prenant le temps de **bien mastiquer** les aliments.
- **Limitez** les aliments qui favorisent les ballonnements : **féculents, chou, chou-fleur, crudités, oignons, haricots secs, lentilles, pain, fromage**.
- **Arrêtez les chewing-gum** et les bonbons à base d'**édulcorants**.
- **Évitez les boissons gazeuses, le café, l'alcool et le tabac**.
- Évitez de **boire au cours du repas**.
- Évitez les **repas lourds et les graisses**.
- Ne portez **pas de vêtements trop serrés** au niveau de la ceinture.
- **Détendez-vous**, pratiquez des activités relaxantes (yoga,...).
- Pratiquez une **activité physique régulière**.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....
.....
.....

En l'absence d'amélioration, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Bouton de fièvre



- L'herpès est une maladie virale **très contagieuse** : la personne est contagieuse tout au long de l'éruption.
- Les poussées d'herpès sont favorisées par le **stress**, la **fatigue**, les **maladies infectieuses**, le **soleil** et les **règles**.
- Les traitements soignent les **poussées** mais n'empêchent pas la survenue d'autres crises.

- Commencez le traitement dès que les **picotements** apparaissent.
- N'utilisez pas les patchs ou les vernis en même temps que la pommade.
- **Lavez-vous les mains** avant et après le traitement et plusieurs fois par jour.
- Ne mettez pas d'autres pommades ou pansements sur votre bouton que ceux réservés à cet usage.
- **Ne touchez pas vos yeux** après avoir touché le bouton.
- **N'enlevez pas les croûtes.**
- **Evitez le maquillage** sur le bouton de fièvre.
- **Evitez les contacts rapprochés et les baisers** en particuliers avec les femmes enceintes, les enfants, les personnes âgées et les personnes souffrant de dermatite atopique.
- Ne partagez pas vos serviettes de toilette avec votre entourage.
- Pensez à vous **protéger du soleil** avec un **stick à lèvres** contenant un écran très haute protection et renouveler l'application plusieurs fois par jour.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

Si les symptômes persistent au-delà de 8 jours ou si vous avez plus de 6 poussées par an, consultez votre médecin.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Chute de cheveux



- La chute de cheveux est **physiologique** si elle comprend en moyenne **50 à 100 cheveux par jour** avec une augmentation de la chute au **printemps** et à l'**automne**.
- Elle devient pathologique si elle s'accroît sur une période de **plus de 6 semaines**.

- Faites une **cure de 2 mois** de compléments alimentaires adaptés à la chute de cheveux **1 à 2 fois par an**.
- Appliquez une **lotion anti-chute** raie par raie pendant 4 à 6 semaines.
- Utilisez un **shampooing anti-chute**.

- Lavez-vous les cheveux **fréquemment** avec un **shampooing doux**.
- Utilisez des peignes et des brosses en **poils naturels**.
- Ne brossez pas vos cheveux de manière trop énergique.
- **Limitez** l'usage du sèche-cheveux et ne le collez pas à la racine des cheveux.
- **Évitez** les colorations, les défrisages et les permanentes.
- **Protégez** vos cheveux quand vous vous exposez au **soleil** (huiles, chapeau).
- Ne passez pas vos doigts trop souvent dans vos cheveux.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

S'il n'y a pas d'amélioration au-delà de **3 mois**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Conjonctivite



- La conjonctivite se manifeste par un **œil rouge et larmoyant**.
- Certaines conjonctivites sont **contagieuses**, il faut donc toujours **traiter les 2 yeux**.

- **Lavez vous les mains** avant et après le traitement.
- **Nettoyez vos yeux** plusieurs fois par jour à l'aide de **sérum physiologique** ou d'une **solution nettoyante**.
- Attendez ensuite **15 minutes** avant d'appliquer le **collyre traitant** (antiseptique, anti-allergique ou anti-irritation). **Respectez la posologie**.
- Privilégiez les formes **unidoses** qui sont sans conservateur.
- **Ne mettez pas de lentilles de contact** durant toute la période de traitement de la conjonctivite.
- Les **lentilles jetables** ne doivent **pas être remises** et les **lentilles non jetables** doivent être **désinfectées et déprotéinées**.

- Nettoyez quotidiennement les yeux des **nourrissons** à l'aide de **sérum physiologique**.
- Portez des **lunettes de piscine** ou un **masque** pour regarder sous l'eau.
- **Entretenez correctement vos lentilles de contact**.
- **Ne touchez pas vos yeux** lorsque vous avez les mains sales.
- Utilisez du **maquillage hypoallergénique**.
- Les **collyres en flacon** doivent être jetés dans les 15 jours à 1 mois après ouverture.
- Les **collyres en unidoses** doivent être jetés après utilisation ou après 24h s'ils peuvent se reboucher.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

S'il n'y a pas d'amélioration au bout de **48 heures**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Constipation



- La constipation se définit par une **difficulté à évacuer les selles**, avec **moins de 3 selles par semaine**.
- De nombreux médicaments peuvent entraîner une constipation : **demandez conseils à votre pharmacien**.

- **Apportez plus de fibres dans votre alimentation** : fruits secs ou frais, légumes verts, céréales, pain complet...
- **Introduisez progressivement du son de blé** dans votre alimentation.
- **Évitez les aliments qui ralentissent le transit** : riz blanc, pomme de terre, plats épicés...
- **Augmentez votre hydratation** : buvez 1,5 à 2 L d'eau par jour.
- Choisissez une **eau riche en magnésium** type Hepar.
- Buvez un **verre d'eau fraîche** ou d'agrumes le matin à **jeun**.
- Pratiquez une **activité physique régulière**.
- Présentez-vous à la selle à **heure fixe** et **ne vous retenez pas** d'y aller lorsque l'envie se ressent.
- **Mangez dans le calme** et **mastiquez longuement**.

- Si les mesures diététiques n'ont pas suffi, utilisez le laxatif qui vous a été conseillé par votre pharmacien. **Respectez la posologie et la durée maximale d'utilisation**.
- Attention : **n'abusez pas des laxatifs** ! Pris au long cours, ils peuvent entraîner des effets indésirables.
- Faites une **cure de probiotiques** pour prévenir les récurrences.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

S'il n'y a pas d'amélioration au bout de **7 jours**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Coup de soleil



• Un coup de soleil est une **brûlure** de la peau qui se manifeste par une **rougeur** voire une «**cloque**». Cette brûlure est **très douloureuse**.

- **Refroidissez** la brûlure en faisant couler de l'eau à **15°C** à **15 cm** de distance durant **15 minutes**.
- **Stoppez l'exposition solaire** jusqu'à la cicatrisation complète de la peau.
- Portez des **vêtements photoprotecteurs** même sous un parasol.
- En cas de rougeur : appliquez une **crème** qui va calmer la brûlure.
- En cas de «cloque» : **ne percez pas la «cloque»**. **Désinfectez** la brûlure et utilisez un **pansement gras**. Appliquez le pansement sur une peau propre et sèche et **changez le tous les jours** jusqu'à cicatrisation.

❖ En prévention :

- Utilisez une **photoprotection adaptée** : **SPF 50+** pour les enfants et les personnes à la peau claire ; **SPF 30** dans les autres cas.
- Appliquez la protection solaire **30 min avant** l'exposition et **renouvelez l'application toutes les 2 heures** et après chaque baignade.
- **Ne réutilisez pas vos protections solaire** d'une année sur l'autre.
- **N'exposez pas les enfants de moins de 3 ans** au soleil.
- **Évitez l'exposition au soleil entre 12h et 16h**.
- Exposez-vous **progressivement** au soleil (30 min maximum les premiers jours).
- En cas d'exposition prolongée, portez des **vêtements protecteurs** ainsi que des **lunettes de soleil** et un **chapeau**.
- **Méfiez-vous des nuages et du vent** qui n'empêchent pas le passage des UV.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

S'il n'y a pas d'amélioration au bout de 3 jours, consultez votre médecin.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Douleur dentaire



• Les douleurs dentaires peuvent avoir plusieurs origines : **carie, inflammation de la gencive, abcès dentaire,...**

- Utilisez l'**anti-douleur** conseillé par votre pharmacien.
- Ne prenez **pas de médicament anti-inflammatoire** avant d'avoir consulté votre médecin.
- Utilisez un **bain de bouche antiseptique** (à diluer ou à utiliser pur) **3 fois par jour**.
- Pour soulager la douleur, **appliquez du froid sur votre joue** à l'aide d'une compresse humide ou d'une poche de glace.
- **Respectez les posologies des antalgiques et le délai entre 2 prises.**

- Brossez-vous les dents **après chaque repas pendant 3 minutes**.
- Utilisez une **brosse à dent souple** et un **dentifrice au fluor**.
- Changez votre brosse à dent **tous les 3 mois**.
- Utilisez quotidiennement du **fil dentaire**.
- Limitez l'apport **d'aliments sucrés et acides** et le **grignotage**.
- **Consultez un dentiste au moins 1 fois par an.**

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....
.....
.....

Consultez votre **Dentiste rapidement** afin d'identifier la cause de la douleur.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Entorse



• L'entorse se manifeste par une **douleur** de l'articulation associée à un **gonflement** et à la **difficulté à mobiliser l'articulation**.

- **Refroidissez** l'articulation à l'aide de poche de froid ou d'une bombe de froid.
- Attention : **n'appliquez jamais directement du froid sur la peau**. Placez un **linge léger** entre la peau et la glace.
- Attention : **ne vaporisez jamais de la bombe de froid si la peau est lésée**. Stoppez la pulvérisation dès l'apparition d'une couche blanche.
- **Mettez votre articulation au repos**. Vous pouvez utiliser des **cannes anglaises**.
- En cas d'entorse du genou ou de la cheville, **surélevez votre jambe**.
- Utilisez une **bande de contention** afin d'immobiliser votre articulation.
- Appliquez un **anti-inflammatoire local** sous forme de **gel** ou de **patch**.
- Si besoin, prenez un **anti-douleur par voie orale**.

❖ En prévention :

- Pensez à bien vous **échauffer** avant de faire du sport.
- Pour la **marche**, choisissez des **chaussures montantes** afin de bien maintenir la cheville.
- En cas de reprise du sport après une entorse, portez une **attelle souple** afin de maintenir l'articulation.
- En cas d'antécédents d'entorse, **évit**ez de marcher ou de courir sur des **sols irréguliers** (cailloux, bosses,...)

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

Consultez votre **médecin rapidement** afin d'évaluer la gravité de votre entorse.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Erythème fessier du nourrisson



• L'érythème fessier du nourrisson est une **inflammation de la peau** au niveau de la **zone recouverte par la couche**.

- **Lavez les fesses** du bébé à **chaque change** à l'aide d'un **gel lavant doux** ou d'un **gel moussant surgras**.
- Faites un **bain de siège** au bébé à chaque change puis **bien le sécher** (surtout au niveau des plis) en **tamponnant délicatement** avec une **serviette propre**.
- Appliquez ensuite une **pommade réparatrice et protectrice**.
- Utilisez des **couches en coton hydrophile** pendant toute la durée de l'érythème fessier.
- Laissez votre bébé **les fesses à l'air** le plus possible.
- **N'utilisez pas de talc** : cela favorise la macération.

❖ En prévention :

- **Changez la couche du bébé après chaque repas et après chaque selle** (au moins 6 fois par jour).
- Utilisez des **couches adaptées** au poids et à la taille du bébé.
- **Évitez l'usage de lingettes** sans rinçage.
- Utilisez des **produits de toilettes hypoallergéniques et sans parfum**.
- Si la **peau est saine**, il n'est pas nécessaire d'appliquer une crème après le change.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

S'il n'y a pas d'amélioration au-delà de **2 jours**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Gastro-entérite virale



▪ La gastro-entérite se manifeste par une **diarrhée**, des **nausées** et des **vomissements**.

▪ Pensez à vous **hydrater** en buvant de l'**eau** souvent et en petite quantité (ou du thé sucré, des tisanes, des bouillons...).

▪ **Attention** : les boissons au cola ne permettent pas une réhydratation efficace.

▪ Adoptez un **régime alimentaire adapté** :

• **Evitez** le lait, les légumes verts, les fruits (sauf banane, pomme crue et myrtille), les graisses, les jus de fruits et les boissons gazeuses.

• **Préférez** les féculents (riz, pâtes, semoule, pomme de terre), les viandes maigres (jambon, dinde...), les fromages à pâte cuite (comté, gruyère...), les yaourts, les pâtes de fruits et la compote de pomme.

• **Salez** vos aliments sauf si le sel vous est contre indiqué.

▪ En cas de vomissements, préférez plusieurs **petits repas** dans la journée.

▪ La gastro-entérite virale est une maladie très **contagieuse** : adoptez des gestes simples pour limiter la transmission :

• **Lavez vous les mains** plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.

• **Désinfectez** les toilettes, poignées de porte, téléphones...

▪ En cas de gastroentérite aiguë chez un **enfant** :

• Donnez lui un **soluté de réhydratation orale**.

• Pensez à le **peser** régulièrement et contactez votre **médecin** en cas de perte de poids.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....
.....

Si les symptômes persistent au-delà de **3 jours (2 jours pour un enfant)**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Grippe

Pharmacie
des
Carmes



- La grippe est une maladie **virale**, un traitement par antibiotique est donc inutile.
- Seuls les symptômes peuvent être traités : **fièvre, toux, douleur,...**
- Une période de **repos** est nécessaire.

- Pensez à bien vous hydrater en buvant au moins **1,5 L d'eau par jour**.
- **Humidifiez** l'atmosphère et **aérez** votre maison.
- Pour limiter la transmission de la grippe, il est préconisé d'adopter des gestes simples :
 - Utilisez des **mouchoirs en papier** pour tousser, éternuer ou vous moucher
 - **Jetez** vos mouchoirs usagés dans une poubelle
 - **Lavez-vous régulièrement les mains** avec de l'eau et du savon ou bien à l'aide d'une solution hydro-alcoolique
 - Portez un **masque** en cas de contact avec des personnes à risque
 - **Désinfectez** les objets souillés par le virus (poignées de porte, téléphone,...).
- **Prévention** : pensez à vous faire **vacciner** chaque année si vous avez plus de 65 ans, si vous souffrez d'une pathologie chronique, si vous êtes enceintes ou si vous exercez une profession à risque.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

Si les symptômes persistent au-delà de **8 jours**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Hémorroïdes



• Les hémorroïdes sont des **veines** au niveau de la muqueuse anale qui peuvent se **dilater** et entraîner **douleurs et démangeaisons**.

- Utilisez des **antihémorroïdaires à usage local** : **crème et/ou suppositoire**.
- **Enrobez le suppositoire** de crème antihémorroïdaire afin de faciliter sa mise en place.
- Faites une **toilette locale matin et soir** à l'aide d'un **savon** ou d'un **pain dermatologique surgras sans parfum**.
- Associez un **veinotonique** par voie orale.
- En cas de crise très douloureuse, prenez un **anti-douleur par voie orale**.

- **Régulez votre transit** en cas de constipation : augmentez l'apport en fibres dans votre alimentation (fruits frais, légumes verts, pains aux céréales,...)
- Pensez à bien vous **hydrater** en buvant 1,5 à 2L d'eau par jour.
- **Évitez l'alcool, les boissons gazeuses et le café**.
- **Limitez votre consommation de plats épicés ou pimentés**.
- Pratiquez une **activité physique régulière**.
- **Évitez la position assise de façon prolongée**.
- **Surveillez votre poids** : le surpoids favorise les crises hémorroïdaires.
- **Évitez les irritations de la muqueuse anale** : remplacez le papier hygiénique par des lingettes.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

Si les symptômes persistent au-delà de **2 jours**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Mal de gorge



- Le mal de gorge est le plus souvent dû à une **infection virale**. Par conséquent, les **antibiotiques sont inutiles**.
- Il peut s'accompagner d'une **douleur à la déglutition**.

- Utilisez un **antiseptique local** sous forme de **collutoire** ou de **pastilles à sucer**, associé ou non à un **anesthésique local**.
- En cas d'utilisation d'un collutoire ou de pastilles avec un anesthésique local, prenez ce médicament à **distance des repas**.
- **N'échangez pas votre collutoire** avec une personne de votre entourage.
- Vous pouvez aussi prendre un **anti-douleur par voie orale**.

- **Buvez beaucoup** : eau, tisanes, boissons chaudes avec du miel.
- **Arrêtez ou limitez** votre consommation de **tabac** et évitez les atmosphères enfumés
- **Évitez les plats acides** (vinaigre, citron), **épicés ou très salés**.
- Faites des **inhalations**.
- **Humidifiez l'air** de votre habitation.
- **Ne surchauffez pas** les pièces de votre maison.
- **Sucez des bonbons**.
- En cas de rhume associé, effectuez des **lavages de nez** au sérum physiologique ou à l'eau de mer plusieurs fois par jour.
- **Ménagez votre voix** : ne criez pas, ne forcez pas sur votre voix.
- **Portez un foulard** pour maintenir votre cou au chaud.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

Si les symptômes persistent au-delà de **4 jours**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Mal des transports



- Le mal des transports provoque des **nausées** voire des **vomissements** lors d'un déplacement en voiture, en bateau, en car, en train ou en avion.
- Il est **fréquent chez les enfants**.

- Des médicaments peuvent être pris en **prévention** du mal des transports.
- Le traitement est à prendre **30 minutes à 1 heure avant le départ**.
- Il existe des **formes sirops** pour les enfants.
- Si besoin, il peut être renouvelé **au bout de 6 heures**.
- Attention : **ne pas prendre ce type de médicament si vous êtes le conducteur !**
- Vous pouvez aussi utiliser un **bracelet** ou un **pansement** qui va agir par **acupression**. Placez le sur les **poignets**, au niveau des points d'acupuncture.
- Pour les enfants, prévoyez un **soluté de réhydratation** en cas de vomissements importants.

- **Privilégiez certaines places** : à l'avant en voiture, au niveau des ailes en avion, au niveau du pont ou du centre en bateau.
- **Regardez vers l'extérieur**, fixez l'horizon et pas les objets mobiles (voitures...)
- **Aérez et ventilez le véhicule**.
- **Faites des pauses** régulières pendant le voyage.
- **Évitez de lire** durant le trajet ou de **regarder un écran**
- Ne consommez **pas de café ni de boissons alcoolisées ou gazeuses** pendant le trajet.
- **Ne partez pas le ventre vide** mais faites un **repas léger**.
- **Mangez légèrement mais régulièrement** durant le trajet.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

.....

Si ces traitements sont inefficaces, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Mycose des ongles



- La mycose des ongles est due à une infection par un **champignon**.
- Elle touche majoritairement les **ongles des pieds**.

- Utilisez un **vernis antifongique**.
- **Respectez** le nombre d'application spécifique à chaque médicament.
- Pour certains vernis, il est nécessaire de **limer l'ongle** avant l'application avec une **lime en carton à jeter** après utilisation.
- Appliquez toujours ces produits sur des **ongles propres et secs**.
- **Coupez l'ongle** avec un coupe-ongle dès qu'il repousse.
- Le traitement est **long** : en moyenne **6 mois** pour un ongle des mains, **9 mois** pour un ongle des pieds.
- Le traitement doit être effectué **jusqu'à la repousse complète** de l'ongle sain.

- **Traitez** une éventuelle **transpiration des pieds** qui favorise les mycoses.
- Après la douche, **séchez-vous correctement** les pieds et les ongles.
- Utilisez des **chaussettes en coton**.
- **Changez vos chaussettes** tous les jours et lavez les à **60°C**.
- Portez des **chaussures aérées** et alternez vos chaussures d'un jour à l'autre.
- Portez des **sandales** dans les piscines publiques, les douches et les vestiaires.
- **Lavez-vous les mains** après avoir touché l'ongle infecté.
- **Coupez vos ongles** régulièrement.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

Si ces traitements sont **inefficaces**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Mycose des pieds



- La mycose des pieds est aussi appelée « **pied d'athlète** ».
- Elle se manifeste par la perte de petites **peaux blanches** entre les orteils associée à une **démangeaison** et une **rougeur**.
- Elle est très **contagieuse**.

- Appliquez un **traitement local antifongique** sur vos **pieds propres et secs**.
- **Traitez les 2 pieds**.
- **Respectez** les posologies et la durée du traitement.
- **Lavez-vous les mains** après le traitement.
- **Traitez vos chaussures** avec une poudre antifongique.

- **Nettoyez** vos pieds avec un **gel nettoyant surgras** à pH physiologique.
- **Séchez bien** vos pieds entre les orteils si besoin à l'aide d'un **sèche-cheveux**.
- **Réservez** une serviette de toilette à vos pieds seulement.
- Si besoin faites un traitement contre la **transpiration** des pieds.
- Choisissez des **chaussettes en coton**.
- **Changez vos chaussettes tous les jours** et les laver à **60°C**.
- Portez des **chaussures aérées** et **alternez** vos chaussures d'un jour sur l'autre.
- Utilisez des **sandales** dans les piscines publiques, les douches et les vestiaires.
- **Ne portez pas** de tennis sans chaussette.
- **Ne partagez pas** votre linge de toilette ni vos chaussures.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

Si le traitement est inefficace, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Mycose vaginale



• La mycose vaginale est une infection très fréquente provoquant démangeaisons, irritations et pertes vaginales blanchâtres.

- Utilisez un ovule antifongique et une crème antifongique en cas de démangeaisons externes
- Appliquez l'ovule le soir au coucher ou bien restez allongé pendant les 10 minutes qui suivent l'application.
- N'arrêtez pas le traitement durant vos règles.
- Évitez les tampons hygiéniques.
- Évitez les rapports sexuels, sinon utilisez des préservatifs sans latex ou un autre moyen de contraception durant le traitement.
- Faites une toilette intime 1 à 2 fois par jour avec un savon alcalin.
- Traitez votre partenaire avec la crème antifongique.
- Ne partagez pas votre linge de toilette.

❖ En prévention :

- Faites une cure de probiotiques par voie orale ou vaginale.
- Utilisez quotidiennement un savon à pH physiologique pour la toilette intime.
- Évitez les gants de toilettes ou lavez-les après chaque utilisation.
- Séchez correctement les muqueuses après la douche avec un linge propre.
- Changez régulièrement vos serviettes hygiéniques.
- Portez des sous-vêtements en coton.
- Évitez les pantalons trop serrés.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

S'il n'y a pas d'amélioration au bout de **48 heures**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : demandez conseils à votre pharmacien avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Poux-lentes



- La **transmission** des poux se fait par contact **direct** (tête à tête) ou **indirect** (échange de brosses, chapeaux, écharpes...).
- Les poux **ne sautent pas** et nagent très mal.

- Utilisez un anti-poux sous forme de **shampooing, lotion ou spray**.
- **Protégez les yeux** de l'enfant et **aérez** la pièce lors de l'application.
- **Respectez le temps d'application** qui est spécifique à chaque produit.
- Utilisez un **shampooing doux** pour laver les cheveux de votre enfant.
- Passez un **peigne fin** anti-poux dans les cheveux afin d'éliminer les poux et les lentes mortes.
- S'il y a encore des poux 2 jours après le 1^{er} traitement, utilisez un anti-poux avec un **insecticide différent** ou un **anti-poux sans insecticide**.
- Effectuez un **2^{ème} traitement au bout de 10 jours** (temps d'éclosion des lentes).
- Si besoin, utilisez un **baume décolleur de lente morte**.

- Utilisez un **peigne différent** pour chaque enfant à traiter.
- **N'échangez pas** les chapeaux, écharpes ou autres accessoires de cheveux des enfants.
- **Lavez** tout le linge de lits, les chapeaux et les écharpes à **60°C**.
- Pour les articles qui ne passent pas en machine (oreillers, canapé, sièges de voiture), utilisez un **aérosol insecticide** spécifique.
- Pour les vêtements fragiles, **enfermez les dans un sac en plastique pendant 48 heures**.
- Utilisez un **produit répulsif** (shampooing, spray) en cas de cas d'infection dans la famille ou à l'école.
- En cas d'infection, **prévenez l'école** de votre enfant et votre entourage.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

En cas d'infection des lésions de grattage, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie

Reflux gastro-oesophagien



• Le reflux gastro-oesophagien se manifeste par des **brûlures** et des **remontées acides** au niveau de l'œsophage.

- Utilisez le médicament que vous a conseillé votre pharmacien.
- **Respectez** la posologie, la durée de traitement et le moment de prise de votre médicament.
- Les anti-acides et les pansements oesophagiens doivent être pris à **2 heures de distance** des autres médicaments.

- **Ne vous allongez pas** dans les 2 heures qui suivent un repas.
- Evitez les **repas trop lourd** et les **aliments gras**.
- **Evitez de vous pencher en avant** : pliez les genoux pour ramasser un objet.
- **Evitez les excitants** comme le café, l'alcool et le tabac.
- **Evitez les aliments acides** (tomates, épices, vinaigre,...) et les **boissons gazeuses**.
- **Privilégiez les aliments faciles à digérer**.
- Ne portez **pas de vêtements qui vous serrent** au niveau de l'abdomen.
- **Surélevez votre tête de lit** avec des cales sous les pieds du lit.
- Si besoin, **perdez du poids**.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

S'il n'y a pas d'amélioration malgré le traitement, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Rhinite allergique

Pharmacie
des
Carmes

  
06 47 11 11 11 | www.pharmacie-des-carmes.fr

• La **rhinite allergique** peut survenir chaque année à la même **saison** en cas d'allergie aux **pollens** ou se manifester **toute l'année** en cas d'allergie aux **acariens, moisissures, poussières** ou **poils d'animaux**.

• Le principal traitement de la rhinite allergique est **d'éviter de s'exposer à l'allergène en cause**.

- En cas d'allergie aux **pollens** et durant la saison pollinique :
 - **Evitez** les pique-nique, les sorties en plein air, le jardinage.
 - **N'ouvrez pas les fenêtres** de la maison et de la voiture.
 - Ne faites pas sécher le linge dehors.
 - Rincez-vous les cheveux après chaque promenade.
- En cas d'allergie aux **acariens** :
 - Utilisez des **housses anti-acariens** et lavez les draps à 60°C au moins 2 fois par mois. Pensez à l'utilisation d'un **spray anti-acarien** pour les textiles que vous ne pouvez pas laver.
 - Evitez les nids à poussières tels que les moquettes et les tapis.
 - **Aérez** les pièces tous les jours et passez l'aspirateur régulièrement.

• **Evitez les irritants** de la muqueuse nasale : tabac, pollution, air trop sec, climatiseurs, chauffage excessif. Humidifiez l'air ambiant de la chambre.

• Faites des **lavages de nez quotidien** avec du sérum physiologique ou un spray à l'eau de mer.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....
.....
.....

En cas d'inefficacité des traitements, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Rhume



• Le rhume peut associer plusieurs symptômes : **nez bouché** ou qui coule, **toux, éternuements, fièvre, maux de tête.**

- **Nettoyer et humidifier** votre nez avec un spray à l'eau de mer.
- Pour les nourrissons, privilégiez les unidoses de **sérum physiologique** et nettoyez leur le nez **avant chaque repas.**
- En cas d'irritation de la muqueuse nasale, utilisez une **pommade adoucissante.**
- Attention : certains traitements contre le rhume peuvent entrainer une somnolence : **ne conduisez pas après avoir pris ces médicaments.**
- Attention : **n'associez pas plusieurs médicaments contenant du paracétamol !**
- Faites une **cure de vitamine C** de 10 jours.

- **Hydratez-vous** correctement : au moins 1,5 L d'eau au cours de la journée.
- **Mouchez vous fréquemment.**
- **Lavez-vous les mains** plusieurs fois par jours à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.
- Utilisez des **mouchoirs en papier jetables.**
- **Couvrez votre bouche** avec un mouchoir en papier lorsque vous éternuez ou toussiez puis jetez le.
- **Arrêtez ou limitez le tabac** et les atmosphères enfumés.
- **Ne surchauffez pas** votre habitation et **humidifiez l'atmosphère.**

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

S'il n'y a pas d'amélioration (au bout de 2 jours chez l'enfant), consultez votre médecin.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

Toux grasse

Pharmacie
des
Carmes



- Une toux est **grasse** lorsqu'elle est **productive**, c'est-à-dire qu'elle permet de remonter des **glaires**.
- Une toux grasse est **utile** pour éliminer les sécrétions, il ne faut donc pas la stopper : **n'utilisez pas un antitussif**.

- Pensez à **boire beaucoup** (tisanes, thé, eau,...) pour faciliter l'hydratation et l'évacuation des glaires.
- Pensez à **humidifier l'air** intérieur à l'aide d'humidificateurs ou en plaçant des récipients d'eau contre les radiateurs.
- **Arrêtez le tabac** et les atmosphères enfumés.
- **Ne surchauffez pas** les pièces : la température de la chambre ne doit pas dépasser 19°C.

- Prenez votre traitement fluidifiant **au cours du repas** pour éviter les troubles digestifs.
- **Ne le prenez plus après 17h** (ou 4h avant le coucher) pour éviter de tousser la nuit.
- **Attention** : ne donnez jamais de fluidifiant bronchique à un enfant de moins de 2 ans.
- **Ne buvez pas le sirop au goulot** : utiliser le gobelet doseur ou une cuillère et respectez les posologies.
- **Ne réutilisez pas un sirop ouvert** depuis plusieurs mois.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....
.....
.....

Si les symptômes persistent au-delà de **7 jours**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Toux sèche



• Une toux sèche est une toux d'**irritation** sans expectoration.

- Pensez à **humidifier l'air** intérieur à l'aide d'humidificateurs ou en plaçant des récipients d'eau contre les radiateurs.
- **Ne surchauffez pas** les pièces : la température de la chambre ne doit pas dépasser 19°C.
- **Arrêtez le tabac** et les atmosphères enfumés.
- Pensez à bien vous **hydrater** en buvant au moins **1,5L d'eau par jour**.
- Évitez les changements brusques de température.
- En cas d'encombrement nasal, **lavez vous le nez** régulièrement avec du sérum physiologique ou des sprays d'eau de mer et **mouchez vous** fréquemment.

- **Attention** : ne donnez jamais de sirop antitussif à un enfant de moins de 2 ans.
- **Ne buvez pas le sirop au goulot** : utiliser le gobelet doseur ou une cuillère et respectez les posologies.
- **Attention** : arrêtez le sirop pour toux sèche si votre toux devient grasse.
- **Ne conduisez pas** si vous avez pris un antitussif à effet sédatif.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

.....

.....

.....

Si les symptômes persistent au-delà de **7 jours**, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Verrue



- Les verrues sont des **excroissances** de la peau causées par un **virus**.
- Les verrues sont **très contagieuses**.

- **Ne débordez pas sur la peau saine** et utilisez un **vernis neutre** pour la protéger.
- Appliquez une **solution acide** sur une **peau propre et sèche** 1 à 2 fois par jour selon la spécialité.
- Recouvrez la verrue d'un **pansement occlusif pendant 24h**.
- Utilisez une **lime en carton** pour limer la verrue puis **jetez la**.
- Le traitement d'une verrue est long : de **4 à 12 semaines** selon les médicaments et la taille de la verrue.

- En cas d'échec du traitement par la solution acide, la **cryothérapie** peut être utilisée à partir de 4 ans.
- Appliquez l'embout en mousse sur la verrue le **temps indiqué**.
- **Ne traitez qu'une seule verrue à la fois** (embout à usage unique).
- **1 seule application** suffit, sinon renouvelez l'application **au bout de 2 semaines**.

- **Portez des sandales** dans les piscines publiques, les douches et les vestiaires.
- **Désinfectez votre baignoire** ou votre bac de douche régulièrement.
- **Lavez-vous les main** avec de l'eau et du savon après avoir touché la verrue.
- **Ne partagez pas votre linge de toilette** et lavez le à **60°C**.
- **N'incisez pas la verrue**.
- En cas de callosités aux pieds, traitez avec une **crème anticallosités**.

Votre pharmacien vous a conseillé :

.....

En cas d'échec du traitement, consultez votre **médecin**.

Ce traitement sans ordonnance peut-être inadapté pour des personnes de votre entourage : **demandez conseils à votre pharmacien** avant de proposer ce traitement à l'un de vos proches.

Fiche mémo réalisée par Audrina Souillé (étudiante en 6^{ème} année de pharmacie). Ne pas jeter sur la voie publique.

IX. Enquête sur l'utilisation des fiches conseils.

L'utilisation des fiches conseils réalisées a été expérimentée au sein de la pharmacie des Carmes à Toulouse (31) durant 6 mois, de Mars à Août 2017.

La fiche conseils qui a été le plus distribuée durant ces 6 mois est la fiche « Gastro-entérite virale ». Elle représente 39% des fiches conseils délivrées. La fiche « Bouton de fièvre » fait également partie des fiches les plus utilisées par l'équipe officinale puisque qu'elle représente 30% des fiches distribuées.

Nous avons interrogé l'équipe officinale de la pharmacie des Carmes afin de connaître leur avis sur l'utilisation des fiches conseils à l'officine. Le personnel officinal apprécie cet outil qui permet d'être le plus exhaustif possible en termes de conseils et de règles hygiéno-diététiques. Ces fiches renforcent la qualité de leur prise en charge des patients sans ordonnance. Concernant les points négatifs, l'équipe officinale déclare avoir des difficultés à penser à distribuer les fiches conseils lorsque l'occasion se présente. Elle justifie cette difficulté par le manque de visibilité des fiches conseils de par leur emplacement. En effet, les comptoirs de la pharmacie ne permettent pas de contenir toutes les fiches conseils. Celles-ci sont donc classées dans un porte-vue rangé avec d'autres documentations au niveau du back office. Un des points à développer sera donc la disposition des fiches conseils afin de permettre au personnel officinal un accès plus facile.

Durant ces 6 mois d'expérimentation, le personnel de l'officine a évalué le ressenti des patients lors de la présentation et de la dispensation des fiches conseils. 70% des patients ayant reçu une fiche conseils ont exprimé leur satisfaction vis-à-vis de ce document. L'équipe officinale n'a décelé aucune réaction chez 26% des patients à qui elle a distribué des fiches conseils. Et enfin, 4% des patients ayant reçu une fiche conseils ont exprimé une réaction plutôt négative envers ce document. La réaction négative la plus fréquente étant que le patient estime connaître suffisamment les médicaments qu'il achète ainsi que les règles hygiéno-diététiques qui accompagnent le traitement de sa pathologie.

En conclusion de cette enquête nous pouvons affirmer que les fiches conseils réalisées sont appréciées par le personnel officinal et par les patients qui font de l'automédication. Leur utilisation permet une meilleure prise en charge des patients sans ordonnance et elle les accompagne dans leur démarche d'automédication responsable.

PARTIE 4 : REALISATION D'UN GUIDE D'AIDE A LA DISPENSATION DES MEDICAMENTS SANS ORDONNANCE POUR L'EQUIPE OFFICINALE

X. Avantages du guide.

De nombreux ouvrages et bases de données permettent d'avoir des informations sur les médicaments à PMF. Le guide d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance à l'avantage de ne présenter que les informations nécessaires au moment de la dispensation d'un médicament à PMF. L'équipe officinale a donc un accès rapide à ces informations. Ce guide étant édité au format papier, il est donc accessible à tout moment et il est un outil quotidien des pharmaciens, préparateurs, étudiants en pharmacie et apprentis.

C'est également un outil capable d'évoluer. L'équipe officinale pourra en effet rajouter de nouveaux médicaments à PMF et supprimer ceux dont la commercialisation a été arrêtée.

XI. Elaboration du guide d'aide à la dispensation des médicaments conseils.

A. Choix des médicaments.

Notre travail étant axé sur les médicaments à PMF, nous avons donc ciblé les médicaments à inclure dans le guide suivant plusieurs points :

- Médicaments ayant obtenu une AMM,
- Médicaments non listés,
- Médicaments toujours commercialisés,
- Médicaments disponibles en pharmacie d'officine,
- Médicaments possédant une indication dans la pathologie concernée ou faisant parti des recommandations pour cette pathologie.

Les médicaments concernant une population ne pouvant être prise en charge à l'officine pour la pathologie concernée sont exclus du guide. Exemple : les formes pédiatriques de paracétamol pour une entorse.

B. Description de la conception du guide.

Ce guide a été conçu de manière à être complémentaire aux fiches conseils distribuées aux patients lors de la dispensation de médicaments à PMF.

1. Contenu du guide.

Le guide d'aide à la dispensation des médicaments à PMF est composé de 26 chapitres correspondants aux 26 pathologies ou symptômes abordés dans les fiches conseils destinées aux patients.

Ces chapitres sont construits de telle façon :

- Un titre correspondant au nom de la pathologie ou du symptôme.
- Un paragraphe par médicament ou par catégorie de médicament.
- Le nom de spécialité du médicament, sa composition, son dosage et sa forme galénique.
- Les caractéristiques communes des médicaments s'il y en a plusieurs de la même catégorie. Exemples : antifongiques par voie intra-vaginale.
- Les caractéristiques spécifiques à chaque médicament.
- Une phrase à retranscrire sur la fiche conseils donnée au patient indiquant la posologie, le moment de prise et la durée de traitement.
- Une phrase que le pharmacien peut utiliser à l'oral pour expliquer le choix du traitement au patient.

Vous pouvez retrouver les sources des informations mentionnées dans le guide d'aide à la dispensation des médicaments à PMF dans la bibliographie. [25] [26] [27] [28]

2. Mise en page.

La mise en page a été conçue pour que l'équipe officinale puisse trouver facilement et rapidement l'information recherchée sur le médicament à PMF.

La fiche est réalisée sous Microsoft Office Power Point. Elle est sous forme portrait et éditée sous format A4. Plusieurs styles de police sont utilisés en fonction des différentes informations :

- Le nom de spécialité du médicament est de style Arial, police 12, écrit en gras, de couleur noire sur un fond blanc.
- Les caractéristiques du médicament sont de style Arial, police 12, de couleur noire sur un fond blanc.
- La phrase à retranscrire sur la fiche conseils est de style Script MT Bold, police 12, de couleur spécifique au thème de la pathologie sur un fond blanc.
- La phrase à utiliser à l'oral est de style Arial, police 12, de couleur blanche sur un fond à la couleur du thème de la pathologie.

Le code couleur est à nouveau respecté.

3. Choix des informations à mentionner sur les médicaments.

Comme nous l'avons déjà expliqué, ce guide reprend les informations nécessaires au comptoir sur les médicaments à PMF :

- Les contre-indications.
- Les effets indésirables fréquents ou très fréquents. Ceux qui sont peu fréquents, rares ou exceptionnels ne sont pas indiqués.
- L'âge ou le poids minimum requis pour l'utilisation du médicament.
- Les mises en garde et précautions d'emploi pertinentes.
- Les interactions importantes.
- Les associations contre-indiquées.
- Les modalités de conservation en cas de particularité. Exemple : les collyres sous forme d'unidoses sont à jeter après utilisation.

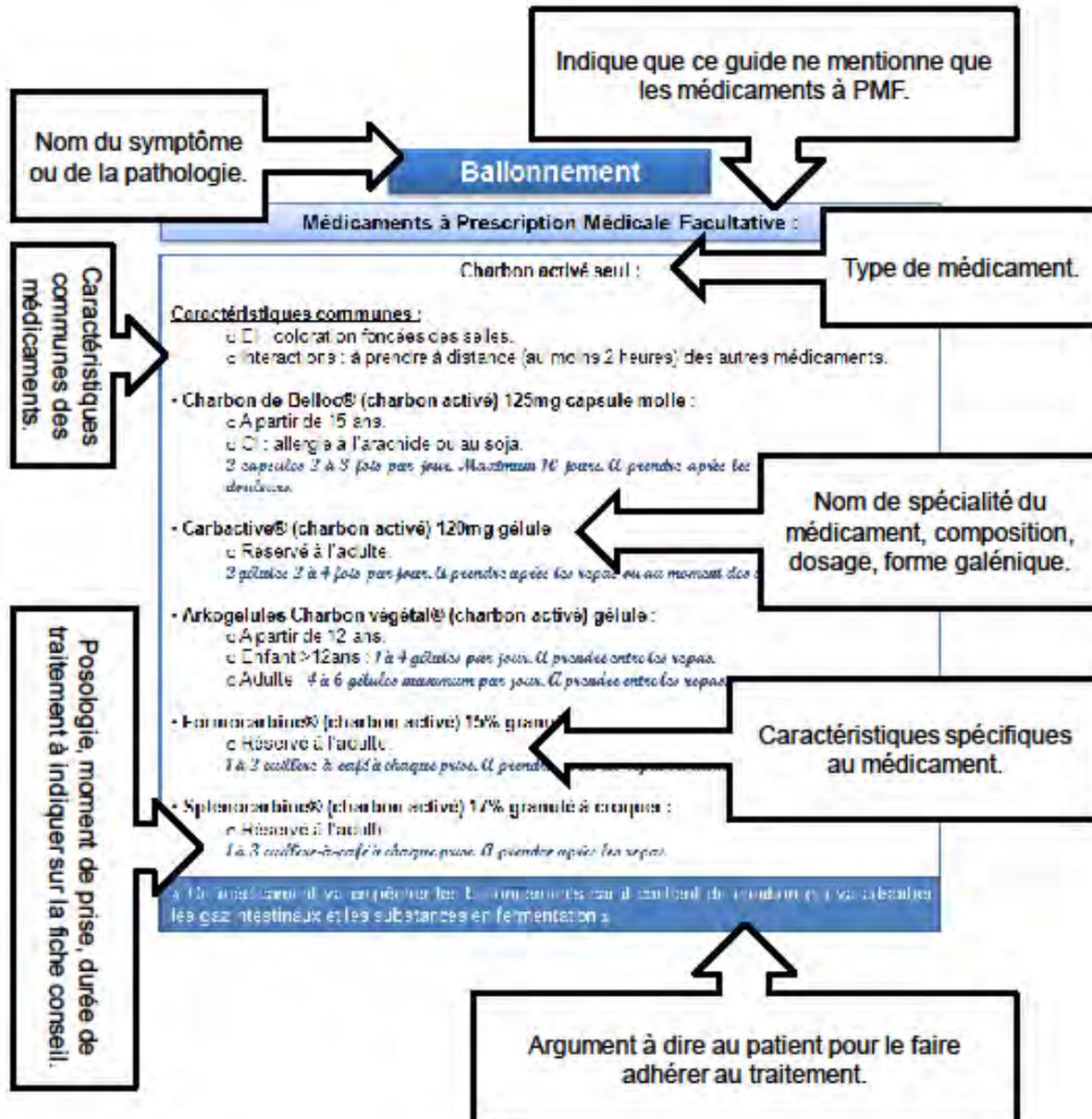
XII. Présentation du guide d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance.

Guide d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance

Réalisé par Audrina Souillé.

Thèse : « Conseils et règles hygiéno-diététiques accompagnant la dispensation de médicaments sans ordonnance : réalisation de fiches conseils ».

Explications sur le fonctionnement du guide :



Liste des abréviations :

ACO : Anticoagulant Oraux

AINS : Anti-Inflammatoire Non Stéroïdien

Association CI : Association Contre-Indiquée

AVC : Accident Vasculaire Cérébral

CI : Contre-Indication

EI : Effet Indésirable

GAF : Glaucome à Angle Fermé

HTA : Hypertension Artérielle

IC : Insuffisant Cardiaque ou Insuffisance Cardiaque

IDM : Infarctus Du Myocarde

IEC : Inhibiteur de l'Enzyme de Conversion

IH : Insuffisant Hépatique ou Insuffisance Hépatique

IMAO : Inhibiteur de la Mono-Amine Oxydase

INR : International Normalized Ratio

IR : Insuffisant Rénal ou Insuffisance Rénale

LED : Lupus Erythémateux Disséminé

MICI : Maladie Inflammatoire Chronique de l'Intestin

UGD : Ulcère Gastro-Duodéal

Acné

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

• **Curaspot® (Peroxyde de benzoyle) 5% gel :**

- Zones d'application : visage, dos, thorax.
- EI : irritations, sécheresse cutanée.
- Ne pas appliquer sur une peau lésée.
- Eviter le contact avec les yeux, la bouche, les narines et les muqueuses.
- Eviter le contact avec les textiles colorés, les cheveux et les sourcils.
- Ne pas s'exposer au soleil ou utiliser une protection SPF50+.

1 application matin et soir sur les zones à traiter. Rincez le produit 1 à 5 minutes après l'application. En cas d'irritation cutanée, appliquez le gel seulement le soir.

« Ce gel va traiter votre acné car il contient une molécule antibactérienne et régulatrice du sébum »

• **Effizinc®, Rubozinc®, Granions de zinc® (zinc) 15 mg gélules ou ampoules :**

- Interactions : à prendre à distance (2h de délai) du fer, du calcium, des cyclines, des fluoroquinolones ou du strontium. Ne pas consommer de pain complet, de germes de soja ou de grains de maïs durant le repas qui suit la prise du traitement.
- EI : troubles gastro-intestinaux.

2 gélules (ou 2 ampoules) par jour le matin à jeun ou à distance des repas pendant 3 mois puis 1 gélule (ou 1 ampoule) par jour.

« Ce traitement va vous permettre de traiter votre acné car il contient du zinc qui va diminuer l'inflammation induite par l'acné »

• **Dermo Sulfuryl® (Soufre, Cuivre, Zinc) pommade :**

- EI : réactions cutanées locales.

1 application matin et soir sur les boutons et points noirs.

« Cette pommade va traiter votre acné car elle contient des oligoéléments à action antiseptique qui vont lutter contre les bactéries responsables de l'acné »

Allergie au soleil ou lucite estivale bénigne

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Antihistaminiques par voie orale :

• **Actifed allergie®**, **Alairgix allergie®**, **Drill allergie®**, **Zyrtecset®**, **Humex allergie®** (cétirizine) 10 mg comprimé à sucer ou comprimé à avaler :

- Attention : adaptation de posologie chez les insuffisants rénaux.
- CI : IR sévère.
- EI : fatigue, vertiges, céphalées.
- Enfants de 6 à 12 ans : *1/2 comprimé matin et soir pendant 3 jours.*
- Enfants >12 ans et adultes : *1 comprimé en une prise par jour pendant 3 jours.*
- IR modérée : *1/2 comprimé une fois par jour.*
- IR sévère : *1/2 comprimé un jour sur 2.*

• **Doliallergie®**, **Humex allergie®** (loratadine) 10mg comprimé :

- Attention : adaptation de posologie chez les insuffisants hépatiques.
- EI : céphalées, nervosité, fatigue.
- A partir de 30kg.

1 comprimé en une prise par jour pendant 3 jours.

IH : 1 comprimé tous les 2 jours.

« Ce médicament va diminuer les démangeaisons et les symptômes locaux de votre allergie au soleil car il contient un antihistaminique »

Ballonnement

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Charbon activé seul :

Caractéristiques communes :

- EI : coloration foncées des selles.
- Interactions : à prendre à distance (au moins 2 heures) des autres médicaments.

• **Charbon de Belloc® (charbon activé) 125mg capsule molle :**

- A partir de 15 ans.
 - CI : allergie à l'arachide ou au soja.
- 2 capsules 2 à 3 fois par jour. Maximum 10 jours. À prendre après les repas ou au moment des douleurs.*

• **Carbactive® (charbon activé) 120mg gélule :**

- Réservé à l'adulte.
- 2 gélules 2 à 4 fois par jour. À prendre après les repas ou au moment des douleurs.*

• **Arkogelules Charbon végétal® (charbon activé) gélule :**

- A partir de 12 ans.
- Enfant >12ans : 1 à 4 gélules par jour. À prendre entre les repas.
- Adulte : 4 à 6 gélules maximum par jour. À prendre entre les repas.

• **Formocarbine® (charbon activé) 15% granulé :**

- Réservé à l'adulte.
- 1 à 2 cuillère-à-café à chaque prise. À prendre après les repas ou au moment des douleurs.*

• **Splenocarbine® (charbon activé) 17% granulé à croquer :**

- Réservé à l'adulte
- 1 à 3 cuillère-à-café à chaque prise. À prendre après les repas.*

« Ce médicament va empêcher les ballonnements car il contient du charbon qui va adsorber les gaz intestinaux et les substances en fermentation »

Charbon activé en association :

Caractéristiques communes :

- Interactions : à prendre à distance (au moins 2 heures) des autres médicaments.
- EI : coloration foncée des selles.

• Acticarbine® (charbon activé, papavérine) 70mg comprimé :

- Indication : ballonnement associé à des douleurs abdominales.
- Réservé à l'adulte.

1 à 2 comprimés avant les 3 principaux repas.

« Ce médicament va empêcher les ballonnements et calmer vos douleurs abdominales car il contient du charbon qui va adsorber les gaz et les substances en fermentation, et la papavérine qui va stopper vos spasmes intestinaux »

• Carbolevure Adulte ou Enfant® (charbon activé, levure) gélule :

- Indication : ballonnement associé à des diarrhées.
- Enfant >6ans : 1 à 3 gélules de carbolevure enfant par jour.
- Adulte : 3 gélules de carbolevure adulte par jour.

« Ce médicament va empêcher les ballonnements et stopper votre diarrhée car il contient du charbon qui va adsorber les gaz et de la levure qui va rééquilibrer votre flore digestive »

• Carbosylane Adulte et Enfant® (charbon activé, siméticone) gélule :

- A partir de 6 ans.
 - Enfants de 6 à 10 ans : 1 gélule bleue + 1 gélule rouge de carbosylane enfant 2 fois par jour.
 - Enfants de 10 à 15 ans : 1 gélule bleue + 1 gélule rouge de carbosylane enfant 3 fois par jour.
 - Adulte : 1 gélule bleue + 1 gélule rouge de carbosylane adulte 3 fois par jour.
- À prendre avant ou après les principaux repas.*

« Ce médicament va empêcher les ballonnements car il contient du siméticone qui va diminuer vos gaz et du charbon qui va les adsorber »

• Carbosymag® (charbon activé, siméticone, magnésium) gélule :

- Indication : ballonnement associé à des brûlures d'estomac.
- CI : IR sévère.

1 gélule verte + 1 gélule orange 3 fois par jour. À prendre avant ou après les principaux repas.

« Ce médicament va empêcher les ballonnements et les brûlures d'estomac car il contient du siméticone qui va diminuer vos gaz, du charbon qui va les adsorber et du magnésium qui neutralise l'acidité gastrique de l'estomac »

Siméticone seul :

- **Siligaz® (siméticone) capsule molle :**

- A partir de 15 ans.

2 capsules avant ou après les principaux repas. Maximum 10 jours.

« Ce médicament va empêcher les ballonnements car il contient du siméticone qui va diminuer vos gaz intestinaux »

Siméticone en association :

- **Dolospasmyl®, Meteospasmyl® (siméticone, citrate d'alvéine) capsule molle :**

- Réservé à l'adulte.

1 capsule 2 à 3 fois par jour. A prendre au début des repas ou au moment des douleurs.

« Ce médicament va empêcher les ballonnements et calmer vos douleurs abdominales car il contient du siméticone qui va diminuer vos gaz intestinaux et du citrate d'alvéine qui va empêcher les spasmes intestinaux »

- **Meteoxane® (siméticone, phloroglucinol) gélule :**

2 gélules 3 fois par jour. A prendre avant les repas ou au moment des douleurs.

« Ce médicament va empêcher les ballonnements et calmer vos spasmes intestinaux car il contient du siméticone qui va diminuer vos gaz intestinaux et du phloroglucinol qui est un antispasmodique »

- **Polysilane Delalande® (siméticone, aluminium hydroxyde) comprimé à croquer ou à sucer :**

- Ballonnement + brûlures d'estomac.

2 à 6 comprimés à croquer ou à sucer par jour.

« Ce médicament va empêcher les ballonnements et les brûlures d'estomac car il contient du siméticone qui va diminuer vos gaz et de l'aluminium qui neutralise l'acidité gastrique de l'estomac »

Bouton de fièvre

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

• **Activir®**, **Herpesedermyl®**, **Kendix®** (Aciclovir) 5% crème :

- Attention : ne pas conseiller sur une autre localisation que les lèvres.
- EI : picotements.

Appliquez la crème 5 fois par jour sur le bouton de fièvre. Maximum 10 jours. Espacez les applications d'au moins 3 heures. À appliquer en débordant autour de la lésion.

• **Cuterpes®** (Ibicitabine) 1% gel :

- Attention : ne pas conseiller sur une autre localisation que les lèvres.
- CI : allergie à l'iode.

Appliquez le gel sur le bouton de fièvre 3 à 10 fois par jour. Maximum 10 jours.

• **Erazaban®** (Docosanol) 10% crème :

- Attention : ne pas conseiller sur une autre localisation que les lèvres.
- EI : rougeur, sécheresse de la peau, irritation.

Appliquez la crème 5 fois par jour. Maximum 10 jours.

• Cette crème (gel) va permettre d'accélérer la guérison du bouton mais aussi de diminuer le risque de contagion et de surinfection bactérienne car elle contient un antiviral.

Chute de cheveux

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

• **Alopecy®**, **Alostil®**, **Unipexil®** ou (minoxidil) 2% ou 5% solution ou mousse pour application cutanée :

- Réservé à l'adulte.
- Les formes à 5% sont réservées aux hommes.
- Efficacité visible en 2 à 4 mois de traitement.
- Perte de l'efficacité 3 à 4 mois après l'arrêt du traitement.
- Augmentation de la chute possible au début du traitement.
- Appliquez sur cheveux et cuir chevelu parfaitement secs.
- Ne pas appliquer sur une autre zone du corps que le cuir chevelu.
- Se laver les mains avant et après l'application.
- Ne pas utiliser sur un cuir chevelu irrité, infecté ou rouge.
- En cas de contact accidentel avec les yeux ou les muqueuses, rincer abondamment avec de l'eau.
- Ne pas utiliser en même temps que d'autres médicaments par voie locale sur le cuir chevelu.
- Attention : en cas de pathologie cardiaque, consultation d'un médecin obligatoire avant l'instauration du traitement.
- EI : dépression, céphalées, dyspnée, hypertrichose, prurit, dermatose inflammatoire, éruption acnéiforme, douleurs musculosquelettiques, irritation, dermite, sécheresse, œdème périphérique, douleur.
- Attention : arrêter le traitement et consulter un médecin en cas d'hypotension, de douleur thoracique, de tachycardie, d'étourdissements, de prise de poids rapide et inexpliquée, d'œdème des mains ou des pieds ou d'irritation persistante du cuir chevelu.
- Tenir ce médicament hors de portée des enfants.
- Forme solution : *1 application matin et soir de 1mL (ou 7 pressions) sur le cuir chevelu parfaitement sec. Étendez le produit avec le bout des doigts.*
- Forme mousse : *1 application matin et soir de ½ bouchon.*

« Ce médicament va favoriser la pousse de vos cheveux et stabiliser la chute car il contient une molécule capable de stimuler la croissance des cheveux »

• **Bepanthe®** (dexpanthénol ou vitamine B5) 100mg comprimé :

- Réservé à l'adulte
- 1 comprimé matin, midi et soir pendant 6 semaines.*

« Ce médicament va favoriser la repousse de vos cheveux car il contient de la vitamine B5 essentielle à la croissance des cheveux »

• **Biotine® (Vitamine H) 5mg comprimé :**

- Réservé à l'adulte.
- EI : réactions allergiques cutanées.

1 comprimé matin, midi et soir pendant 6 semaines.

« Ce médicament va favoriser la repousse de vos cheveux car il contient de la biotine qui est une vitamine essentielle à la croissance des cheveux »

• **Cystine B6® (cystine + vitamine B6) comprimé :**

- CI : cystinurie, traitement par levodopa.

2 comprimés matin et soir.

« Ce médicament va favoriser la repousse de vos cheveux car il contient de la cystine et de la vitamine B6 qui sont des éléments essentiels à la croissance des cheveux »

• **Gelucystine® (L-cystine) 500mg gélule :**

- CI : cystinurie.

2 gélules matin et soir.

« Ce médicament va favoriser la repousse de vos cheveux car il contient de la cystine qui est un acide aminé essentiel à la croissance des cheveux »

• **Lobamine cystéine® (DL-méthionine + cystéine) gélule :**

- CI : acidose métabolique, homocystinurie
- EI : nausées, diarrhées, douleurs abdominales.

2 gélules matin, midi et soir pendant 1 mois.

« Ce médicament va favoriser la repousse de vos cheveux car il contient des acides aminés essentiels à la croissance des cheveux »

Conjonctivite

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Règles générales pour tous les médicaments sous forme de collyre :

- Se laver les mains avant d'instiller le collyre.
- Ne pas toucher les yeux avec l'embout du collyre.
- Attendre 15 minutes avant d'instiller un autre collyre.
- En cas de surdosage, rincer avec du sérum physiologique.
- Utilisez les récipients unidoses directement après ouverture et jetez les après usage.
- Une gêne oculaire peut être ressentie suite à l'instillation du collyre : dans ce cas, il convient d'attendre que la vision redevienne normale avant de conduire.

• Dacryoserum®, Dacudoses®, Dacryum®, Netdose®, Steridose® (borax, acide borique) collyre en flacon ou en récipient unidosé :

- La forme flacon est déconseillée pour les porteurs de lentilles de contact car elle contient des conservateurs.
- Retirer les lentilles de contact avant le lavage.
- EI : réactions allergiques locales.

1 lavage oculaire 3 fois par jour.

« Ce collyre va vous permettre de réaliser un lavage oculaire car il contient une solution nettoyante »

Conjonctivite irritative :

Collyre anti-irritation :

• Sensivision® (plantain) collyre en récipient unidosé :

- Ne pas porter de lentilles de contact avec l'utilisation de ce collyre ou attendre 30 minutes après l'instillation pour remettre les lentilles de contact.

1 à 2 gouttes dans chaque œil 2 à 4 fois par jour.

« Ce collyre va soulager vos yeux car il contient du plantain qui a une action anti-irritation »

Conjonctivite virale ou bactérienne

Collyres antiseptiques :

- EI : réactions d'intolérance locale.
- Ne pas associer 2 collyres antiseptiques.

• Biocidan®, Monosept®, Sedacollyre cethexonium® (céthexonium) collyre en flacon ou en récipient unidose :

- CI : antécédents d'allergie aux ammonium quaternaires.
- Utilisation déconseillée chez les porteurs de lentilles de contact.
- Utilisation possible chez la femme enceinte ou allaitante.
- Biocidan® en flacon se conserve 28 jours après ouverture.
- Sedacollyre cethexonium® se conserve 15 jours après ouverture.

1 goutte dans chaque œil 4 fois par jour pendant 7 jours.

• Novoptine®, Sedacollyre® cetylpyridinium (cétylpyridinium) collyre en flacon ou en récipient unidose :

- CI : antécédents d'allergie aux ammonium quaternaires.
- Utilisation déconseillée chez les porteurs de lentilles de contact.
- Novoptine® en flacon se conserve 15 jours après ouverture.

1 goutte dans chaque œil 4 fois par jour pendant 7 jours.

• Desomedine® (hexamidine) :

- Se conserve 30 jours après ouverture.

2 gouttes dans chaque œil 4 à 6 fois par jour pendant 10 maximum.

• Vitabact® (picloxydine) :

- CI : antécédent d'allergie au collyre.
- Se conserve 1 mois après ouverture.

1 goutte dans chaque œil 2 à 6 fois par jour pendant 10 jours maximum.

« Ce collyre va soulager vos yeux car il contient un antiseptique qui va empêcher la prolifération de bactéries »

Conjonctivite allergique :

Collyres antiallergiques :

• **Cromabak®**, **Cromadoses®**, **Cromedil®**, **Cromofree®**, **Cromoptic®**, **Humex collyre®**, **Opticron®**, **Multicrom®**, **Ophtacalm®**, **Ophtacalmfree®** (cromoglicite de sodium) collyre en flacon ou en récipient unidose :

- A utiliser durant toute la période d'exposition aux allergènes.
- Une consultation médicale est nécessaire avant utilisation chez l'enfant.
- Cromabak® : flacon sans conservateur donc utilisation possible chez les porteurs de lentilles de contact.
- Cromabak® peut être utilisé chez la femme enceinte ou allaitante.
- Cromabak® et Multicrom® se conserve 8 semaines après ouverture.
- Cromoptic® en flacon se conserve 30 jours après ouverture.
- Opticron® en flacon se conserve 15 jours après ouverture.
- Ophtacalmfree® se conserve 3 mois après ouverture.

1 goutte 2 à 6 fois par jour dans les 2 yeux.

• **Allergiflash®**, **Levophta®** (levocabastine) collyre en flacon ou en récipient unidose :

- Comprimer l'angle interne de l'œil 1 minute après instillation.
- EI : douleur oculaire, vision floue, sensation de brûlure, picotement.
- Levophta® peut décolorer les lentilles de contact souples.
- Levophta® se conserve 30 jours après ouverture.

1 goutte dans chaque œil 2 à 4 fois par jour maximum 5 jours.

• **Allergocomod®** (acide cromoglicique) collyre en flacon :

- Une consultation médicale est nécessaire avant utilisation chez l'enfant.
- Utilisable chez la femme enceinte ou allaitante.
- Se conserve 12 semaines après ouverture.

1 goutte de collyre dans chaque œil 2 à 6 fois par jour.

• **Naabak®**, **Naaxia®** (acide spaglumique, sel de sodium) collyre en flacon ou en récipient unidose :

- Utilisable chez la femme enceinte ou allaitante.
- EI : sensation de brûlures ou picotements.
- Naabak® en flacon se conserve 3 mois après ouverture.
- Naaxia® se conserve 4 semaines après ouverture.
- Naaxia® peut colorer les lentilles de contact souples.

1 goutte dans chaque œil 2 à 6 fois par jour

« Ce collyre va permettre de soulager vos yeux car il contient une molécule capable de stopper les symptômes oculaires de votre allergie »

Conjonctivite allergique

Antihistaminiques par voie orale :

• **Actifed allergie®**, **Alairgix allergie®**, **Drill allergie®**, **Zyrtecset®**, **Humex allergie®** (cétirizine) 10 mg :

- Attention : adaptation de posologie chez les insuffisants rénaux.
- CI : IR sévère.
- EI : fatigue, vertiges, céphalées.
- Enfants de 6 à 12 ans : $\frac{1}{2}$ comprimé matin et soir.
- Enfants >12 ans et adultes : 1 comprimé en une prise par jour.
- IR modérée : $\frac{1}{2}$ comprimé une fois par jour.
- IR sévère : $\frac{1}{2}$ comprimé un jour sur 2.

• **Doliallergie®**, **Humex allergie®** (loratadine) 10 mg :

- Attention : adaptation de posologie chez les insuffisants hépatiques.
- EI : céphalées, nervosité, fatigue.
- A partir de 30kg.
1 comprimé en une prise par jour.
IH : 1 comprimé tous les 2 jours.

« Ce médicament va aider le collyre à soulager vos yeux car il contient un antihistaminique qui va agir par voie générale »

Constipation

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Laxatifs lubrifiants :

Caractéristiques communes :

- Délai d'action : 6 à 8 heures.
 - CI : colopathie obstructive, personnes ayant des difficultés de déglutition, syndrome douloureux abdominal de cause indéterminée, MICI.
 - EI : suintement anal, irritation péri-anales, diarrhées.
- Ne pas se coucher dans les 2 heures qui suivent la prise.*

• Huile de paraffine®, Restrical® (paraffine liquide) solution buvable :

- Adulte : 1 à 3 cuillères à soupe par jour le matin à jeun ou à distance des repas.
- Enfant >6ans : 2 à 3 cuillères à café par jour le matin à jeun ou à distance des repas.

• Lansoyl® (paraffine liquide) gel oral :

- Attention : lansoyl sans sucre est réservé aux adultes et aux enfants de plus de 15 ans.
- Pot :
A partir de 15 ans : 1 à 3 cuillères à soupe par jour à distance des repas.
Enfant de 2 à 15 ans : 1 à 3 cuillères à café par jour à distance des repas.
Nourrisson (<24 mois) : 1/2 cuillère à café 1 à 2 fois par jour à distance des repas.
- Unidoses :
Adulte : 1 à 3 unidoses par jours à distance des repas.
Enfant >12ans : 1 à 2 unidoses par jour à distance des repas.

• Lubentyl® (paraffine +/- hydroxyde de magnésium) gelée orale en pot :

- Le lubentyl à la magnésie est réservé à l'adulte.
- CI : IR sévère.
- Adulte : 1 à 2 cuillères à café par jour à distance des repas.
- Enfant : 1/2 cuillère à café par jour à distance des repas.

• Melaxose®, Transulose® (paraffine, vaseline, lactulose) pâte orale en sachet ou en pot:

- Réservé à l'adulte.
- CI : phénylcétonurie.
- EI : ballonnement, selles semi-liquides, douleurs anales, perte de poids modérée.
- Melaxose® et Transulose® 10g : 1 sachet (ou 1 à 3 cuillères à soupe) le soir à distance du coucher pendant 5 jours maximum.
- Transulose® 5 g : 1 à 3 sachets le soir à distance du coucher pendant 5 jours maximum.

« Ce médicament va vous permettre d'aller à la selle car il va lubrifier la paroi de votre colon et il va ramollir vos selles »

Laxatifs de lest :

Caractéristiques communes :

- CI : syndrome occlusif, syndromes douloureux abdominaux de cause indéterminée, fécalome.
- EI : météorisme.
- A prendre avec une quantité d'eau suffisante.
- Formes granulés : à avaler sans mâcher avec un grand verre d'eau.
A prendre à distance du coucher.

• Normacol® (gomme de starculia) granulés en sachet ou en vrac :

- A partir de 6 ans.
- Sachets : 2 à 4 sachets par jour après les repas.
- Granulés en vrac : 1 à 3 cuillères mesure 2 à 3 fois par jour après les repas.

• Psyllia®, Psyllium Langlebert® (psyllium) sachet ou graines :

- Psyllia® : 1 sachet 1 à 3 fois par jour avec un verre d'eau fraîche.
- Psyllium Langlebert® : 1 à 2 cuillères à soupe pur ou dans la soupe le soir puis boire un verre d'eau.

• Spagulax®, Transilane® (ispaghul) granulé en vrac ou en sachet, poudre en vrac ou en sachet :

- Réservé à l'adulte.
- Délai d'action : 12 à 24 heures.
- CI : troubles de la déglutition, MICI, saignement rectal de cause indéterminée.
- EI : obstruction oesophagienne, obstruction intestinale, fécalome.
- Spagulax® : 3 cuillères à café (ou 1 sachet unidose) avant ou après les principaux repas.
- Transilane® : 2 cuillères à café (ou 1 sachet) dans un verre d'eau matin et soir avant les repas.
A prendre à distance (1 heure) d'autres médicaments.

« Ce médicament va vous permettre de réguler votre transit car il va augmenter la teneur en eau de vos selles et ainsi faciliter leur évacuation »

Laxatif salin stimulant :

• Chlorumagene® (hydroxyde de Mg) poudre pour suspension buvable :

- Réservé à l'adulte.
- CI : IR sévère, maladies inflammatoires du colon, syndrome occlusif, syndrome douloureux abdominal de cause indéterminée.
- EI : diarrhées, douleurs abdominales.
- Délai d'action : 6 à 8 heures.
- Arrêter le traitement en cas de diarrhée.
1 cuillère à café à diluer dans un verre d'eau le soir au coucher ou le matin à jeun pendant 5 jours maximum.

« Ce médicament va vous permettre d'aller à la selle car il contient un laxatif qui va stimuler votre transit intestinal »

Laxatifs stimulants :

Caractéristiques communes :

- Délai d'action : 8 à 12 heures (sauf Jamlene® : 24 heures, et Dulcolax® suppositoire : 10 à 30 minutes)
- CI : MICI, syndrome occlusif, syndromes douloureux abdominaux de cause indéterminée, état de déshydratation sévère, fécalome.
- Association déconseillée avec les médicaments donnant des torsades de pointe.
- EI : diarrhées, douleurs abdominales, hypokaliémie.

Maximum 10 jours de traitement.

• Santane C6® (Séné, Mauve) tisane en sachet-dose :

- Réservé à l'adulte.

1 sachet-dose de tisane après le repas 1 à 2 fois maximum par jour.

• Herbesan® (Séné) tisane en sachet-dose :

- CI : enfants de moins de 12 ans.

1 sachet-dose le soir 2 heures après le repas.

• Ideolaxyl® (Séné, Aloès) comprimé :

- Réservé à l'adulte.

1 à 2 comprimés le soir après le dîner.

• Boldoflorine® (Séné, Romarin, Bourdaine, Boldo) comprimé ou mélange de plantes :

- Réservé à l'adulte.

1 à 3 comprimés par jour après le repas du soir (ou 1 à 4 infusions par jour).

• Mediflor® N°7 (Séné) tisane en sachet-dose :

1 sachet-dose par tasse.

• Contalax®, Dulcolax® (bisacodyl) comprimé ou suppositoire :

- Formes suppositoires réservés aux adultes.

- EI : brûlures anales (suppo)

- Enfant > 6 ans : 1 comprimé par jour.

- Adulte : 1 à 2 comprimés par jour (ou 1 suppositoire 30 minutes avant l'heure choisie pour la défécation).

• Dragées Fuca® (Bourdaine, Cascara, Fucus) comprimé :

- Réservé à l'adulte.

1 à 2 comprimés maximum par jour.

« Ce médicament va vous permettre d'aller à la selle car il contient un laxatif qui va stimuler votre transit intestinal »

Laxatifs stimulants (suite) :

- **Fructines® (picosulfates de sodium) comprimé à sucer :**
 - CI : enfant de moins de 12 ans.
 - 1 à 2 comprimés à croquer ou à sucer.*
- **Pursennide® (sennosides calciques) comprimé :**
 - CI : enfants de moins de 12 ans.
 - 1 à 2 comprimés après le repas du soir.*
- **Modane® (Séné, Pantothénate de calcium) comprimé :**
 - CI : enfants de moins de 12 ans.
 - 1 à 2 comprimés par jours.*
- **Grains de Vals® (Séné) comprimé :**
 - Réservé à l'adulte.
 - 1 à 2 comprimés à prendre avec un verre d'eau avant le repas du soir.*
- **Jamylen® (Docusate de sodium) comprimé :**
 - Enfant > 6 ans : *1 à 3 comprimés par jour en 1 à 2 prises.*
 - Adulte : *2 à 6 comprimés par jour en 1 à 2 prises.*
- **Tisane provençale N°1® (Séné) tisane en sachet :**
 - A partir de 12 ans.
 - *1 sachet 1 à 2 fois par jour maximum.*
- **Yerbalaxa® (Séné, Bourdaine, Mauve) tisane en sachet-dose :**
 - CI : enfants de moins de 10 ans.
 - 1 sachet-dose par jour.*
- **Agiolax® (Séné, Ispaghul) granulé :**
 - Réservé à l'adulte.
 - EI : météorisme.
 - 1 à 2 cuillères à mesure à la fin du repas du soir. Avaler les granulés sans mâcher.*

« Ce médicament va vous permettre d'aller à la selle car il contient un laxatif qui va stimuler votre transit intestinal »

Laxatifs osmotiques :

Caractéristiques communes :

- CI : MICI, syndrome occlusif, syndromes douloureux abdominaux de cause indéterminée.
- EI : météorisme, diarrhées, douleurs abdominales.

• **Auxitrans® (Pentaérythritol) sachet :**

- Délai d'action : 30 minutes.
- Adulte : *1 à 3 sachets-dose le matin à jeun dans un grand verre d'eau ou dans une boisson chaude.*
- Enfant : *½ à 2 sachets-dose le matin à jeun dans un grand verre d'eau ou dans une boisson chaude.*

• **Hepargitol® (sorbitol, acide citrique) sachet :**

- Réservé à l'adulte.
- 2 sachets le matin à jeun.*

• **Sorbitol Delalande®, Sorbitol Richard® (sorbitol) sachet :**

- Sorbitol Delalande : réservé à l'adulte : *1 sachet le matin à jeun.*
- Sorbitol Richard :
Adulte : *1 à 3 sachets par jour avant les repas ou au moment des troubles.*
Enfant : *½ à 1 et ½ sachet par jour avant les repas ou au moment des troubles.*

• **Magnesie San Pellegrino® (hydroxyde de magnésium) poudre :**

- Réservé à l'adulte.
- CI : IR sévère.
- Forme à 44.9% : *1 à 2 cuillères mesure par jour diluées dans un verre d'eau le matin à jeun ou le soir au coucher.*
- Forme à 90% : *½ à 1 cuillère mesure par jour diluée dans un verre d'eau le matin à jeun ou le soir au coucher.*

« Ce médicament va vous permettre d'aller à la selle car il contient un laxatif qui va hydrater et augmenter le volume de vos selles »

Laxatifs osmotiques (suite) :

- **Casenlax[®], Forlax[®], Forlaxlib[®] (macrogol 4000) :**
 - Délai d'action : 24 à 48 heures.
 - CI : perforation digestive
 - De 6 mois à 1an : *1 sachet à 4g par jour.*
 - Entre 1 et 4 ans : *1 à 2 sachets à 4g par jour.*
 - De 4 à 8 ans : *2 à 4 sachets à 4g par jour.*
 - A partir de 8 ans : *1 à 2 sachets à 10g par jour en une seule prise le matin.*

- **Microlax[®], Transipeg[®], Transipeglib[®] (macrogol 3350) :**
 - Réservé à l'adulte.
 - CI : perforation digestive.
 - 1 à 2 sachets à 5.9g (ou 1 à 4 sachets à 2.95g) par jour en une seule prise le matin.*

- **Movicol[®] (macrogol 3350, bicarbonate de sodium, chlorure de potassium, chlorure de sodium) :**
 - Réservé à l'adulte.
 - Délai d'action : 24 à 48 heures.
 - CI : perforation digestive
 - 1 à 2 sachets par jour en une seule prise le matin.*

- **Duphalac[®], Laxaron[®] (lactulose) :**
 - CI : perforation digestive.
 - De 0 à 12 mois : *5mL par jour en 1 à 2 prises.*
 - De 1 à 6 ans : *5 à 10mL par jour en 1 à 2 prises.*
 - De 7 à 14 ans : *10 à 15mL (ou 1 sachet) par jour en 1 à 2 prises.*
 - A partir de 14 ans : *10 à 45mL (ou 1 à 3 sachets) par jour en 1 à 2 prises.*

- **Importal[®] (lactilol) :**
 - CI : perforation digestive
 - De 0 à 12 mois : *1 sachet à 2.5g par jour.*
 - De 1 à 6 ans : *2 sachets à 2.5g (ou 1 sachet à 5g) par jour en une seule prise.*
 - De 7 à 14 ans : *4 sachets à 2.5g (ou 2 sachets de 5g ou 1 sachet à 10g) par jour en une seule prise.*
 - Adulte : *2 sachets à 10g par jour en une seule prise.*

« Ce médicament va vous permettre d'aller à la selle car il contient un laxatif qui va hydrater et augmenter le volume de vos selles »

Laxatifs par voie rectale :

Caractéristiques communes :

- CI : colopathie obstructive, MICI, syndromes douloureux abdominaux de cause indéterminée.
 - EI : brûlures anales.
- Utilisation par voie rectale.*

• **Bebegel®**, **Cristal® suppos**, **Suppositoires à la glycérine®** (glycérol) gel rectal ou suppositoire :

- Nourrisson : 1 dose (ou 1 suppo nourrisson) 5 à 30 minutes avant l'heure choisie pour l'exonération. Faites une interruption de traitement 24h tous les 3 jours.
- Enfant de 2 à 6 ans : 1 dose (ou 1 suppo enfant) 5 à 30 minutes avant l'heure choisie pour l'exonération.
- Enfant >6ans : 1 dose (ou 1 suppo enfant) 5 à 30 minutes avant l'heure choisie pour l'exonération. A renouveler si besoin au bout de 30 minutes à 1 heure.
- Adulte : 1 dose (ou un suppo adulte) 5 à 30 minutes avant l'heure choisie pour l'exonération. A renouveler si besoin au bout de 30 minutes à 1 heure.

• **Eductyl® suppo** (bicarbonate de sodium, tartrate acide de potassium) suppositoire :

- Adulte : 1 suppositoire adulte quelques minutes avant le moment choisi pour l'exonération.
- Enfant : 1 suppositoire enfant quelques minutes avant le moment choisi pour l'exonération.

• **Microlax®** (sorbitol, citrate de sodium, laurilsulfoacétate de sodium) solution rectale :

- Délai d'action : 5 à 20 minutes.
- Adulte : 1 tube canule adulte par jour.
- Enfant : 1 tube canule bébé par jour.

• **Rectopaniline®** (extrait de bile de bœuf) gel rectal ou suppositoire :

- A partir de 12 ans.
 - Délai d'action : 5 à 20 minutes.
- 1 à 2 doses (ou 1 suppositoire) par jour quelques minutes avant l'heure choisie pour l'exonération.*

• **Norgalax®** (docusate de sodium) gel rectal en récipient unidose :

- Réservé à l'adulte.
 - CI : poussées hémorroïdaires, fissures anales, rectorragie.
- 1 récipient unidose par jour par voie rectale.*

• **Normacol®** lavement (phosphate disodique, phosphate monosodique) solution rectale en récipient unidose :

- CI : mégacôlon, IR sévère, rétention sodée.
- De 3 à 15 ans : 1 lavement par Normacol® enfant 5 à 20 minutes avant le moment choisi pour l'exonération.
- A partir de 15 ans : 1 lavement par Normacol® adulte 5 à 20 minutes avant le moment choisi pour l'exonération.

« Ce médicament va vous permettre d'aller à la selle car il déclenche le réflexe de défécation »

Coup de soleil

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Antiseptiques :

- **Betadine® (povidone iodée) gel, compresse imprégnée, solution ou tulle :**
 - CI : allergie à la Betadine®, nourrisson < 1 mois, de façon prolongée pendant la grossesse ou l'allaitement.
 - Ne pas associer un autre antiseptique.
 - EI : dysfonctionnement thyroïdien, trouble de la fonction rénale, acidose métabolique.
 - Se conserve 6 mois après ouverture (sauf unidoses).
 - Betadine® tulle : *appliquez la compresse imprégnée sur la zone brûlée. Recouvrez avec une compresse de gaze stérile et maintenez à l'aide d'un bandage. Changez le pansement tous les jours.*
 - Autres formes : *Appliquez sur la zone brûlée avant chaque pansement.*
- **Solution aqueuse de mercurcescine® (merbromine sodique) solution :**
 - Ne pas utiliser sur les muqueuses.
 - Ne pas associer à un autre antiseptique.
 - EI : eczéma de contact.*Appliquez sur la zone brûlée avant chaque pansement.*

« Cet antiseptique va vous permettre d'éviter que votre peau lésée ne s'infecte »

Anti-inflammatoire par voie locale :

- **Cortapaisyl®, Cortisedermyl®, Dermofenac® (hydrocortisone) 0,5% crème :**
 - A partir de 6 ans.
 - CI : plaies, acné, rosacée, infections cutanées.
 - Ne pas traiter de grandes surfaces.
 - Ne pas utiliser de pansement occlusif.
 - EI : retard de cicatrisation, éruptions acnéiformes, hypertrichose, dépigmentation.*1 application matin et soir pendant 3 jours.*

« Cette crème va réduire l'inflammation locale de votre coup de soleil car elle contient un corticoïde »

Médicaments calmants par voie cutanée :

Caractéristiques communes :

- EI : eczéma de contact.
- **Agathol® (baume du pérou, dioxyde de titane, oxyde de zinc) baume :**
 - Possibilité de recouvrir d'une compresse de gaze stérile.
 - CI : lésions suintantes et des plis, lésions surinfectées.
 - 1 à 2 applications par jour en couche mince.*
- **Brulex® (baume du pérou, oxyde de zinc, phénazone, phénol, salicylate de sodium) pommade :**
 - CI : allergie à l'un des constituants, dermatose infectée, nourrisson <30 mois, enfant avec antécédent de convulsions.
 - 1 à 2 applications par jour.*
- **Calendoron® (teinture mère de calendula officinalis) crème :**
 - A partir de 6 ans.
 - CI : sensibilité à la famille des Astéracées.
 - 2 à 4 applications par jour maximum 1 semaine.*
- **Cicaderma® (calendula officinalis, ledum palustre, hypericum perforatum, achillea millefolium) pommade :**
 - Ne pas exposer la zone traitée au soleil (risque de photosensibilisation).
 - 2 à 3 applications par jour maximum 1 semaine.*
- **Cicatryl® (allantoïne, gaïazulène, chlorocrésol, acétate d'alpha-tocophérol) pommade en sachet-dose :**
 - 1 à 2 applications par jour.*
- **Dexatopia®, Dexeryl® (glycérol, vaseline, paraffine liquide) crème :**
 - 1 à 2 applications par jour ou plus si nécessaire.*
- **Fletagex® (huile de foie de morue, vitamine A) pommade :**
 - CI : lésion infectée, allergie à l'un des constituants.
 - Appliquez la pommade sur la zone à traiter.*
- **HEC® (phénazone, hamamélis, acide tannique) pommade:**
 - CI : allergie à l'un des constituants, lésion infectée.
 - 1 à 2 applications par jour.*
- **Lamiderm®, Biafine®, Biafineact® (trolamine) émulsion :**
 - CI : plaies hémorragiques, lésions infectées.
 - EI : picotements, irritations.
 - Brûlures 1^{er} degré : *2 à 4 applications par jour en couche épaisse. Faites pénétrer en massant.*
 - Brûlures 2^{ème} degré : *appliquez plusieurs fois par jour en couche épaisse puis recouvrez d'une compresse humidifiée.*

« Ce médicament va apaiser et réparer votre peau car il contient des actifs hydratants et cicatrisants »

Douleur dentaire

Médicaments à prescription médicale facultative

Antalgiques contenant du paracétamol seul :

Caractéristiques communes :

- En cas d'IR sévère : espacez les prises de 8 heures, ne pas dépasser 3g par jour de paracétamol.
- CI : IH
- Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.

• Dolko®, Doliprane®, Dafalgan® (paracétamol) solution ou suspension buvable graduée en kilogrammes :

- Dolko® solution buvable : de 3.5 à 12kg.
 - Doliprane suspension buvable : de 3 à 26kg.
 - Dafalgan® solution buvable : de 4 à 32kg.
- 1 dose poids toutes les 6 heures sans dépasser 4 prises par jour.*

• Dafalgan® (paracétamol) 80mg sachet ou suppositoire :

- De 4 à 6 kg : 1 suppo. (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.
- De 7 à 8 kg : 1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.
- De 9 à 12kg : 2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.
- De 13 à 16 kg : 2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.

• Doliprane® (paracétamol) 100mg sachet ou suppositoire :

- De 3 à 4 kg : 1/2 suppo. toutes les 6 heures sans dépasser 4 prises par jour.
- De 5 à 8 kg : 1 suppo. (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.
- De 9 à 10 kg : 1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.
- De 11 à 16 kg : 2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.
- De 17 à 20 kg : 2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.

• Dafalgan®, Doliprane® (paracétamol) 150mg sachet ou suppositoire :

- De 8 à 12 kg : 1 suppo. (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.
- De 13 à 15 kg : 1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.
- De 16 à 24 kg : 2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.
- De 25 à 30 kg : 2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.

« Ce médicament va vous soulager (ou soulager votre enfant) car il contient du paracétamol qui est un anti-douleur »

Antalgiques contenant du paracétamol seul (suite) :

• Doliprane®, Doliprane® liquiz (paracétamol) 200mg sachet, suppositoire ou suspension buvable en sachet :

- De 11 à 16 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 17 à 20 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 21 à 25 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 26 à 38 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• Dafalgan®, Efferalgan® (paracétamol) 250mg sachet :

- De 13 à 20 kg : *1 sachet toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 21 à 25 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 26 à 40 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 41 à 50 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• Dafalgan®, Doliprane®, Doliprane® liquiz (paracétamol) 300mg sachet, suppositoire, suspension buvable en sachet :

- De 15 à 24 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 25 à 30 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 31 à 48 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*

• Algodol®, Claradol®, Geluprane®, Dafalgan®, Doliprane®, Dolko®, Panadol®, Efferalgan® (paracétamol) 500mg sachet, comprimé à avaler, comprimé orodispersible, comprimé effervescent ou gélule :

- De 27 à 40 kg : *1 sachet (ou 1 comprimé ou 1 gélule) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 41 à 50 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- A partir de 50 kg : *1 à 2 sachets (ou 1 à 2 comprimés ou 1 à 2 gélules) par prise. Espacez les prises d'au moins 4 heures sans dépasser 4g par jour.*

• Dafalgan® (paracétamol) 600mg suppositoire :

- A partir de 30 kg : *1 suppo toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*

• Dafalgan®, Doliprane®, Dolko®, Efferalgan® (paracétamol) 1000mg comprimé, comprimé effervescent, sachet, gélule ou suppositoire :

- A partir de 50kg : *1 comprimé (ou 1 sachet ou 1 gélule ou 1 suppositoire) par prise. Espacez les prises d'au moins 4 heures sans dépasser 4g par jour.*

« Ce médicament va vous soulager car il contient du paracétamol qui est un anti-douleur »

Antalgiques contenant du paracétamol associé à une autre molécule :

Caractéristiques communes :

- En cas d'IR sévère : espacez les prises de 8 heures, ne pas dépasser 3g par jour de paracétamol.
- CI : IH
- Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.

• Algodol®, Cefaline®, Claradol® caféine (paracétamol, caféine) 500mg/50mg comprimé, sachet, comprimé effervescent :

- A partir de 50 kg.
 - Ne pas prendre en fin de journée.
 - EI : excitations, insomnie, palpitations.
- 1 à 2 comprimés (ou sachets) jusqu'à 4 fois par jour en espaçant les prises d'au moins 4 heures.*

• Theinol® (paracétamol, caféine) solution buvable :

- A partir de 50 kg.
 - Ne pas prendre en fin de journée.
 - EI : excitations, insomnie, palpitations.
- 1 à 2 cuillères à soupe 3 fois par jour sans dépasser 7 cuillères à soupe par jour. Espacez les prises d'au moins 4 heures.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient du paracétamol qui agit contre la douleur et de la caféine qui permet d'augmenter l'absorption du paracétamol »

Solutions antiseptiques pour bain de bouche :

Caractéristiques communes :

- Ne pas associer 2 solutions antiseptiques pour bain de bouche.

• Betadine® 10% (povidone iodée) :

- A partir de 6 ans.
- CI : allergie à la Betadine, de façon prolongée pendant la grossesse ou l'allaitement.
- EI : irritations des muqueuses buccales.

4 bains de bouche par jour avec 1 à 2 cuillères à café de produit diluées dans un verre d'eau tiède.

• Hextril® (hexetidine) :

- A partir de 6 ans.

3 bains de bouche par jour avec de la solution pure ou diluée de moitié avec de l'eau en cas de douleurs.

• Paroex®, Prexidine® (chlorhexidine) :

- A partir de 6 ans.
- EI : coloration brune de la langue et des dents, dysgueusie, sensation de brûlures de la langue, desquamation de la muqueuse buccale.

3 bains de bouche par jour de 15mL avec de la solution pure.

« Ce bain de bouche va vous soulager car il contient un antiseptique qui va diminuer l'inflammation »

• Alodont® (cétylpyridinium, chlorobutanol, eugénol) :

- A partir de 7 ans.
- De 7 à 12 ans : *3 bains de bouche par jour avec du produit dilué à 50% avec de l'eau.*
- A partir de 12 ans : *3 bains de bouche par jour avec du produit pur. Gardez le produit 1 minute dans la bouche.*

• Eludril®, Eludrilpro® (Chlorhexidine/Chlorobutanol) :

- A partir de 6 ans.
- Se conserve 14 jours après ouverture.

10 à 20 mL de solution, à diluer avec de l'eau jusqu'au trait, jusqu'à 3 fois par jour. Maximum 2 semaines de traitement.

« Ce bain de bouche va vous soulager car il contient un antiseptique qui va diminuer l'inflammation et un analgésique qui va diminuer la douleur »

Entorse

Médicaments à prescription médicale facultative

Anti-inflammatoire par voie locale

Caractéristiques communes :

- CI : grossesse, allergie aux AINS, ne pas appliquer sur les muqueuses, les yeux, une peau lésée, ne pas mettre sous un pansement occlusif.
- EI : réactions d'hypersensibilité.
- Ne pas associer à un autre topique.

• AdvilMed®, Antarène®, Ibufetum® (ibuprofène) 5% gel :

- A partir de 15 ans.

1 application 3 fois par jour.

• Algesal® baume, algesal® suractive (acide salicylique, diéthylamine, +/- myrtécaïne) crème :

- A partir de 7 ans.
- CI : enfants avec antécédents de convulsions.

2 à 3 applications par jour.

• Antacalm® (diclofenac sodique) 140mg emplâtre :

- A partir de 16 ans.
- Ne pas découper.
- Ne pas porter sous la douche.

1 emplâtre matin et soir. Ne mettez pas 2 emplâtres en même temps. Maximum 7 jours.

• Baume aroma® (salicylate de méthyle, HE girofle, HE piment) crème :

- A partir de 7 ans.
- CI : enfants avec antécédents de convulsions.

1 à 2 applications par jour.

• Baume saint bernard® (salicylate d'amyle, camphre, lévomenthol, oléorésine de capsicum) crème :

- Réservé à l'adulte.
- CI : antécédents d'asthme ou d'épilepsie.
- EI : érythème au point d'application (réaction normale).

1 à 2 applications par jour. Maximum 5 jours.

• Cliptol® (ibuprofène, lévomenthol) gel :

- A partir de 15 ans.

1 application 3 fois par jour maximum à intervalle d'au moins 4 heures.

« Ce médicament va soulager votre douleur car il contient un anti-inflammatoire »

Anti-inflammatoire par voie locale (suite) :

- **Tendol®**, **Voltarene®**, **Voltarenactigo®** (diclofenac diéthylamine) 1% gel, emplâtre :
 - Réservé à l'adulte.
 - Ne pas découper l'emplâtre.
 - Gel : *1 application 3 fois par jour. Maximum 4 jours.*
 - Emplâtre : *1 emplâtre 2 fois par jour. Maximum 7 jours.*
- **Voltarenactigo®** (diclofenac diéthylamine) 2% gel :
 - Réservé à l'adulte.
 - 1 application 2 fois par jour. Maximum 4 jours.*
- **Flector®** (diclofenac épolamine) 1% gel, emplâtre :
 - Réservé à l'adulte.
 - Gel : *2 à 4 applications par jour. Maximum 5 jours.*
 - Emplâtre : *1 emplâtre par jour. Maximum 7 jours.*
- **Inongan®** (salicylate de méthyle, camphre) crème :
 - Réservé à l'adulte.
 - EI : érythème au point d'application (réaction normale).
 - 1 à plusieurs applications par jour.*
- **Lumbalgine®** (salicylate de glycol, camphre, nicotinate de benzyle, levomenthol) crème:
 - Réservé à l'adulte.
 - CI : antécédents d'épilepsie, enfants ayant des antécédents de convulsions.
 - EI : érythème au point d'application (réaction normale).
 - 1 à plusieurs applications par jour.*
- **Niflugel®** (acide niflumique) 2,5% gel :
 - Réservé à l'adulte.
 - 1 application 3 fois par jour. Maximum 5 jours.*
- **Reparil®** (aescine, salicylate de diéthylamine) gel :
 - Réservé à l'adulte.
 - 1 application 3 fois par jour. Maximum 5 jours.*
- **Synthol®** (levomenthol, veratrol, résorcinol, acide salicylique) gel ou solution pour application cutanée :
 - A partir de 7 ans.
 - CI : antécédents d'épilepsie, enfants ayant des antécédents de convulsions.
 - EI : érythème au point d'application (réaction normale), irritations, sécheresse de la peau.
 - 1 applications 2 à 3 fois par jour.*

• Ce médicament va soulager votre douleur car il contient un anti-inflammatoire •

Antalgiques contenant du paracétamol :

Caractéristiques communes :

- En cas d'IR sévère : espacez les prises de 8 heures, ne pas dépasser 3g par jour de paracétamol.
- CI : IH
- Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.

• **Algodol®, Claradol®, Geluprane®, Dafalgan®, Doliprane®, Dolko®, Panadol®, Efferalgan® (paracétamol) 500mg sachet, comprimé à avaler, comprimé orodispersible, comprimé effervescent ou gélule :**

- De 41 à 50 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- A partir de 50 kg : *1 à 2 sachets (ou 1 à 2 comprimés ou 1 à 2 gélules) par prise. Espacez les prises d'au moins 4 heures sans dépasser 4g par jour.*

• **Dafalgan®, Doliprane®, Dolko®, Efferalgan® (paracétamol) 1000mg comprimé, comprimé effervescent, sachet, gélule ou suppositoire :**

- A partir de 50kg : *1 comprimé (ou 1 sachet ou 1 gélule ou 1 suppositoire) par prise. Espacez les prises d'au moins 4 heures sans dépasser 4g par jour.*

• **Algodol®, Cefaline®, Claradol® caféine (paracétamol, caféine) 500mg/50mg comprimé, sachet, comprimé effervescent :**

- A partir de 50 kg.
 - Ne pas prendre en fin de journée.
 - EI : excitations, insomnie, palpitations.
- 1 à 2 comprimés (ou sachets) jusqu'à 4 fois par jour en espaçant les prises d'au moins 4 heures.*

• **Theinol® (paracétamol, caféine) solution buvable :**

- A partir de 50 kg.
 - Ne pas prendre en fin de journée.
 - EI : excitations, insomnie, palpitations.
- 1 à 2 cuillères à soupe 3 fois par jour sans dépasser 7 cuillères à soupe par jour. Espacez les prises d'au moins 4 heures.*

« Ce médicament va vous soulager car il contient du paracétamol qui est un anti-douleur »

Anti-inflammatoire par voie orale : médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique :

Caractéristiques communes :

- CI : antécédent d'asthme provoqué par les AINS, grossesse, UGD en évolution, maladie hémorragique, risque hémorragique, IH sévère, IR sévère, IC sévère
- Associations contre-indiquées : méthotrexate, anticoagulants oraux.
- EI : douleurs abdominales, hémorragies digestives, céphalées, vertiges, sensation de baisse de l'acuité auditive, bourdonnement d'oreille, syndrome hémorragique, réactions d'hypersensibilité.

• Alka-Seltzer® (acide acétylsalicylique) 324mg comprimé effervescent :

- Adulte : *2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 9 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

• Aspirine du Rhône®, Aspirine PH 8®, Aspirine UPSA®, Aspro®, Asproflash® (acide acétylsalicylique) 500mg comprimé effervescent, comprimé à avaler, comprimé à croquer :

- Adulte : *1 à 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

• Aspirine UPSA® (acide acétylsalicylique) 1000mg comprimé effervescent :

- Adulte : *1 comprimé à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soulager votre douleur car il contient de l'aspirine qui est à la fois un anti-douleur et un anti-inflammatoire »

• Aspégic® (acétylsalicylate de lysine) 500mg sachet :

- Adulte : *1 à 2 sachets à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 par jour. Maximum 5 jours.*

• Aspégic® (acétylsalicylate de lysine) 1000mg sachet :

- Adulte : *1 sachet à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 3 sachets par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soulager rapidement votre douleur car il contient de l'aspirine, qui est à la fois un anti-douleur et un anti-inflammatoire, sous forme de sel ce qui accélère son absorption »

Anti-inflammatoire par voie orale : médicaments contenant de l'ibuprofène :

Caractéristiques communes :

- CI : grossesse, antécédents d'asthme déclenché par les AINS, antécédents d'hémorragie digestive, hémorragie en évolution, antécédents d'UGD, UGD en évolution, IH sévère, IR sévère, IC sévère, LED.
- EI : UGD, perforations ou hémorragies digestives, nausées, vomissements, diarrhées, flatulences, constipation, douleurs abdominales, réactions d'hypersensibilité, IR.

• Advil®, Advilcaps®, Antarène®, Hemagene Tailleur®, Ibupradoll®, Intralgis®, Nurofen®, Nurofentabs®, Spedifen®, Spifen®, Upfen® (ibuprofène) 200mg comprimé, capsule molle, comprimé orodispersible:

- Adulte : *1 à 2 comprimés (ou 1 à 2 capsules) à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 6 comprimés (ou capsules) par jour. Maximum 5 jours.*

• Advil®, Advilcaps®, Ibupradoll®, Nurofen®, Nurofencaps®, Spedifen® (ibuprofène) 400mg comprimé, capsule molle, sachet :

- Adulte : *1 comprimé (ou capsule ou sachet) à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 3 comprimés (ou capsules ou sachets) par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soulager votre douleur car il contient de l'ibuprofène qui est à la fois un anti-douleur et un anti-inflammatoire »

• Nurofenflash® (lysinate d'ibuprofène) 200mg comprimé :

- Adulte : *1 à 2 comprimé à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 6 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

• Nurofenfem®, Nurofenflash® (lysinate d'ibuprofène) 400mg comprimé :

- Adulte : *1 comprimé à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 3 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soulager rapidement votre douleur car il contient de l'ibuprofène, qui est à la fois un anti-douleur et un anti-inflammatoire, sous forme de sel ce qui accélère son absorption »

Erythème fessier du nourrisson

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Pommades réparatrices et protectrices :

Caractéristiques communes :

- o CI : dermatose infectée ou suintante, hypersensibilité à l'un des constituants.
- o EI : allergie.

• Bepanthen® (dexpanthenol) 5% pommade :

1 à plusieurs applications par jour.

• Deflamol® (oxyde de zinc, dioxyde de titane) pommade :

Appliquez plusieurs fois par jour.

• Mitosyl® (huile de foie de poisson, oxyde de zinc) pommade :

1 à 3 applications par jour.

• Oxyplastine® (oxyde de zinc) pommade :

1 à 2 applications par jour.

• Dermocuire® (sulfate de cuivre, oxyde de zinc) pommade:

2 à 3 applications par jour.

« Cette pommade va apaiser, protéger et réparer les fesses de votre bébé car elle contient des agents cicatrisants et sa texture pommade va créer une barrière protectrice »

Gastro entérite virale

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Principaux médicaments indiqués dans la diarrhée :

• **Diaretyl®, Diastrolib®, Ercestop®, Gastrowell®, Imodium®, Indiaral® (loperamide) 2 mg gélule, lyophilisat oral ou capsule :**

- A partir de 15 ans.
- CI : poussée aigue de rectocolite hémorragique.
- EI : constipation, douleurs abdominales, nausées, vomissements, sécheresse buccale, asthénie, vertiges.

2 gélules (ou lyophilisats oraux ou capsules) tout de suite puis 1 après chaque selle liquide sans dépasser 6 par jour. Maximum 2 jours de traitement.

« Ce médicament va stopper votre diarrhée car il contient du loperamide qui va ralentir votre transit »

• **Diarfix®, Tiorfast® (racécadotril) 100mg gélule :**

- Réservé à l'adulte.
- CI : association à un IEC en cas d'antécédent d'angioedème sous IEC.
- EI : céphalées.

1 gélule tout de suite puis 1 gélule 3 fois par jour avant les 3 principaux repas. Maximum 3 jours.

« Ce médicament va réguler votre transit car il contient du racécadotril qui va empêcher une perte d'eau trop importante au niveau intestinal »

• **Smecta®, Smectalia® (diosmectite) 3g poudre pour suspension buvable en sachet :**

- CI : phénylcétonurie
- EI : constipation
- Interactions : à prendre à distance des repas et des autres médicaments.
- Enfant <1 an : 2 sachets par jour pendant 3 jours puis 1 sachet par jour.
- Enfant >1an : 4 sachets par jour pendant 3 jours puis 2 sachets par jour.
- Adulte : 6 sachets par jour les premiers jours puis 3 sachets par jour.

« Ce médicament va réguler votre transit car il contient du diosmectite qui va recouvrir et protéger votre muqueuse digestive »

Autres médicaments anti-diarrhéiques :

• **Bacilor® (lactobacillus casei) gélule ou sachet :**

- Forme gélule réservée à l'adulte : *2 à 8 gélules par jour.*
- Forme sachet réservée à l'enfant de plus de 2 ans : *1 à 4 sachets-dose par jour.*

• **Lacteol® (lactobacillus LB) gélule ou sachet :**

- A partir de 6 ans.
- EI : réactions d'hypersensibilité, urticaire.
- 3 gélules (ou 3 sachets) le 1^{er} jour puis 2 gélules par jour.*

• **Lyobifidus® (bacillus bifidus) sachet-dose :**

- A partir de 3 ans.
- 2 sachets par jour à la fin du repas.*

« Ce médicament va réguler votre transit intestinal car il contient des probiotiques qui vont permettre de restaurer votre flore intestinale »

• **Carbolevure® Adulte ou Enfant (charbon activé, levure) gélule :**

- Enfant >6ans : *1 à 3 gélules de carbolevure enfant par jour.*
- Adulte : *3 gélules de carbolevure adulte par jour.*

« Ce médicament va réguler votre transit intestinal car il contient des levures nécessaires à l'équilibre de votre flore intestinale »

• **Diaralia® (arsenicum album, china rubra, podophyllum peltatum) comprimé à sucer :**

- A partir de 6 ans.
- 1 comprimé à sucer 4 à 6 fois par jour. Maximum 3 jours.*

« Ce médicament va vous aider à rétablir l'équilibre de votre transit intestinal car il contient des souches homéopathiques utilisées dans le traitement de la diarrhée »

• **Elusanes® salicaire (salicaire) gélule :**

- 2 gélules 2 à 3 fois par jour.*

« Ce médicament va vous aider à rétablir l'équilibre de votre transit intestinal car il contient une plante, la salicaire, qui est traditionnellement utilisée dans le traitement de la diarrhée »

Médicaments indiqués dans les nausées et vomissements :

• **Vogalib® (métopimazine) 7,5 mg lyophilisat oral :**

- A partir de 6 ans.
- CI : phénylcétonurie, risque de GAF, troubles uréthro-prostatiques.
- Association CI : tous les dopaminergiques et la levodopa.
- Enfant > 6ans : *1 lyophilisat oral au moment des symptômes à renouveler 1 fois si besoin sans dépasser 2 lyophilisats oraux par jour.*
- Adulte : *1 lyophilisat oral au moment des symptômes à renouveler si besoin sans dépasser 4 lyophilisats oraux par jour.*
Maximum 2 jours. Espacez les prises d'au moins 4 heures.

• **Nausicalm® (dimenhydrinate) 15,7mg sirop en sachet, sirop, 50mg gélule :**

- Forme gélule réservée à l'adulte. Forme sirop à partir de 6 ans.
- CI : risque de GAF, troubles uréthro-prostatiques
- EI : somnolence, sécheresse des muqueuses, constipation, mydriase, tachycardie, rétention urinaire, hypotension orthostatique, vertiges, confusion, réactions d'hypersensibilité.
- Enfant de 6 à 15 ans : *1 à 2 sachets (ou 1 à 2 cuillères à café) de sirop toutes les 6 à 8 heures sans dépasser 10 sachets (ou 10 cuillères à café) par jour. Maximum 2 jours de traitement.*
- Adulte : *1 à 2 gélules (ou 1 à 2 cuillères à soupe) toutes les 6 à 8 heures sans dépasser 8 gélules (ou 8 cuillères à soupe) par jour. Maximum 2 jours de traitement.*

« Ce médicament va stopper vos nausées et vomissements car il va empêcher les contractions de votre estomac »

Grippe

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Antalgiques contenant du paracétamol seul :

Caractéristiques communes :

- En cas d'IR sévère : espacez les prises de 8 heures, ne pas dépasser 3g par jour de paracétamol.
- CI : IH
- Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.

• Dolko®, Doliprane®, Dafalgan® (paracétamol) solution ou suspension buvable graduée en kilogrammes :

- Dolko® solution buvable : de 3.5 à 12kg.
 - Doliprane suspension buvable : de 3 à 26kg.
 - Dafalgan® solution buvable : de 4 à 32kg.
- 1 dose poids toutes les 6 heures sans dépasser 4 prises par jour.*

• Dafalgan® (paracétamol) 80mg sachet ou suppositoire :

- De 4 à 6 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 7 à 8 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 9 à 12kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 13 à 16 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• Doliprane® (paracétamol) 100mg sachet ou suppositoire :

- De 3 à 4 kg : *1/2 suppo toutes les 6 heures sans dépasser 4 prises par jour.*
- De 5 à 8 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 9 à 10 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 11 à 16 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 17 à 20 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• Dafalgan®, Doliprane® (paracétamol) 150mg sachet ou suppositoire :

- De 8 à 12 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 13 à 15 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 16 à 24 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 25 à 30 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

« Ce médicament va vous soulager et diminuer votre fièvre (ou soulager votre enfant et diminuer sa fièvre) car il contient du paracétamol qui est à la fois un anti-douleur et un antipyrétique »

Antalgiques contenant du paracétamol seul (suite) :

• Doliprane®, Doliprane® liquiz (paracétamol) 200mg sachet, suppositoire ou suspension buvable en sachet :

- De 11 à 16 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 17 à 20 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 21 à 25 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 26 à 38 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• Dafalgan®, Efferalgan® (paracétamol) 250mg sachet :

- De 13 à 20 kg : *1 sachet toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 21 à 25 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 26 à 40 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 41 à 50 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• Dafalgan®, Doliprane®, Doliprane® liquiz (paracétamol) 300mg sachet, suppositoire, suspension buvable en sachet :

- De 15 à 24 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 25 à 30 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 31 à 48 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*

• Algodol®, Claradol®, Geluprane®, Dafalgan®, Doliprane®, Dolko®, Panadol®, Efferalgan® (paracétamol) 500mg sachet, comprimé à avaler, comprimé orodispersible, comprimé effervescent ou gélule :

- De 27 à 40 kg : *1 sachet (ou 1 comprimé ou 1 gélule) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 41 à 50 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- A partir de 50 kg : *1 à 2 sachets (ou 1 à 2 comprimés ou 1 à 2 gélules) par prise. Espacez les prises d'au moins 4 heures sans dépasser 4g par jour.*

• Dafalgan® (paracétamol) 600mg suppositoire :

- A partir de 30 kg : *1 suppo toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*

• Dafalgan®, Doliprane®, Dolko®, Efferalgan® (paracétamol) 1000mg comprimé, comprimé effervescent, sachet, gélule ou suppositoire :

- A partir de 50kg : *1 comprimé (ou 1 sachet ou 1 gélule ou 1 suppositoire) par prise. Espacez les prises d'au moins 4 heures sans dépasser 4g par jour.*

« Ce médicament va vous soulager et diminuer votre fièvre (ou soulager votre enfant et diminuer sa fièvre) car il contient du paracétamol qui est à la fois un anti-douleur et un antipyrétique »

Antalgiques contenant du paracétamol associé à une autre molécule :

Caractéristiques communes :

- En cas d'IR sévère : espacez les prises de 8 heures, ne pas dépasser 3g par jour de paracétamol.
- CI : IH
- Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.

• Algodol®, Cefaline®, Claradol® caféine (paracétamol, caféine) 500mg/50mg comprimé, sachet, comprimé effervescent :

- A partir de 50 kg.
- Ne pas prendre en fin de journée.
- EI : excitations, insomnie, palpitations.

1 à 2 comprimés (ou sachets) jusqu'à 4 fois par jour en espaçant les prises d'au moins 4 heures.

• Theinol® (paracétamol, caféine) solution buvable :

- A partir de 50 kg.
- Ne pas prendre en fin de journée.
- EI : excitations, insomnie, palpitations.

1 à 2 cuillères à soupe 3 fois par jour sans dépasser 7 cuillères à soupe par jour. Espacez les prises d'au moins 4 heures.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient du paracétamol qui agit contre la douleur et la fièvre, et de la caféine qui permet d'augmenter l'absorption du paracétamol »

• Doliprane® vitamine C 500mg/150mg , Efferalgan® vitamine C 500mg/200mg (paracétamol, acide ascorbique) comprimé effervescent :

- A partir de 27kg.
- CI : lithiases rénales oxalocalciques
- De 27 à 40 kg : *1 comprimé 4 fois par jour en espaçant les prises de 6 heures.*
- De 41 à 50 kg : *1 comprimé 6 fois par jour en espaçant les prises d'au moins 4 heures.*
- A partir de 50 kg : *1 à 2 comprimés 4 fois par jour en espaçant les prises d'au moins 4 heures.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient du paracétamol qui agit contre la douleur et la fièvre, et de la vitamine C qui va renforcer vos défenses immunitaires »

Anti-inflammatoire par voie orale : médicaments contenant de l'aspirine :

Caractéristiques communes :

- o Attention : ne doit pas être utilisé chez l'enfant en cas de grippe !
- o CI : antécédent d'asthme provoqué par les AINS, grossesse, UGD en évolution, maladie hémorragique, risque hémorragique, IH sévère, IR sévère, IC sévère
- o Associations contre-indiquées : méthotrexate, anticoagulants oraux.
- o EI : douleurs abdominales, hémorragies digestives, céphalées, vertiges, sensation de baisse de l'acuité auditive, bourdonnement d'oreille, syndrome hémorragique, réactions d'hypersensibilité.

• Alka-Seltzer® (acide acétylsalicylique) 324mg comprimé effervescent :

- o Adulte : *2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 9 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

• Aspirine du Rhône®, Aspirine PH 8®, Aspirine UPSA®, Aspro®, Asproflash® (acide acétylsalicylique) 500mg comprimé effervescent, comprimé à avaler, comprimé à croquer :

- o Adulte : *1 à 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

• Aspirine UPSA® (acide acétylsalicylique) 1000mg comprimé effervescent :

- o Adulte : *1 comprimé à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient de l'aspirine qui est à la fois un anti-douleur, un anti-inflammatoire et un antipyrétique »

• Aspégic® (acétylsalicylate de lysine) 500mg sachet :

- o Adulte : *1 à 2 sachets à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 par jour. Maximum 5 jours.*

• Aspégic® (acétylsalicylate de lysine) 1000mg sachet :

- o Adulte : *1 sachet à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 3 sachets par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soulager rapidement vos symptômes car il contient de l'aspirine, qui est à la fois un anti-douleur, un anti-inflammatoire et un antipyrétique, sous forme de sel ce qui accélère son absorption »

Anti-inflammatoire par voie orale : médicaments contenant de l'ibuprofène :

Caractéristiques communes :

- CI : grossesse, antécédents d'asthme déclenché par les AINS, antécédents d'hémorragie digestive, hémorragie en évolution, antécédents d'UGD, UGD en évolution, IH sévère, IR sévère, IC sévère, LED.
- EI : UGD, perforations ou hémorragies digestives, nausées, vomissements, diarrhées, flatulences, constipation, douleurs abdominales, réactions d'hypersensibilité, IR.

• AdvilMed®, Antarène®, Nurofenpro® (ibuprofène) 20mg/ml suspension buvable :

- Réservé à l'enfant de 3 mois à 12ans (jusqu'à 30 kg).
- Bien agiter le flacon avant l'emploi.

1 dose-poids à renouveler si besoin toutes les 8 heures (6 heures pour AdvilMed).

• AdvilMed®, Antarène® (ibuprofène) 100mg comprimé :

- De 20 à 30kg : *2 comprimés à renouveler au bout de 6 heures sans dépasser 6 comprimés par jour.*

• Advil®, Advilcaps®, Antarène®, Hemagene Tailleur®, Ibupradoll®, Intralgis®, Nurofen®, Nurofentabs®, Spedifen®, Spifen®, Upfen® (ibuprofène) 200mg comprimé, capsule molle, comprimé orodispersible:

- De 20 à 30kg : *1 comprimé (ou 1 capsule) à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 3 comprimés (ou capsules) par jour. Maximum 5 jours.*
- A partir de 30kg : *1 à 2 comprimés (ou 1 à 2 capsules) à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 6 comprimés (ou capsules) par jour. Maximum 5 jours.*

• Advil®, Advilcaps®, Ibupradoll®, Nurofen®, Nurofencaps®, Spedifen® (ibuprofène) 400mg comprimé, capsule molle, sachet :

- A partir de 30kg : *1 comprimé (ou capsule ou sachet) à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 3 comprimés (ou capsules ou sachets) par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soulager votre douleur et diminuer votre fièvre car il contient de l'ibuprofène qui est à la fois un anti-douleur , un anti-inflammatoire et un antipyrétique »

• Nurofenflash® (lysinate d'ibuprofène) 200mg comprimé :

- De 20 à 30kg : *1 comprimé (ou 1 capsule) à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 3 comprimés (ou capsules) par jour. Maximum 5 jours.*
- A partir de 30kg : *1 à 2 comprimés (ou 1 à 2 capsules) à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 6 comprimés (ou capsules) par jour. Maximum 5 jours.*

• Nurofenfem®, Nurofenflash® (lysinate d'ibuprofène) 400mg comprimé :

- A partir 30kg : *1 comprimé à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 3 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soulager rapidement votre douleur et diminuer votre fièvre car il contient de l'ibuprofène, qui est à la fois un anti-douleur, un anti-inflammatoire et un antipyrétique, sous forme de sel ce qui accélère son absorption »

Anti-inflammatoire par voie orale : médicaments contenant de l'aspirine associé à une autre molécule :

Caractéristiques communes :

- CI : grossesse, UGD en évolution, risque hémorragique, IH sévère, IR sévère, IC sévère, allergie aux AINS.
- Association CI : méthotrexate, ACO.
- EI : douleurs abdominales, hémorragies digestives, UGD, céphalées, vertiges, bourdonnements d'oreille, réaction d'hypersensibilité.

• Aspirine vitamine C UPSA® (acide acétylsalicylique, acide ascorbique) 330mg/200mg comprimé effervescent :

- EI : troubles digestifs et urinaires.
- De 20 à 26kg : 1 comprimé à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 4 comprimés par jour.
- De 27 à 36kg : 1 comprimé à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour.
- De 37 à 50kg : 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 5 comprimés par jour.
- A partir de 50kg : 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 9 comprimés par jour.
- Sujet âgé : 1 à 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour.

• Aspirine vitamine C Oberlin® (acide acétylsalicylique, acide ascorbique) 500mg/200mg comprimé effervescent :

- EI : troubles digestifs et urinaires.
- De 30 à 40kg : 1 comprimé à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 4 comprimés par jour.
- De 41 à 50kg : 1 comprimé à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour.
- A partir de 50kg : 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour.
- Sujet âgé : 1 à 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 4 comprimés par jour.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient de l'aspirine qui est à la fois un anti-douleur, un anti-inflammatoire et un antipyrétique, et de la vitamine C qui va renforcer vos défenses immunitaires »

Anti-inflammatoire par voie orale : médicaments contenant de l'aspirine associé à une autre molécule (suite) :

• **Aspro® caféine, Metaspirine® (acide acétylsalicylique, caféine) :**

- Réservé à l'adulte.
- EI : excitations, insomnie, palpitations.
- Adulte : *1 à 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour.*
- Sujet âgé : *1 à 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 4 comprimés par jour.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient de l'aspirine qui est à la fois un anti-douleur, un anti-inflammatoire et un antipyrétique, et de la caféine qui permet d'augmenter l'absorption de l'aspirine »

• **Antigrippine® (acide acétylsalicylique, acide ascorbique, caféine) comprimé :**

- Réservé à l'adulte.
- EI : excitations, insomnie, palpitations.
- Ne pas prendre en fin de journée.
- Adulte : *1 à 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 6 comprimés par jour.*
- Sujet âgé : *1 à 2 comprimés à renouveler si besoin au bout de 4 heures sans dépasser 4 comprimés par jour.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient de l'aspirine qui est à la fois un anti-douleur, un anti-inflammatoire et un antipyrétique, de la caféine qui permet d'augmenter l'absorption de l'aspirine et de la vitamine C qui va renforcer vos défenses immunitaires »

Médicaments contenant de la vitamine C :

Caractéristiques communes :

- A partir de 15 ans.
- Ne pas prendre en fin de journée.
- CI : lithiases rénales oxalo-calciques, phénylcétonurie.

• **Laroscorbine®, Vitamine C®, Vitascorbol® (acide ascorbique) 500mg comprimé à croquer :**

1 à 2 comprimés par jour pendant 1 mois.

• **Laroscorbine®, Vitamine C®, Vitascorbol® (acide ascorbique) 1 g comprimé effervescent :**

1 comprimé par jour pendant 1 mois.

« Vous allez faire une cure de vitamine C pour lutter contre la fatigue induite par la grippe »

Hémorroïdes

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Anti-hémorroïdaires par voie orale :

• **Ampecyclal® (adenosine phosphate d' heptaminol) 300mg gélule :**

- CI : hyperthyroïdie, allaitement.
 - Attention sportifs : réaction positive aux tests antidopage.
 - EI : gastralgies, nausées.
- 3 à 6 gélules par jour.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il augmente la vasoconstriction et donc améliore le retour veineux »

• **Bicirkan®, Cyclo 3 fort® (ruscus, acide ascorbique, hespéridine méthylchalcone) comprimé, gélule :**

- Ne pas prendre après 16h.
- EI : diarrhées, nausées, gastralgies.
- Bicirkan : *1 comprimé le matin et le midi au cours des repas.*
- Cyclo 3 fort : *4 à 5 gélules par jour au cours des repas.*

• **Cemaflavone® (acide ascorbique, citroflavonoïdes) ampoule buvable :**

- EI : diarrhées, réactions allergiques.
- 1 ampoule dans un verre d'eau le midi et le soir avant les repas.*

• **Daflon® (fraction flavonoïque purifiée) 500mg comprimé :**

- EI : diarrhée, dyspepsie, nausée, vomissement.
- 2 comprimés matin, midi et soir pendant 4 jours puis 2 comprimés matin et soir pendant 3 jours.*

• **Dio®, Diovenor®, Mediveine®, Venaclar® (diosmine) 300 ou 600mg comprimé, sachet-dose :**

- CI : allaitement.
- EI : troubles digestifs.
- Formes à 300mg : *4 à 6 comprimés par jour au moment des repas.*
- Formes à 600mg : *2 à 3 comprimés (ou sachets-dose) par jour au moment des repas.*

« Ce médicament va soulager vos hémorroïdes car il augmente la vasoconstricteur donc améliore le retour veineux et qu'il augmente la résistance des vaisseaux et diminue leur perméabilité »

Anti-hémorroïdaires par voie orale (suite) :

- **Esberiven fort® (mélilot, rutoside) comprimé ou solution buvable :**
 - CI : allaitement, antécédents hépatiques.
 - Association CI : anticoagulant oraux.
 - EI : nausées, vomissements, allergie, malaises, céphalées, atteintes hépatiques.*1 comprimé (ou ampoule) matin et soir.*

- **Ginkor fort® (ginkgo biloba, heptaminol, troxérutine) gélule :**
 - CI : hyperthyroïdie.
 - Association CI : IMAO
 - Interactions médicamenteuses : anticoagulants oraux, antiagrégants plaquettaires, AINS, nifédipine, éfavirenz.*3 à 4 gélules par jour au cours des repas pendant 7 jours.*

- **Veliten® (acide ascorbique, alpha-tocophérol, rutoside) comprimé :**
 - EI : réactions cutanées.*6 comprimés par jour pendant 1 semaine.*

- **Intercyton® (acide flavodique) gélule :**
 - EI : gastralgies, prurit, urticaire.*4 à 5 gélules par jour pendant 5 jours.*

- **Veinobiase® (ruscus, acide ascorbique, cassis) comprimé effervescent :**
 - CI : patients présentant un risque d'hyperkaliémie (IR, syndrome addisonien, diabète non contrôlé).
 - Association CI : diurétiques hyperkaliémiants, IEC.
 - EI : intolérance digestive, éruptions cutanées.*2 comprimés 3 fois par jour. Ne pas prendre en fin de journée.*

- **Rheoflux®, Veinamitol® (troxérutine) solution buvable en ampoule ou sachet :**
 - CI : allaitement.
 - EI : troubles digestifs, diarrhée.*1 sachet ou 1 ampoule par jour dans un verre d'eau au cours du repas.*

« Ce médicament va soulager vos hémorroïdes car il augmente la vasoconstricteur donc améliore le retour veineux et qu'il augmente la résistance des vaisseaux et diminue leur perméabilité »

Anti-hémorroïdaires par voie orale (suite) :

- **Phytomélis® (hamamélis, marron d'Inde) solution buvable :**
30 gouttes 2 fois par jour. À prendre dans un peu d'eau au moment des repas.
- **Histofluine® (anémone, bourse à Pasteur, esculoside, hamamélis, marron d'Inde) gouttes buvables :**
 - EI : troubles digestifs.
 - 30 à 60 gouttes 2 à 3 fois par jour. À prendre dans un peu d'eau avant les repas.*
- **Elusane Vigne rouge® (vigne rouge) gélule :**
 - Réservé à l'adulte.
 - 1 gélule matin et soir pendant 4 semaines.*
- **Arkogélule Marronnier d'Inde ®, Elusanes Marronnier d'Inde® (marronnier d'inde) gélule :**
 - Réservé à l'adulte.
 - Interactions médicamenteuses : anticoagulant oraux.
 - EI : hémorragie.
 - *Arkogélule Marronnier d'Inde® : 1 à 2 gélules matin, midi et soir au cours des repas. Maximum 6 gélules par jour.*
 - *Elusanes Marronnier d'Inde® : 1 gélule matin et soir pendant 4 semaines.*
- **Elusanes Fragon® (petit houx) gélule :**
 - Réservé à l'adulte.
 - EI : troubles gastro-intestinaux.
 - *Arkogélule Fragon® : 1 à 2 gélules matin, midi et soir au cours des repas. Maximum 6 gélules par jour.*
 - *Elusanes Fragon® : 1 gélule matin et soir pendant 4 semaines.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient une plante traditionnellement utilisée pour améliorer la circulation veineuse »

Anti-hémorroïdaires par voie locale :

• **Phlébocrème®, Phlébosup®, Sédorrhôïde® (benzocaïne, dodéclonium bromure, énoxolone, esculoside) crème ou suppositoire :**

- EI : réactions d'hypersensibilité locale.
- Crème : 2 à 3 applications par jour. Maximum 7 jours de traitement.
- Suppositoire : 2 à 3 suppositoires par jour. Maximum 7 jours de traitement.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il augmente la résistance des vaisseaux et diminue leur perméabilité. Il contient aussi un anesthésique local qui permet de ne pas ressentir de douleur, un anti-inflammatoire et un antiseptique »

• **Titanorèine lidocaïne® (carraghénates, lidocaïne, titane dioxyde, zinc) 2% crème :**

1 à plusieurs applications par jour. Maximum 7 jours de traitement.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient un anesthésique local qui permet de ne pas ressentir de douleur et une molécule lubrifiante qui va favoriser l'évacuation des selles et protéger des irritations »

• **Titanorèine® (carraghénates, titane dioxyde, zinc) crème ou suppositoire :**

- CI : grossesse.
- Crème : 1 application matin et soir et après chaque selle sans dépasser 4 applications par jour.
- Suppositoire : 1 à 2 suppositoires par jour.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient une molécule lubrifiante qui va favoriser l'évacuation des selles et protéger des irritations »

• **Rectoquotane® (cétrimide, quinisocaïne) crème :**

- EI : réactions allergiques.
- 1 application 2 fois par jour.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient un anesthésique local qui permet de ne pas ressentir de douleur et un antiseptique »

• **Tronothane® (pramocaïne) 1% gel :**

- CI : bronchoscopie, gastroscopie.
- EI : allergie, irritations.
- 1 application matin et soir.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient un anesthésique local qui permet de ne pas ressentir de douleur »

Mal de gorge

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Médicaments contenant de l'alpha-amylase :

- **Drill® alpha-amylase, Maxilase®, Megamylase ® (alpha-amylase) comprimé (3000UI/comprimé) ou sirop (200U/mL) :**
 - Forme comprimé réservée à l'adulte.
 - De 6 mois à 3 ans : *1 cuillère à café 3 fois par jour.*
 - Enfant > 3 ans : *2 cuillères à café 3 fois par jour.*
 - Adulte : *1 cuillère à soupe 3 fois par jour (ou 1 comprimé 3 fois par jour au cours du repas).*

« Ce médicament va soulager votre mal de gorge car il contient une enzyme qui lutte contre l'œdème et l'inflammation de la gorge »

Traitements locaux sans anesthésique local :

- **Humex® (biclothymol) 20 mg pastille :**
 - CI : enfant < 6ans.
 - EI : réactions allergiques.
 - Enfant > 6 ans : *1 à 3 pastilles par jour.*
 - Adulte : *1 à 6 pastilles par jour.*

« Ce médicament va soulager votre mal de gorge car il contient un antiseptique qui va empêcher la surinfection bactérienne »

- **Lysopaine® (cétylpyridinium, lysozyme) comprimé à sucer :**
 - CI : enfant < 6 ans, allergie à l'œuf.
 - EI : réactions allergiques.
 - 3 à 6 comprimés à sucer par jour. Espacez les prises d'au moins 2 heures.*

« Ce médicament va soulager votre mal de gorge car il contient un antiseptique qui va empêcher la surinfection bactérienne et une enzyme qui va lutter contre l'œdème »

- **Lysopaine® (ambroxol) pastille ou solution pour pulvérisation buccale :**
 - A partir de 12 ans.
 - EI : dysgueusie, hypoesthésie de la bouche et du pharynx.
 - Solution pour pulvérisation buccale : *4 pulvérisations jusqu'à 6 fois par jour. Maximum 3 jours de traitement.*
 - Pastille : *1 à 6 pastilles par jour. Maximum 3 jours de traitement.*

« Ce médicament va soulager votre mal de gorge car il contient une molécule qui va diminuer la douleur »

Traitements locaux contenant un anesthésique local :

Caractéristiques communes :

- CI : enfant < 6 ans.
 - EI : engourdissement de la langue et risque de fausse route, réactions allergiques.
 - Attention aux sportifs : risque de réactions positives aux tests antidopage.
- À prendre après les repas ou à distance.*
Espacer les prises d'au moins 4 heures (2 heures pour la Solutricine® et Humex® pastilles).

• **Solutricine® (tétracaine) comprimé à sucer :**

- Enfant >6 ans : 2 à 4 comprimés à sucer par jour.
- Adulte : 6 à 8 comprimés à sucer par jour.

« Ce médicament va soulager votre mal de gorge car il contient un anesthésique local qui va empêcher la douleur »

• **Angi-spray® (chlorhexidine, lidocaïne) collutoire :**

- EI : coloration brune de la langue et des dents (réversible à l'arrêt du traitement).
- Enfant de 6 à 15 ans : 1 pulvérisation 2 à 3 fois par jour.
- Adulte : 1 pulvérisation 4 à 5 fois par jour.

• **Drill® (chlorhexidine, tétracaine) collutoire :**

- CI : enfant <12ans.
- EI : coloration brune de la langue et des dents (réversible à l'arrêt du traitement).
- Enfant >12ans : 1 à 3 pulvérisations par jour.
- Adulte : 1 à 6 pulvérisations par jour.

• **Euphonyll® (cétylpyridinium, lidocaïne) comprimé à sucer :**

- EI : lésions bulleuses, troubles digestifs, diarrhées.
- Enfant de 6 à 15 ans : 1 à 4 comprimés à sucer par jour.
- Adulte : 1 à 6 comprimés à sucer par jour.

• **Humex® (benzalkonium, lidocaïne) collutoire :**

- EI : lésions bulleuses.
- Enfant de 6 à 18 ans : 1 pulvérisation 2 à 3 fois par jour.
- Adulte : 1 pulvérisation 4 à 6 fois par jour.

• **Humex® (alcool dichlorobenzyle, amylnétacrésol, lidocaïne) pastille :**

- Enfant de 6 à 15 ans : 1 à 4 pastilles par jour.
- Adulte : 1 à 5 pastilles par jour.

« Vous allez prendre ce médicament pour votre mal de gorge car il contient un anesthésique local qui va soulager la douleur et un antiseptique pour éviter la surinfection bactérienne »

Traitements locaux contenant un anesthésique local (suite) :

• **Humex® (enoxolone, lidocaïne, érysimum) gomme :**

- A partir de 15 ans.
 - CI : allergie aux antiseptiques locaux.
- 4 à 8 gommes à sucer par jour.*

« Ce médicament va soulager votre mal de gorge car il contient un anesthésique local qui va empêcher la douleur mais aussi un anti-inflammatoire »

Antalgiques contenant du paracétamol seul :

Caractéristiques communes :

- En cas d'IR sévère : espacez les prises de 8 heures, ne pas dépasser 3g par jour de paracétamol.
- CI : IH
- Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.

• **Dolko®, Doliprane®, Dafalgan® (paracétamol) solution ou suspension buvable graduée en kilogrammes :**

- Dolko® solution buvable : de 3.5 à 12kg.
 - Doliprane suspension buvable : de 3 à 26kg.
 - Dafalgan® solution buvable : de 4 à 32kg.
- 1 dose poids toutes les 6 heures sans dépasser 4 prises par jour.*

• **Dafalgan® (paracétamol) 80mg sachet ou suppositoire :**

- De 4 à 6 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 7 à 8 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 9 à 12kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 13 à 16 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• **Doliprane® (paracétamol) 100mg sachet ou suppositoire :**

- De 3 à 4 kg : *1/2 suppo toutes les 6 heures sans dépasser 4 prises par jour.*
- De 5 à 8 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 9 à 10 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 11 à 16 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 17 à 20 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• **Dafalgan®, Doliprane® (paracétamol) 150mg sachet ou suppositoire :**

- De 8 à 12 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 13 à 15 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 16 à 24 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 25 à 30 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

« Ce médicament va vous soulager car il contient du paracétamol qui est un anti-douleur »⁵¹

Antalgiques contenant du paracétamol seul (suite) :

• Doliprane®, Doliprane® liquiz (paracétamol) 200mg sachet, suppositoire ou suspension buvable en sachet :

- De 11 à 16 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 17 à 20 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 21 à 25 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 26 à 38 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• Dafalgan®, Efferalgan® (paracétamol) 250mg sachet :

- De 13 à 20 kg : *1 sachet toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 21 à 25 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 26 à 40 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*
- De 41 à 50 kg : *2 sachets toutes les 4 heures sans dépasser 12 par jour.*

• Dafalgan®, Doliprane®, Doliprane® liquiz (paracétamol) 300mg sachet, suppositoire, suspension buvable en sachet :

- De 15 à 24 kg : *1 suppo (ou 1 sachet) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 25 à 30 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- De 31 à 48 kg : *2 sachets toutes les 6 heures sans dépasser 8 par jour.*

• Algodol®, Claradol®, Geluprane®, Dafalgan®, Doliprane®, Dolko®, Panadol®, Efferalgan® (paracétamol) 500mg sachet, comprimé à avaler, comprimé orodispersible, comprimé effervescent ou gélule :

- De 27 à 40 kg : *1 sachet (ou 1 comprimé ou 1 gélule) toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*
- De 41 à 50 kg : *1 sachet toutes les 4 heures sans dépasser 6 par jour.*
- A partir de 50 kg : *1 à 2 sachets (ou 1 à 2 comprimés ou 1 à 2 gélules) par prise. Espacez les prises d'au moins 4 heures sans dépasser 4g par jour.*

• Dafalgan® (paracétamol) 600mg suppositoire :

- A partir de 30 kg : *1 suppo toutes les 6 heures sans dépasser 4 par jour.*

• Dafalgan®, Doliprane®, Dolko®, Efferalgan® (paracétamol) 1000mg comprimé, comprimé effervescent, sachet, gélule ou suppositoire :

- A partir de 50kg : *1 comprimé (ou 1 sachet ou 1 gélule ou 1 suppositoire) par prise. Espacez les prises d'au moins 4 heures sans dépasser 4g par jour.*

« Ce médicament va vous soulager car il contient du paracétamol qui est un anti-douleur »

Antalgiques contenant du paracétamol associé à une autre molécule :

Caractéristiques communes :

- En cas d'IR sévère : espacez les prises de 8 heures, ne pas dépasser 3g par jour de paracétamol.
- CI : IH
- Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.

• Algodol®, Cefaline®, Claradol® caféine (paracétamol, caféine) 500mg/50mg comprimé, sachet, comprimé effervescent :

- A partir de 50 kg.
- Ne pas prendre en fin de journée.
- EI : excitations, insomnie, palpitations.

1 à 2 comprimés (ou sachets) jusqu'à 4 fois par jour en espaçant les prises d'au moins 4 heures.

• Theinol® (paracétamol, caféine) solution buvable :

- A partir de 50 kg.
- Ne pas prendre en fin de journée.
- EI : excitations, insomnie, palpitations.

1 à 2 cuillères à soupe 3 fois par jour sans dépasser 7 cuillères à soupe par jour. Espacez les prises d'au moins 4 heures.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient du paracétamol qui agit contre la douleur et de la caféine qui permet d'augmenter l'absorption du paracétamol »

• Doliprane® vitamine C 500mg/150mg , Efferalgan® vitamine C 500mg/200mg (paracétamol, acide ascorbique) comprimé effervescent :

- A partir de 27kg.
- CI : lithiases rénales oxalocalciques
- De 27 à 40 kg : *1 comprimé 4 fois par jour en espaçant les prises de 6 heures.*
- De 41 à 50 kg : *1 comprimé 6 fois par jour en espaçant les prises d'au moins 4 heures.*
- A partir de 50 kg : *1 à 2 comprimés 4 fois par jour en espaçant les prises d'au moins 4 heures.*

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient du paracétamol qui agit contre la douleur et de la vitamine C qui va renforcer vos défenses immunitaires »

Mal des transports

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Antinaupathiques antihistaminiques :

Caractéristiques communes :

- CI : risque de GAF, risque de rétention urinaire.
- EI : somnolence, sédation, sécheresse de la bouche, constipation, hypotension orthostatique, rétention urinaire, vertiges, confusion.
- Interactions médicamenteuses : autres médicaments anticholinergiques ou sédatifs.
- Ne pas conduire après avoir pris ce médicament.

• Agyrax® (méclozine) comprimé :

- CI : IH.

1 comprimé 1 heure avant le départ. Si besoin renouveler la prise sans dépasser 4 comprimés par jour.

• Mercalm® (caféine, diménhydrinate) comprimé :

- A partir de 6 ans.
- Les comprimés peuvent être écrasés dans un verre d'eau.
- Eviter la prise du médicament après 16h.

○ Enfant de 6 à 15 ans : ½ à 1 comprimé 30 minutes avant le départ. Renouveler la prise si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 3 comprimés par jour.

○ A partir de 15 ans : 1 à 2 comprimés 30 minutes avant le départ. Renouveler la prise si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 6 comprimés par jour.

• Nausicalm® (diménhydrinate) 15,7 mg sirop en sachet, 3,147mg/mL sirop ou 50mg gélule:

- Forme sirop en sachet réservée aux enfants de 6 à 15 ans.

1 à 2 sachets 30 minutes avant le départ. Renouveler la prise si besoin au cours du trajet sans dépasser 10 sachets par jour.

- Forme sirop à partir de 2 ans.

Enfant de 2 à 5 ans : ½ à 1 cuillère à café 30 minutes avant le départ. Renouveler la prise si besoin au cours du trajet sans dépasser 5 cuillères à café par jour.

Enfant de 6 à 15 ans : 1 à 2 cuillères à café 30 minutes avant le départ. Renouveler la prise si besoin au cours du trajet sans dépasser 10 cuillères à café par jour.

A partir de 15 ans : 1 à 2 cuillères à soupe. Renouveler la prise si besoin au cours du trajet sans dépasser 8 cuillères à soupe par jour.

- Forme gélule à partir de 15 ans.

1 à 2 gélules 30 minutes avant le départ. Renouveler la prise au bout de 6 heures si besoin sans dépasser 8 gélules par jour.

« Ce médicament va éviter que vous soyez malade durant votre trajet car il contient une molécule qui empêche les nausées et les vomissements »

Antinaupathiques antihistaminiques (suite) :

• **Nautamine® (diphénhydramine) comprimé :**

- A partir de 2 ans.
- **Enfant de 2 à 6 ans :** *½ comprimé écrasé 30 minutes avant le départ. En cas d'apparition des symptômes, renouvelez la prise en respectant un intervalle de 6 heures entre chaque prise. Maximum 4 prises par jour.*
- **Enfant de 6 à 12 ans :** *1 comprimé 30 minutes avant le départ. En cas d'apparition des symptômes, renouvelez la prise en respectant un intervalle de 6 heures entre chaque prise. Maximum 4 comprimés par jour.*
- **A partir de 12 ans :** *1 à 1,5 comprimé 30 minutes avant le départ. En cas d'apparition des symptômes, renouvelez la prise en respectant un intervalle de 6 heures entre chaque prise. Maximum 6 comprimés par jour.*

« Ce médicament va éviter que vous soyez malade durant votre trajet car il contient une molécule qui empêche les nausées et les vomissements »

Antinaupathiques homéopathiques :

Caractéristiques communes :

- A partir de 18 mois.
- **Enfant <6 ans :** faire dissoudre les granules (ou le comprimé) dans un peu d'eau.

• **Cocculine® (nux vomica, petroleum, tabacum, cocculus indicus) comprimé orodispersible ou granules en récipient unidose :**

- A partir de 6 ans : laisser fondre les granules sous la langue.
- **Dose de granules :** *1 dose de granules la veille du départ et 1 dose juste avant le départ. Reprendre 1 dose dès l'apparition des symptômes et renouvelez la prise si nécessaire.*
- **Comprimé orodispersible :**
Enfant : *1 comprimé à sucer 3 fois par jour la veille et le jour du départ. Reprendre 1 comprimé dès l'apparition des symptômes et renouvelez la prise si nécessaire.*
Adulte : *2 comprimés à sucer 3 fois par jour la veille et le jour du départ. Reprendre 2 comprimés dès l'apparition des symptômes et renouvelez la prise si nécessaire.*

• **Famenpax® (cocculus indicus, tabacum, argentum nitricum, sepia officinalis, borax, nux vomica) comprimé orodispersible :**

- **Adulte :** laisser fondre le comprimé sous la langue.
1 comprimé toutes les 10 minutes la première heure. Espacez les prises selon amélioration sans dépasser 10 comprimés par jour.

« Vous allez prendre ce médicament pour éviter d'être malade durant votre trajet car il contient des souches homéopathiques traditionnellement utilisées contre les nausées et les vomissements »

Mycose des ongles

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Traitements locaux :

Caractéristiques communes :

- Le traitement se fait jusqu'à régénération complète de l'ongle (environ 6 mois pour les ongles des mains et 9 mois pour ceux des pieds).
- Ne pas utiliser de vernis à ongle cosmétique ou de faux ongles durant le traitement.

• Loceryl®, Locerylpro® (amorolfine) 5% vernis à ongle médicamenteux :

- Avant l'application :
 - Nettoyez vos ongles.
 - Limez la surface de l'ongle atteint avec une lime jetable.
 - Dégraissez vos ongles à l'aide d'une compresse imprégnée de dissolvant ou avec la lingette fournie.
 - Appliquez le vernis à l'aide de la spatule réutilisable.
 - Nettoyez la spatule entre chaque ongle et après utilisation avec une compresse imprégnée de dissolvant ou avec la lingette fournie.

1 à 2 applications par semaine sur les ongles atteints.

• Onytec®, Mycoster®, Myconail® (ciclopirox) 8% vernis à ongle médicamenteux ou solution pour application cutanée :

- Réservé à l'adulte.
- Onytec® et Myconail®: appliquez le vernis sur la totalité de l'ongle mais aussi sur les 5mm autour de l'ongle et sous le bord libre de l'ongle.
- Onytec® et Myconail® : il n'est pas nécessaire d'enlever le vernis avec du dissolvant ou une lime.
- Mycoster® : nettoyez l'ongle avec du dissolvant 1 fois par semaine.

1 application par jour le soir au coucher après la douche.

« Vous allez utiliser ce médicament pour soigner vos ongles infectés car il contient une molécule capable d'éliminer votre mycose »

Mycose des pieds

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

- **Mycoster®, Mycoskin® (ciclopirox olamine) 1% solution, crème ou poudre:**
 - EI : réactions d'hypersensibilité avec vésicules, exacerbation transitoire des signes locaux (érythème, prurit, sensation de brûlure).
 - Formes solution et crème : *2 applications par jour pendant 21 jours.*
 - Forme poudre : *1 application par jour pendant 4 semaines.*
- **Cutisan® (triclocarban) 1% poudre :**
 - Réservé à l'adulte.
 - CI : dermatose infectée.
 - EI : réactions d'hypersensibilité.
 - Prendre les lésions des pieds 1 à plusieurs fois par jour en évitant l'accumulation dans les plis.*
- **Daktarin® (miconazole) 2% poudre :**
 - EI : réactions d'hypersensibilité, érythème, prurit, sensation de brûlure.
 - Traitez aussi chaussures et chaussettes.
 - Prendre les lésions des pieds 2 fois par jour pendant 3 semaines.*
- **Dermazol®, Fongileine®, Mycoapaisyl®, Mycosedermyl® (éconazole) 1% crème ou poudre :**
 - Interactions médicamenteuses : anticoagulants oraux.
 - Forme crème : *2 applications par jour pendant 2 semaines.*
 - Formes poudre : *2 applications par jour pendant 3 semaines.*
- **Fazol® (isoconazole) 2% crème, émulsion ou poudre :**
 - 2 applications par jour jusqu'à disparition complète des lésions.*
- **Lamisilate® (terbinafine) 1% crème ou solution monodose :**
 - EI : desquamation de la peau, prurit.
 - Forme crème à partir de 12 ans.
 - 1 application par jour pendant 1 semaine.*
 - Forme solution monodose réservée à l'adulte.
 - 1 application unique sur les 2 pieds après la toilette. Ne pas se laver les pieds durant 24 heures.*
- **Lomexin® (fenticonazole) 2% crème :**
 - 1 à 2 applications par jour pendant 3 à 6 semaines.*
- **Monazol® (sertaconazole) 2% crème :**
 - 1 application par jour pendant 21 jours.*

• Ce médicament va permettre de traiter vos pieds car il contient une molécule capable d'éliminer votre mycose »

Mycose vaginale

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Antifongiques par voie intra-vaginale :

Caractéristiques communes :

- Association CI : avec des diaphragmes ou des préservatifs en latex.
- Association déconseillée : avec des spermicides.

• Mycohydralin® (clotrimazole) 200mg ou 500mg comprimé vaginal :

- Réservé à l'adulte.
- EI : réactions allergiques, irritations, brûlures, oedèmes, douleurs abdominales et pelviennes, hémorragie vaginale, inconfort.
- Introduire le comprimé vaginal dans l'applicateur pour une insertion plus facile.
- Forme à 200mg : *1 comprimé à placer au fond du vagin 3 soirs consécutifs. En cas d'échec, recommencez un traitement de 3 jours.*
- Forme à 500mg : *1 comprimé à placer au fond du vagin le soir. En cas de persistance des symptômes, utilisez un 2^{ème} comprimé à 3 jours d'intervalle.*

• Gynopevaryl®, Myleugyne® (éconazole) 150mg ou LP 150mg ovule :

- Réservé à l'adulte.
- Interactions médicamenteuses : anticoagulants oraux.
- EI : prurit, sensation de brûlure cutanée, irritation, érythème.
- Forme 150mg : *1 comprimé à placer au fond du vagin 3 soirs consécutifs.*
- Forme LP 150mg : *1 comprimé à placer au fond du vagin le soir.*

• Lomexin® 600mg, Terlomexin® 200mg (fenticonazole) capsule molle vaginale :

- CI : allergie à l'arachide ou au soja.
- Lomexin® 600mg : *1 capsule à placer au fond du vagin le soir. En cas de persistance des symptômes, utilisez une 2^{ème} capsule à 3 jours d'intervalle.*
- Terlomexin® 200mg : *1 capsule à placer au fond du vagin 3 soirs consécutifs. En cas d'échec, recommencez un traitement de 3 jours.*

• Fazol G® (isoconazole) 300mg ovule :

- EI : sensation de brûlures, prurit.
- 1 ovule à placer au fond du vagin 3 soirs consécutifs.*

« Vous allez utiliser cet ovule pour traiter vos symptômes car il contient une molécule capable de soigner votre mycose »

Antifongiques par voie intra-vaginale (suite) :

- **Gyno Daktarin® (miconazole) 400mg capsule molle vaginale :**
 - EI : céphalées, douleurs abdominales et vaginales, rash, prurit, sensation de brûlure, gêne vulvo-vaginale, dysménorrhée, écoulement vaginal, hémorragie vaginale.

1 capsule à placer au fond du vagin 3 soirs consécutifs. En cas d'échec, recommencez un traitement de 3 jours.
- **Monazol® (sertaconazole) 300mg ovule :**
 - 1 ovule à placer au fond du vagin le soir au coucher. En cas de persistance des symptômes, utilisez un 2^{ème} ovule à 7 jours d'intervalle.
- **Gyno Trosyd® (tioconazole) 300mg ovule :**
 - EI : prurit, sensation de brûlure, œdème de la vulve.

1 ovule à placer au fond du vagin le soir au coucher.

« Vous allez utiliser cet ovule pour traiter vos symptômes car il contient une molécule capable de soigner votre mycose »

Antifongiques par voie externe :

Caractéristiques communes :

- Association CI : avec des diaphragmes ou des préservatifs en latex.
 - Association déconseillée : avec des spermicides.
 - Peut être utilisé pour traiter le partenaire.
- **Mycohydralin® (clotrimazole) crème :**
 - Réservé à l'adulte.
 - EI : réactions d'hypersensibilité.

1 application matin et soir après la toilette pendant 7 jours.
 - **Mycoapaisyl®, Mycosedermyl® (econazole) crème :**
 - Interactions médicamenteuses : anticoagulants oraux.

1 application matin et soir après la toilette pendant 7 jours.
 - **Lomexin® (fenticonazole) crème :**

1 à 2 applications par jour après la toilette pendant 7 jours.

« Cette crème va vous permettre de traiter vos lésions externes et votre partenaire car elle contient également une molécule capable de soigner votre mycose »

Poux-lentes

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

- **Hegor® (phénothrine forme D) shampoing :**
 - En cas de contact avec les yeux ou les muqueuses, rincez à l'eau.
Appliquez le shampoing sur cheveux mouillés. Laissez poser 3 à 5 minutes puis rincez abondamment. Répétez l'opération une 2^{ème} fois puis démêlez les cheveux avec un peigne fin. Renouvelez le traitement le lendemain en respectant la même procédure.
- **Item® (phénothrine forme D) shampoing :**
Appliquez le shampoing sur cheveux mouillés. Laissez poser 5 à 10 minutes puis rincez abondamment. Renouvelez le shampoing le lendemain.
- **Para spécial poux® (dépaléthrine, pipéronyl butoxyde) shampoing :**
 - EI : érythème, pellicules.
Appliquez le shampoing sur cheveux mouillés. Rincez puis appliquez de nouveau le shampoing et laissez poser 5 minutes. Rincez abondamment et passez un peigne fin. Renouvelez le traitement le lendemain en respectant la même procédure.
- **Para spécial poux® (dépaléthrine, pipéronyl butoxyde) solution :**
 - EI : érythème, prurit, pellicules, sensation de brûlure du cuir chevelu.
 - CI : asthme, enfant avec antécédent de bronchite dyspnéisante. Ces CI concernent le sujet traité mais aussi la personne qui applique le produit.
 - En cas de contact avec les yeux ou les muqueuses, rincez à l'eau.
 - Attention : *L'application doit se faire dans un endroit aéré et à distance de source de chaleur. N'utilisez pas de sèche cheveux.*
Couvrez le visage avec une serviette et appliquez la solution sur cheveux secs. Laissez agir pendant 30 minutes (15 minutes pour les enfants de moins de 2 ans) puis lavez les cheveux avec un shampoing doux. Passez un peigne fin dans les cheveux.
- **Prioderm® (malathion) 0,5% lotion :**
 - EI : érythème, prurit, pellicules, sensation de brûlures du cuir chevelu.
 - Attention : *L'application doit se faire dans un endroit aéré et à distance de source de chaleur. Ne couvrez pas les cheveux après l'application du produit et n'utilisez pas de sèche cheveux.*
Couvrez le visage avec une serviette et appliquez la solution sur cheveux secs. Laissez poser 8 heures (4 heures pour les enfants de moins de 2 ans) puis lavez les cheveux avec un shampoing doux. Passez un peigne fin dans les cheveux. Renouvelez le traitement au bout de 7 jours.

« Ce médicament va vous permettre d'éliminer poux et lentes car il contient un anti-parasitaire »

Reflux gastro-oesophagien

Médicaments contenant un pansement gastro-intestinaux et un anti-acide :

Caractéristiques communes :

- Respectez un délai d'au moins 2 heures avec la prise d'un autre médicament.

• Gaviscon®, Gavisconell® (sodium alginate, bicarbonate de sodium) suspension buvable en flacon ou en sachet :

- Flacon : bien agiter avant l'emploi.
- De 0 à 1 mois : 1 mL de suspension buvable nourrisson après chacun des 6 repas.
- De 1 à 2 mois : 1,5 mL de suspension buvable nourrisson après chacun des 5 repas.
- De 2 à 4 mois : 2 mL de suspension buvable nourrisson après chacun des 5 repas.
- De 4 à 18 mois : 2,5 mL de suspension buvable nourrisson après chacun des 4 repas.
- Au-delà de 18 mois : 5 mL de suspension buvable nourrisson après chacun des 4 repas.
- Adulte : 1 sachet ou 2 cuillères à café 3 fois par jour après les principaux repas et si besoin le soir au coucher. Vous pouvez doubler la posologie en cas de reflux important. Maximum 7 jours.

• Gaviscon®, Gavisconell® (acide alginique, bicarbonate de sodium, carbonate de calcium) comprimé à croquer :

- A partir de 12 ans.
- Gaviscon® : 1 à 2 comprimés après les 3 principaux repas et au coucher. Maximum 7 jours.
- Gavisconell® : 2 à 4 comprimés après les 3 principaux repas et au coucher. Maximum 7 jours.

• Gavisconpro® (bicarbonate de potassium, sodium alginate) :

- A partir de 12 ans.
- Agiter le flacon avant utilisation.
- 5 à 10 mL après les repas et au coucher. Maximum 7 jours.

« Vous allez prendre ce médicament pour éviter d'avoir des reflux car il contient une molécule capable de créer une barrière qui s'oppose à la remontée de liquide de l'estomac vers l'oesophage et un anti-acide qui va diminuer le pH gastrique »

Médicaments contenant un anti-acide :

Caractéristiques communes :

- o Respectez un délai d'au moins 2 heures avec la prise d'un autre médicament.

• Moxylar® (aluminium, gomme guar, hydroxyde de magnésium) suspension buvable en sachet ou comprimé pour suspension buvable :

- o CI : IR sévère.
- o EI : troubles du transit (diarrhée et constipation).

1 comprimé à faire fondre dans un verre d'eau (ou 1 sachet) 1h après chacun des 3 principaux repas et 1 supplémentaire en cas de douleurs.

• Gastropulgite® (attapulgite, gel d'aluminium hydroxyde et de magnésium carbonate codesséchés) sachet-dose :

- o Réservé à l'adulte.
- o CI : IR sévère, affections sténosantes du tube digestif.

1 sachet dans ½ verre d'eau au moment des douleurs ou après les repas. Maximum 6 sachets par jour.

• Maalox®, Xolaam® (aluminium, magnésium) comprimé à sucer ou à croquer, suspension buvable en flacon ou en sachet :

- o A partir de 15 ans.
- o CI : IR sévère.
- o EI : troubles du transit (diarrhée ou constipation).

1 à 2 comprimés (ou 1 à 2 sachets ou 1 cuillère à soupe) au moment des symptômes sans dépasser 6 prises par jour (soit 12 comprimés ou sachets ou 6 cuillères à soupes). Maximum 10 jours.

• Gastropax® (bicarbonate de sodium, calcium carbonate, calcium phosphate, kaolin, magnésium carbonate, magnésium hydroxyde, magnésium silicate) poudre pour solution buvable :

- o CI : IR sévère, hypercalcémie.
- o EI : troubles du transit (diarrhée ou constipation).

1 cuillère à café dans un verre d'eau au moment des symptômes sans dépasser 6 prises par jour.

• Phosphalugel®, Rocgel® (aluminium) suspension buvable en flacon ou en sachet :

- o EI : constipation, diarrhée.

1 à 2 sachets (ou 1 à 2 cuillères à soupe) 2 à 3 fois par jour après les repas ou au moment des douleurs. Maximum 6 sachets (ou 6 cuillères) par jour.

• Marga® (calcium carbonate, aluminium, magnésium) comprimé à sucer :

- o CI : IR sévère.
- o EI : diarrhée.

6 comprimés par jour à prendre après les repas ou au moment des symptômes.

« Ce médicament va vous permettre d'éviter d'avoir des remontées acides car il contient un anti-acide qui va diminuer le pH gastrique »

62

Médicaments contenant un anti-acide (suite) :

• **Rennie deflatine® (calcium carbonate, diméticone, magnésium carbonate) comprimé à sucer ou à croquer :**

- A partir de 15 ans.
- CI : IR même modérée, hypercalcémie.
- EI : réactions d'hypersensibilité, diarrhée.

1 à 2 comprimés 2 à 3 fois par jour au moment des symptômes. Maximum 7 comprimés par jour. Maximum 10 jours.

• **Neutroses® (calcium carbonate, kaolin, magnésium) comprimé à croquer :**

- CI : IR sévère.
- EI : diarrhée.

2 à 3 comprimés 2h après les repas et au moment des symptômes. Maximum 12 comprimés par jour.

• **Rennie® (carbonates de calcium et de magnésium) comprimé à croquer :**

- A partir de 15 ans.
- CI : IR sévère, hypercalcémie, néphrolithiase, hypophosphatémie.
- EI : réactions d'hypersensibilité, nausée, vomissement, diarrhée.

1 à 2 comprimés au moment des symptômes. Maximum 12 comprimés par jour. Maximum 10 jours.

• **Rennieliquo® (hydrotalcite) suspension buvable en sachet :**

- Réservé à l'adulte.
- CI : IR sévère, hypercalcémie.
- EI : diarrhée.

1 à 2 comprimés au moment des symptômes. Maximum 12 comprimés par jour. Maximum 10 jours.

« Ce médicament va vous permettre d'éviter d'avoir des remontées acides car il contient un anti-acide qui va diminuer le pH gastrique »

Inhibiteurs de la pompe à protons :

• **Nexium control® (ésoméprazole) mg comprimé gastro-résistant :**

- Inhibiteur du CYP2C19
- Associations contre-indiquées : rilpivirine, nelfinavir.
- Associations déconseillées: atazanavir, clopidogrel.
- Interactions médicamenteuses : médicaments métabolisés par le CYP2C19.
- EI : céphalées, douleurs abdominales, constipation, diarrhée, nausées, vomissements, flatulence.

1 comprimé par jour 30 minutes avant le petit déjeuner ou avant le dîner en cas de symptômes à prédominance nocturne. Maximum 2 semaines.

• **Lansoprazole biphar® (lansoprazole) 15mg gélule gastro-résistante :**

- La gélule peut être ouverte si besoin.
- Associations contre-indiquées : atazanavir, rilpivirine.
- Associations déconseillées : kétoconazole, itraconazole.
- EI : céphalée, étourdissement, nausée, diarrhée, douleurs abdominales, constipation, vomissement, flatulence, sécheresse de la bouche, augmentation des enzymes hépatiques, urticaire, prurit, rash, fatigue.

1 gélule par jour 30 minutes avant le petit déjeuner ou avant le dîner en cas de symptômes à prédominance nocturne. Maximum 4 semaines.

• **Mopralpro® (oméprazole) 20mg comprimé ou gélule gastro-résistant(e) :**

- Associations contre-indiquées : rilpivirine, nelfinavir.
- Associations contre-indiquées : atazanavir, clopidogrel.
- Interactions médicamenteuses : médicaments métabolisés par le CYP2C19.
- EI : céphalées, diarrhée, constipation, flatulences, douleurs abdominales, nausées, vomissements, polypes des glandes fundiques.

1 comprimé par jour 30 minutes avant le petit déjeuner ou avant le dîner en cas de symptômes à prédominance nocturne. Maximum 2 semaines.

• **Inipepsia®, Ipraalox®, Pantoloc control® (pantoprazole) 20mg comprimé gastro-résistant:**

- Associations contre-indiquées : atazanavir, rilpivirine.
- EI : diarrhée, céphalées.

1 gélule par jour 30 minutes avant le petit déjeuner ou avant le dîner en cas de symptômes à prédominance nocturne. Maximum 4 semaines.

« Ce médicament va vous permettre d'éviter d'avoir des remontées acides car il contient une molécule capable de bloquer la production d'acidité dans l'estomac »

Rhinite allergique

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Antihistaminiques H1 non anticholinergiques par voie orale :

• **Actifed allergie®**, **Alairgix allergie®**, **Drill allergie®**, **Humex allergie®** cétirizine, **Zyrtecset®** (cétirizine) 10mg comprimé à sucer ou comprimé à avaler :

- Attention : adaptation de posologie chez les insuffisants rénaux.
- CI : IR sévère.
- EI : fatigue, vertiges, céphalées.
- Enfants de 6 à 12 ans : *1/2 comprimé matin et soir pendant 7 jours.*
- Enfants >12 ans et adultes : *1 comprimé en une prise par jour pendant 7 jours.*
- IR modérée : *1/2 comprimé une fois par jour.*
- IR sévère : *1/2 comprimé un jour sur 2.*

• **Doliallergie®**, **Humex allergie®** loratadine (loratadine) 10mg comprimé :

- Attention : adaptation de posologie chez les insuffisants hépatiques.
- EI : céphalées, nervosité, fatigue.
- A partir de 30kg.
- 1 comprimé en une prise par jour pendant 7 jours.*
- IH : 1 comprimé tous les 2 jours.*

« Ce médicament va soulager votre rhinite car il contient un anti-histaminique qui lutte contre les symptômes de l'allergie »

Anti-allergiques par voie nasale :

• **Alairgix rhinite®** allergique, **Cromorhinol®** (cromogliclate de sodium) 2% solution pour pulvérisation nasale :

- EI : réactions d'hypersensibilité, irritation nasale.
- 1 pulvérisation dans chaque narine 4 à 6 fois par jour.*

« Vous allez prendre ce médicament qui va lutter contre les symptômes de votre allergie, notamment contre le nez qui coule »

Corticoïdes par voie intra-nasale :

• **Humex rhume des foins® (béclométasone) 50µg/dose suspension pour pulvérisation nasale :**

- Réservé à l'adulte.
- Agiter le flacon avant l'emploi.
- Se moucher avant l'instillation.
- CI : trouble de l'hémostase (épistaxis), tuberculose pulmonaire évolutive ou latente non traitée, ulcère digestif en évolution non traité, infection oro-bucco-nasale et ophtalmique par herpes simplex virus.
- EI : assèchement et irritation des muqueuses nasales et de la gorge, épistaxis, céphalées, goût et odeur désagréables, réactions d'hypersensibilité, infections nasales.

1 pulvérisation dans chaque narine 4 fois par jour pendant 10 jours maximum.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car il contient un corticoïde qui a une action anti-inflammatoire »

Association antihistaminique H1 + antiseptique par voie nasale :

• **Biocidan® (céthexonium, phényltoxamine) solution pour pulvérisation nasale :**

- Tenir le flacon en position verticale lors de la pulvérisation.
- CI : allergie aux ammoniums quaternaires, risque de GFA, risque de rétention urinaire liée à des troubles urétrorostatiques.
- EI : éternuements répétés, écoulement nasale, irritation locale, réactions allergiques, somnolence, effets anticholinergiques, hypotension orthostatique, troubles de l'équilibre.
- Adulte : *1 pulvérisation dans chaque narine 4 à 6 fois par jour.*
- Enfant : *1 pulvérisation dans chaque narine 2 à 3 fois par jour.*
- Nourrisson : *1 pulvérisation dans chaque narine 1 à 2 fois par jour.*

« Ce médicament va soulager votre rhinite car il contient un anti-histaminique qui va lutter contre les symptômes de l'allergie et un antiseptique qui va éviter une surinfection bactérienne »

Traitement homéopathique :

• **Rhinallergy® (allium cepa, ambrosia artemisiaefolia, euphrasia officinalis, histaminum muriaticum, sabadilla, solidago virga aurea) comprimé à sucer :**

- A partir de 6 ans.

1 comprimé en cas de symptômes sans dépasser 6 par jour. Maximum 7 jours.

« Vous allez prendre ce médicament pour soulager vos symptômes car il contient des souches homéopathiques traditionnellement utilisées pour lutter contre l'allergie »

Rhume

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

En cas de nez qui coule : médicaments contenant un antihistaminique :

Caractéristiques communes :

- A partir de 15 ans.
- CI : risque de GAF, troubles uréthro-prostatiques, IH.
- EI : somnolence, hypotension orthostatique, sécheresse des muqueuses, constipation, mydriase, tachycardie, troubles urinaires, vertiges, tremblements, confusion.
- En cas d'IR sévère : espacez les prises de 8 heures, ne pas dépasser 3g par jour de paracétamol.
- Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.

Attention : si vous devez conduire, ne prenez pas ce médicament.

• Humexlib® (paracétamol, chlorphénamine) gélule ou comprimé :

1 gélule (ou 1 comprimé) 4 fois par jour maximum. Espacez les prises de 4 heures.

« Vous allez prendre ce médicament pour soigner votre rhume car il contient du paracétamol qui va lutter contre la douleur et un anti-histaminique qui va stopper l'écoulement de votre nez »

• Actifed® états grippaux, Clarix® état grippal, Flustimex® (paracétamol, maléate de chlorphénamine, acide ascorbique) sachet :

1 sachet maximum 4 fois par jour. Espacez les prises d'au moins 4 heures.

• Doli® état grippal, Fervex® état grippal, Humexlib® état grippal (paracétamol, maléate de phéniramine, acide ascorbique) sachet :

1 sachet 3 fois par jour. Espacez les prises d'au moins 4 heures.

« Vous allez prendre ce médicament pour soigner votre rhume car il contient du paracétamol qui va lutter contre la douleur, un anti-histaminique qui va stopper l'écoulement de votre nez et de la vitamine C pour renforcer vos défenses immunitaires »

En cas de nez bouché : médicaments contenant un vasoconstricteur :

Caractéristiques communes :

- A partir de 15 ans.
- CI : antécédents ou facteurs de risque d'AVC, HTA sévère ou mal équilibrée, insuffisance coronarienne sévère, risque de GFA, risque de rétention urinaire liée à des troubles urétroprostatiques, antécédents de convulsions, allaitement, grossesse.
- EI : palpitations, tachycardie, IDM, crise de GFA, sécheresse buccale, nausées, vomissements, AVC, céphalées, convulsions, anxiété, agitation, troubles du comportement, hallucinations, insomnie, dysurie, rétention urinaire, sueurs, prurit, urticaire, exanthème, hypertension.
- Associations contre-indiquées : IMAO non sélectifs, autres vasoconstricteurs par voie orale ou nasale.

• Dolirhume®, Rhumagrip® (paracétamol, pseudoéphédrine) comprimé :

- IR : Espacez les prises d'au moins 8 heures.
 - CI : IH, allergie au blé.
 - Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.
- 1 à 2 comprimés 3 fois par jour en espaçant les prises d'au moins 4 heures. Maximum 6 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soigner votre rhume car il contient du paracétamol pour lutter contre la douleur et un vasoconstricteur pour déboucher votre nez »

• Nurofen rhume®, Rhinadvil rhume®, Rhinureflex® (ibuprofène, pseudoéphédrine) comprimé :

- CI : allergie aux AINS, antécédents d'hémorragie ou de perforation digestive, hémorragie en évolution, UGD, IH sévère, IR sévère, IC sévère, LED.
 - EI : nausées, vomissements, gastralgies, dyspepsies, troubles du transit, hémorragie, réactions d'hypersensibilité.
 - Interactions médicamenteuses : anticoagulants oraux, anti-aggrégants plaquettaires.
- 1 à 2 comprimés par prise à prendre au cours du repas. Espacez les prises d'au moins 6 heures. Ne pas dépasser 4 comprimés par jour. Maximum 5 jours.*

« Ce médicament va soigner votre rhume car il contient de l'ibuprofène pour lutter contre la douleur et l'inflammation et un vasoconstricteur pour déboucher votre nez »

En cas d'alternance nez qui coule/nez bouché : association d'un vasoconstricteur et d'un antihistaminique :

Caractéristiques communes :

- o A partir de 15 ans.
- o CI : antécédents ou facteurs de risque d'AVC, HTA sévère ou mal équilibrée, insuffisance coronarienne sévère, risque de GFA, risque de rétention urinaire liée à des troubles urétroprostatiques, antécédents de convulsions, IH, allaitement, grossesse.
- o Associations contre-indiquées : IMAO non sélectifs, autres vasoconstricteurs par voie orale ou nasale.
- o EI : palpitations, tachycardie, IDM, crise de GFA, sécheresse buccale, nausées, vomissements, AVC, céphalées, convulsions, anxiété, agitation, troubles du comportement, hallucinations, insomnie, dysurie, rétention urinaire, sueurs, prurit, urticaire, exanthème, hypertension, bouche sèche, vertiges, sédation, tremblements, effets anticholinergiques.
- o En cas d'IR sévère : espacez les prises de 8 heures, ne pas dépasser 3g par jour de paracétamol.
- o Interaction possible avec les anticoagulants oraux en cas de prise de 4g par jour de paracétamol pendant 4 jours : contrôle fréquent de l'INR.

• Actifed rhume® (paracétamol, pseudoéphédrine, triprolidine) comprimé :

1 comprimé 3 fois par jour. Espacez les prises de 6 heures. Maximum 5 jours.

o IR : 2 comprimés par jour. Espacez les prises de 8 heures. Maximum 5 jours.

Attention : ne pas conduire après avoir pris ce médicament.

« Vous allez prendre ce médicament pour soigner votre rhume car il contient du paracétamol pour lutter contre la douleur et la fièvre, un anti-histaminique pour stopper l'écoulement de votre nez et un vasoconstricteur pour permettre de le déboucher »

• Actifed rhume jour et nuit® (paracétamol, pseudoéphédrine, diphenhydramine) comprimé :

1 comprimé blanc matin, midi et soir et 1 comprimé bleu au coucher en respectant un intervalle d'au moins 4 heures entre chaque comprimé. Maximum 4 jours.

Attention : ne conduisez pas après avoir pris le comprimé nuit.

• Dolirhumepro® (paracétamol, pseudoéphédrine, doxylamine) comprimé :

1 comprimé jour matin, midi et soir et 1 comprimé nuit au coucher en respectant un intervalle d'au moins 4 heures entre chaque comprimé.

Attention : ne conduisez pas après avoir pris le comprimé nuit.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car le comprimé jour contient un vasoconstricteur pour déboucher votre nez et le comprimé nuit un antihistaminique pour éviter l'écoulement de votre nez durant la nuit. Les comprimés contiennent aussi du paracétamol pour lutter contre la douleur et la fièvre »

En cas d'alternance nez qui coule/nez bouché : médicaments contenant à la fois un vasoconstricteur et un antihistaminique (suite) :

• **Humex rhume® (paracétamol, pseudoéphédrine, chlorphénamine) comprimé :**

1 comprimé jour matin, midi et soir et 1 comprimé nuit au coucher en respectant un intervalle d'au moins 4 heures entre chaque comprimé.

Attention : ne conduisez pas après avoir pris le comprimé nuit.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car le comprimé jour contient un vasoconstricteur pour déboucher votre nez et le comprimé nuit un antihistaminique pour éviter l'écoulement de votre nez durant la nuit. Les comprimés contiennent aussi du paracétamol pour lutter contre la douleur et la fièvre »

• **Fervex rhume jour et nuit® (paracétamol, acide ascorbique, pseudoéphédrine, chlorphénamine) comprimé :**

1 comprimé jour matin, midi et soir et 1 comprimé nuit au coucher en respectant un intervalle d'au moins 4 heures entre chaque comprimé.

Attention : ne conduisez pas après avoir pris le comprimé nuit.

« Ce médicament va soulager vos symptômes car le comprimé jour contient un vasoconstricteur pour déboucher votre nez et de la vitamine C pour renforcer vos défenses immunitaires, et le comprimé nuit un antihistaminique pour éviter l'écoulement de votre nez durant la nuit. Les comprimés contiennent aussi du paracétamol pour lutter contre la douleur et la fièvre »

Médicaments contenant de la vitamine C :

Caractéristiques communes :

- A partir de 15 ans.
- Ne pas prendre en fin de journée.
- CI : lithiases rénales oxalo-calciques, phénylcétonurie.

• **Laroscorbine®, Vitamine C®, Vitascorbol® (acide ascorbique) 500mg comprimé à croquer :**

1 à 2 comprimés par jour pendant 1 mois.

• **Laroscorbine®, Vitamine C®, Vitascorbol® (acide ascorbique) 1 g comprimé effervescent :**

1 comprimé par jour pendant 1 mois.

« Vous allez faire une cure de vitamine C pour renforcer vos défenses immunitaires et lutter contre la fatigue »

Toux grasse

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Médicaments contenant un mucolytique :

Caractéristiques communes :

- o CI : enfants de moins de 2 ans.
- o EI : risque de surencombrement bronchique, réactions cutanées allergiques, gastralgies, nausées, diarrhée.

• Exomuc®, Fluimucil®, Mucomyst® (acétylcystéine) 200mg sachet, solution buvable adulte ou enfant, comprimé effervescent :

- o Adulte : 1 sachet (ou 1 comprimé effervescent ou 1 godel doseur de la solution buvable adulte) 3 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h. Maximum 10 jours.
- o Enfant > 7 ans : 1 sachet (ou 1 comprimé effervescent ou 1 godel doseur de la solution buvable enfant) 3 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h. Maximum 10 jours.
- o Enfant de 2 à 7 ans : 1 sachet (ou 1 comprimé effervescent ou 1 godel doseur de la solution buvable enfant) 2 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h. Maximum 10 jours.

• Mucodril® (acétylcystéine) 600mg comprimé effervescent :

- o Réservé à l'adulte.
- o 1 comprimé effervescent le matin. Maximum 10 jours.

• Mucothiol® (diacétylcystéine) comprimé :

- o A partir de 7 ans.
- o 1 comprimé 3 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h.

• Broncathiol®, Bronchokod®, Broncoclar®, Clarix®, Drill®, Ergix®, Fluditec®, Humex®, Medibronc®, Rhinathiol® (carbocistéine) solution buvable enfant ou adulte ou sirop, sachet-dose :

- o Enfant de 2 à 5 ans : 1 cuillère à café de solution buvable enfant (ou de sirop enfant) 2 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h. Maximum 10 jours.
- o Enfant > 5 ans : 1 cuillère à café de solution buvable enfant (ou de sirop enfant) 3 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h. Maximum 10 jours.
- o Adulte : 1 cuillère à soupe de solution buvable adulte (ou de sirop adulte ou 1 sachet-dose) 3 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h. Maximum 5 jours.

« Ce médicament va soulager votre toux car il contient une molécule qui va fluidifier vos sécrétions bronchiques et donc faciliter leur expectoration »

Médicaments contenant un mucolytique (suite) :

• **Bisolvon® (bromhexine) comprimé :**

- Réservé à l'adulte.

1 à 2 comprimés 3 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h. Maximum 5 jours.

• **Vectrine® (erdostéine) gélule ou sachet :**

- A partir de 15 ans.
- CI : IR sévère, IH sévère, phénylcétonurie.

1 sachet (ou 1 gélule) 2 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h. Maximum 10 jours.

« Ce médicament va soulager votre toux car il contient une molécule qui va fluidifier vos sécrétions bronchiques et donc faciliter leur expectoration »

• **Muxol®, Surbronc® (ambroxol) solution buvable, comprimé :**

- Réservé à l'adulte.

1 à 2 comprimés (ou 1 cuillère à soupe ou 10mL) 2 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h.

« Ce médicament va soulager votre toux car il contient une molécule qui va fluidifier vos sécrétions bronchiques et augmenter vos expectorations »

Médicament à base de plante :

• **Prospan® (lierre) sirop :**

- EI : troubles digestifs, diarrhées, réactions cutanées.
- Adulte : 7,5 mL 3 fois par jour pendant 7 jours.
- Enfant de 5 à 15 ans : 5 mL 3 fois par jour pendant 7 jours.
- Enfant de moins de 5 ans : 2,5 mL 3 fois par jour pendant 7 jours.

« Vous allez prendre ce sirop pour soulager votre toux car il contient du lierre qui est traditionnellement utilisé pour lutter contre la toux »

Médicaments contenant un fluidifiant bronchique :

• **Vicks® (guaïfénésine) sirop :**

- A partir de 15 ans.
- EI : troubles digestifs.

*1 à 2 cuillères à soupe 3 à 4 fois par jour en dehors des repas. Ne pas prendre après 17h.
Maximum 5 cuillères à soupe par jour. Maximum 5 jours.*

• **Guethural® (guaïétoline) comprimé :**

- Réservé à l'adulte.

1 à 2 comprimés 2 à 3 fois par jour avant les repas.

• **Fluisedal® sans prométhazine (mégglumine benzoate, polysorbate) sirop :**

- EI : risque de surencombrement bronchique.
- A partir de 12 ans : 2 à 4 cuillères à soupe par jour.
- Enfant de 6 à 12 ans : 4 à 8 cuillères à café par jour.
- Enfant de 30 mois à 6 ans : 3 à 4 cuillères à café par jour.
- Enfant de 24 mois à 30 mois : 1 à 3 cuillères à café par jour.

• **Alma®, Terpine Gonnon® (terpine) pâte à mâcher ou solution buvable :**

- Réservé à l'adulte.
- EI : troubles digestifs, confusion, agitation, convulsions.
- Attention : la solution buvable contient de l'alcool.

1 à 2 pâtes à mâcher (ou 1 cuillère à soupe) 4 fois par jour.

• **Euphonyll®, terpone® (terpine, eucalyptus, niaouli, pin) sirop :**

- Réservé à l'adulte.
- EI : troubles digestifs.
- Attention : le sirop contient de l'alcool.

1 cuillère à soupe 4 fois par jour.

• **Pulmofluide simple® (terpine, guaïfénésine, cinéole, sodium benzoate) solution buvable :**

- Réservé à l'adulte.
- EI : troubles digestifs, agitation, confusion, convulsions.
- Attention : la solution buvable contient de l'alcool.

1 cuillère à soupe 3 fois par jour.

« Vous allez prendre ce médicament pour soigner votre toux car il contient une molécule capable de fluidifier vos sécrétions et de faciliter leur expectoration »

Médicaments sous forme de pommade :

- **Vicks vaporub® (camphre, eucalyptus, lévomenthol, térébenthine, thymol) pommade :**
 - A partir de 6 ans en application cutanée et à partir de 12 ans en inhalation.
 - Attention : pour les inhalations, ne pas utiliser de l'eau portée à ébullition et ne jamais réchauffer la préparation.
 - Ne pas appliquer sur une peau lésée.
 - Ne pas couvrir les zones d'applications par un pansement ou un bandage.
 - CI : dermatoses et lésions cutanées en évolution, enfants ayant des antécédents de convulsions, enfants de moins de 6 ans.
 - EI : érythème, prurit, réactions allergiques, agitation, confusion, convulsions.
 - Application cutanée : *après la toilette, appliquez la valeur d'une cuillère à café 1 à 2 fois par jour maximum sur la poitrine ou le cou. Lavez-vous les mains après utilisation. Maximum 3 jours.*
 - Inhalation par fumigation : *Faites des inhalations de vapeur par le nez et par la bouche 1 à 3 fois par jour avec 1 à 2 cuillères à café dans un bol d'eau chaude. Maximum 3 jours.*

- **Bronchodermine® (cinéole, gaïacol créosote, pin) pommade :**
 - CI : peau lésée, enfants ayant des antécédents de convulsions, enfants de moins de 30 mois.
 - EI : réactions allergiques ou irritatives, convulsions, agitation, confusion.
 - Lavez-vous les mains après application. Ne recouvrez pas la zone d'application.
 - Adulte : *1,7g de pommade sur la poitrine 2 fois par jour maximum.*
 - Enfant de 6 à 15 ans : *1g de pommade sur la poitrine 2 fois par jour maximum.*
 - Enfant de 30 mois à 6 ans : *1g de pommade sur la poitrine une seule fois par jour.*

« Ce médicament va soulager votre toux car il contient plusieurs antiseptiques des voies respiratoires »

Toux sèche

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Antitussifs antihistaminiques anticholinergiques :

• **Toplexil®, Humex® (oxoméazine) solution buvable ou sirop :**

- A partir de 2 ans.
- CI : antécédents d'agranulocytose, risque de rétention urinaire liés à des troubles urérorostatiques, risque de GFA.
- EI : sédation, somnolence, effets anticholinergiques (sécheresse des muqueuses, constipation, mydriase, palpitations cardiaques, rétention urinaire), hypotension orthostatique, vertiges, tremblements, confusion, réactions d'hypersensibilité, troubles digestifs.
- Associations contre-indiquées : cabergoline, quinagoline.
- Attention : ne conduisez pas après avoir pris ce médicament.
- Enfant de 13 à 20 kg : *5 mL 2 à 3 fois par jour.*
- Enfant de 20 à 30 kg : *10 mL 2 à 3 fois par jour.*
- Enfant de 30 à 40 kg : *10 mL 3 à 4 fois par jour.*
- Enfant de plus de 40 kg et adulte : *10 mL 4 fois par jour.*

« Vous allez prendre ce sirop pour stopper votre toux car il contient un anti-histaminique qui va stopper le réflexe de la toux d'imitation »

Antitussifs spasmolytiques :

• **Paxeladine® (oxéladine) sirop :**

- A partir de 30 mois et de plus de 15 kg.
- EI : réactions d'hypersensibilité.
- Enfant de 15 à 20 kg : *2,5 mL par prise à renouveler au bout de 4 heures si besoin sans dépasser 4 prises par jour.*
- Enfant de 20 à 30 kg : *5 mL par prise à renouveler au bout de 4 heures si besoin sans dépasser 3 prises par jour.*
- Enfant à partir de 30 kg et adulte : *5 mL par prise à renouveler au bout de 4 heures si besoin sans dépasser 5 prises par jour.*

« Vous allez prendre ce sirop pour soigner votre toux car il contient une molécule qui permet de diminuer les spasmes responsable des quintes de toux »

Antitussifs spasmolytiques (suite) :

• Vicks®, Clarix® (pentoxycérine) sirop :

- Vicks : à partir de 15 ans.
- Clarix : réservé à l'enfant de 6 à 15 ans et pesant plus de 20 kg.
- EI : sécheresse buccale, constipation.
- CI : insuffisance respiratoire, toux de l'asthmatique, risque de GFA, risque de rétention urinaire liée à des troubles urétroprostatiques.
- Attention : ne conduisez pas après avoir pris ce médicament.
- Adulte : *1 cuillère à soupe de sirop Vicks par prise à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 4 prises par jour. Maximum 5 jours.*
- Enfant de 20 à 30 kg : *5 mL de sirop Clarix par prise à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 4 prises par jour. Maximum 5 jours.*
- Enfant de 30 à 40 kg : *7,5 mL de sirop Clarix par prise à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 4 prises par jour. Maximum 5 jours.*
- Enfant de 40 à 50 kg : *10 mL de sirop Clarix par prise à renouveler si besoin au bout de 6 heures sans dépasser 4 prises par jour. Maximum 5 jours.*

« Vous allez prendre ce sirop pour soigner votre toux car il contient une molécule qui permet de diminuer les spasmes responsable des quintes de toux »

Autres antitussifs :

• Hélicidine® (hélicidine) sirop :

- A partir de 2 ans.
- EI : risque de surencombrement bronchique.
- Adulte : *2 cuillères à soupe 3 fois par jour.*
- Enfant de 25 à 50 kg : *3 à 5 cuillères à soupe par jour.*
- Enfant de 15 à 25 kg : *1 cuillère à soupe 3 fois par jour.*
- Enfant de 12 à 15 kg : *2 cuillères à café 3 fois par jour.*

« Vous allez prendre ce sirop pour stopper votre toux car il contient une molécule capable de stopper le réflexe de la toux d'imitation »

• Prospan® (lierre) sirop :

- EI : troubles digestifs, diarrhées, réactions cutanées.
- Adulte : *7,5 mL 3 fois par jour pendant 7 jours.*
- Enfant de 5 à 15 ans : *5 mL 3 fois par jour pendant 7 jours.*
- Enfant de moins de 5 ans : *2,5 mL 3 fois par jour pendant 7 jours.*

« Vous allez prendre ce sirop pour soulager votre toux car il contient du lierre qui est traditionnellement utilisé pour lutter contre la toux »

Verrue

Médicaments à Prescription Médicale Facultative :

Médicaments contenant un verrucide :

Caractéristiques communes :

- o CI : cors infectés, application sur les muqueuses.
- o EI : irritation locale, sensation de brûlure.

• **Coricide le diable®**, **Feuille de saule®** corricide verrucide liquide, **Pommade MO cochon®**, **Sanitos®**, **Transvercid®** (acide salicylique) solution pour application locale, pommade ou dispositif pour application cutanée :

- o **Coricide le diable®** : 1 application le matin.
- o **Feuille de saule®** : 3 applications par jour pendant 2 semaines.
- o **Pommade MO cochon®** : 1 application le soir après un bain chaud. Recouvrez l'application d'un pansement durant la nuit.
- o **Sanitos®** : 1 à 2 applications par jour.
- o **Transvercid®** : le soir, faites un bain chaud puis limez la verrue. Appliquez ensuite un dispositif et utilisez les bandes adhésives afin de le maintenir. Laissez agir minimum 8 heures (durant la nuit) puis enlevez le dispositif le matin. Maximum 1 mois de traitement.

« Vous allez appliquer ce médicament pour détruire votre verrue car il contient une molécule qui va attaquer la couche cornée de votre peau »

• **Duofilm®**, **Kerafilm®**, **Verrufilm®** (acide salicylique, acide lactique) solution pour application locale :

- o **Duofilm®** et **Verrufilm®** : 1 application par jour le soir. Sous les 2 à 3 jours, limez la verrue. En cas de saignement, arrêtez le traitement pendant 3 jours.
- o **Kerafilm®** : 1 application matin et soir.

« Vous allez appliquer ce médicament pour détruire votre verrue car il contient des molécules capables d'attaquer la couche cornée de votre peau »

• **Verrupan®** (acide salicylique, acide lactique, thuya) solution pour application locale :

2 à 3 applications par jour. Limez la verrue tous les soirs avant la dernière application de la journée. En cas de saignement, arrêtez le traitement pendant 3 jours.

« Vous allez appliquer ce médicament pour détruire votre verrue car il contient des molécules capables d'attaquer la couche cornée de votre peau et du thuya qui a une action antivirale »

CONCLUSION

L'automédication n'est pas un comportement exempt de risques pour la santé. C'est pourquoi elle doit être encadrée par un professionnel de santé. Le pharmacien contribue aux soins des pathologies bénignes et accompagne le patient pour une automédication responsable grâce à ses connaissances médicales.

Le pharmacien doit tenir compte des bonnes pratiques de dispensation entrées en vigueur depuis quelques mois. Celles-ci concernent la dispensation de médicaments sans ordonnance qu'ils soient directement vendus en officine ou par le biais d'internet.

De plus, la prise en charge des patients sans ordonnance ne doit pas être improvisée et approximative mais elle doit nécessiter rigueur et professionnalisme. Une vraie démarche qualité doit être mise en place afin que la prise en charge du patient soit optimale.

Les fiches conseils que nous avons réalisées renforcent la qualité de prise en charge du patient sans ordonnance. Le patient pourra trouver des informations fiables sur sa pathologie ou sur son traitement contrairement à ce qu'il pourrait trouver sur des sources non validées notamment par le biais d'internet. Les fiches conseils sont globalement appréciées par les patients et elles jouent un rôle éducatif pour la santé.

Le guide d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance est un outil pratique pour conseiller les médicaments à prescription médicale facultative. Sa facilité d'accès en fait un support quotidien pour l'équipe officinale.

En créant les fiches conseils et le guide d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance nous avons instauré une trame pour la réalisation de ces documents. Elle permettra à l'équipe officinale qui le souhaite de développer ces outils en y ajoutant de nouveaux thèmes et de nouveaux médicaments à PMF.

BIBLIOGRAPHIE

[1] : ANSM. *Liste par spécialité des médicaments de médication officinale*. Mise à jour le 10/05/2017. Disponible sur le site ansm.santé.fr.

[2] : ANSM. *Médicaments en accès direct*. [en ligne] Disponible sur <http://ansm.sante.fr/Dossiers/Medicaments-en-acces-direct/Medicaments-en-acces-direct/>. (consulté le 29/08/2017).

[3] : Juillard-Condat Blandine. *Cours sur le cadre juridique de la dispensation*. 2017.

[4] : Thibaud Vadjou. *Santé : les mutuelles remboursent aussi sans ordonnance*. [en ligne] Disponible sur <https://news-assurances.com/actualites/assurance-sante/mutuelle-se-faire-rembourser-medicaments-ordonnance/016783235>. Publié le 25/08/2014. (consulté le 29/08/2017).

[5] : COULOMB Alain et BAUMELOU Alain. *Situation de l'automédication en France et perspectives d'évolution. Marché, comportements, positions des acteurs*. Ministère de la Santé et de la protection sociale, Rapport public Janvier 2007.

[6] : Ordre National des pharmaciens. *Informations du consommateur sur le prix des médicaments en pharmacie d'officine. Quelles sont les dispositions applicables à partir du 1^{er} juillet 2015 ?* 08/06/2015.

[7] : Le moniteur des pharmacies. *Honoraires de dispensation sans prescription : une ordonnance clarifie la facturation*. Publié le 07/06/17.

[8] : Collège des pharmaciens conseillers et maitres de stage. *Guide du stage de pratique professionnelle en officine*. 24^{ème} édition. Année 2017.

[9] : AFIPA. *Mieux comprendre le selfcare*. [en ligne] Disponible sur <http://www.afipa.org/#!/selfcare-description>. (consulté le 29/08/2017).

[10] : AFIPA. *L'automédication responsable : une composante du selfcare*. [en ligne]. Disponible sur <http://www.afipa.org/#!/selfcare-description> (consulté le 29/08/2017).

[11] : Haas Camille. *L'automédication et la médication officinale. Etude quantitative des déterminants du choix des médicaments d'automédication : enquête par questionnaires au sein des officines des départements de Loire-Atlantique et de Vendée en 2013*. Thèse de pharmacie. Faculté de pharmacie de Nantes. Page 23. 2014.

[12] : 60 millions de consommateurs, Mediasprim. *Comment les Français se soignent-ils ? Opinions, comportements et attitudes*. Résultats d'enquête. Décembre 2015.

- [13] : AFIPA. *15^{ème} baromètre AFIPA 2016 des produits du selfcare*. Présentation à la presse. 3 février 2017.
- [14] : Ordre National des Pharmaciens. *Arrêté du 28 novembre 2016 relatif aux bonnes pratiques de dispensation des médicaments dans les pharmacies d'officine, les pharmacies mutualistes et les pharmacies de secours minières*. Edition de décembre 2016.
- [15] : Jérôme PALAZZOLO. *L'évolution de la relation médecin malade*. Cerveau & Psycho N°18. P.70-75. Novembre-décembre 2006.
- [16] : BELLIOU Laurène. *Emergence et évolution du concept de soins centrés sur le patient : enquête documentaire*. Thèse de Médecine générale. Université de Nantes. 2015.
- [17] : Alain DECCACHE. Dossier « Médecins, Pharmaciens : les nouveaux éducateurs ? ». *Education pour la santé : reconnaître les « nouveaux rôles » des médecins et pharmaciens*. La santé de l'homme N°376. Mars-Avril 2015. P.9-13.
- [18] : KUSUM Paul. *Comment optimiser la dynamique relationnelle patient-pharmacien pour assurer une alliance thérapeutique*. Thèse de Pharmacie. Université de Bourgogne. 2010.
- [19] : Conseil National de l'Ordre des Pharmaciens. Démarche A.C.R.O.P.O.L.E. [en ligne]. Disponible sur <http://www.acqo.fr/Comportement/Demarche-A.C.R.O.P.O.L.E> (consulté le 12/09/2017).
- [20] : MARTIN Françoise. *Communication dans la relation patient-soignant*. Cours de 5^{ème} année d'officine. UE 9.3 Vente et conseils à l'officine. 2015.
- [21] : Code de la santé publique. Article L5125-29.
- [22] : BATHELOT B. *Définition : SONCAS*. [en ligne]. Disponible sur definitions-marketing.com. (consulté le 12/09/2017). 2014.
- [23] PITTE Morgan. Infirmier. *Proxémie*. [en ligne]. Disponible sur espacesoignant.com. (consulté le 12/09/2017). 2016.
- [24] ANSM. *Liste des indications/pathologies/situations cliniques reconnues comme adaptées à un usage en PMF*. Février 2015.
- [25] Base de données du Vidal en ligne : eVidal version 3.
- [26] FERREY D. *Conseils en pharmacie. 85 fiches conseils*. 3^{ème} édition. Editeur MALOINE. 2016.

[27] Le moniteur des pharmacies. Aide-mémoire pour les pharmaciens et l'équipe officinale. Disponible sur <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/comptoir/conseil/aide-memoire-pharmacien.html>. (consulté le 12/09/2017).

[28] Le moniteur des pharmacies. Fiches conseils pour le patient. Disponible sur <http://www.lemoniteurdespharmacies.fr/comptoir/conseil/fiches-conseils-patients.html>. (consulté le 12/09/2017).

TITRE en français :

Conseils et règles hygiéno-diététiques accompagnant la dispensation de médicaments sans ordonnance : réalisation de fiches conseils.

RESUME en français :

Le pharmacien a la possibilité de délivrer sans ordonnance certains médicaments : les médicaments à prescription médicale facultative. La dispensation de ces médicaments doit s'accompagner de conseils et de règles hygiéno-diététiques afin de guider le patient dans sa démarche d'automédication responsable. Cette année est marquée par la mise en place des bonnes pratiques de dispensation des médicaments dont les pharmaciens doivent tenir compte à l'officine. De plus, l'Ordre des pharmaciens a élaboré une méthodologie à suivre afin d'améliorer la prise en charge des patients sans ordonnance : la démarche ACROPOLE. Dans le but d'augmenter la qualité de la dispensation des médicaments sans ordonnance, nous avons réalisé des fiches conseils destinées aux patients. Celles-ci rappellent les conseils et les règles hygiéno-diététiques qui auront été donnés par le pharmacien. En complément, nous avons élaboré un guide d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance qui permet à l'équipe officinale d'utiliser les fiches conseils de manière optimale.

TITRE en anglais :

Advice, lifestyle and dietary rules to go with the issue of without prescription drugs : achievement of advice cards.

RESUME en anglais :

The pharmacist has the possibility to give some drugs without prescription : optional prescription drugs. The issue of this drugs must go with advice, lifestyle and dietary rules in order to guide the patient in his responsible self-medication step. This year is marked by the implementation of good dispensing practices of drugs whose the pharmacists must take account at the pharmacy. Moreover, the French Chamber of Pharmacists has developed a methodology for use in improving supported of without prescription patients : the ACROPOLE step. To increase the quality of the without prescription drugs dispensing, we realised advice cards intended to patients. These remind advice, lifestyle and dietary rules that have been given by the pharmacist. In addition, we have developed a guidebook to help dispensing of without prescription drugs that allow pharmacy team to use optimally advice cards.

DISCIPLINE administrative : Pharmacie

MOTS-CLES : Médicament à prescription médicale facultative – Automédication - Patients sans ordonnance - Fiches conseils - Guide d'aide à la dispensation des médicaments sans ordonnance - Démarche qualité - Bonnes pratiques de dispensation - Démarche ACROPOLE.

Université Paul Sabatier - Toulouse 3
Faculté des Sciences Pharmaceutiques
35, chemin des Maraîchers
31062 Toulouse cedex 9

DIRECTEUR DE THESE : Elisa BOUTET