



Ne demandez pas systématiquement au pharmacien de vous dépanner

Quand on prend régulièrement un médicament prescrit habituellement par un médecin, il arrive qu'on soit « en panne » et qu'on demande au pharmacien de nous avancer quelques boîtes.

Quand on est « accro aux médicaments », on a tendance à être souvent en panne. Le pharmacien est alors placé devant une contradiction : soit il vous dépanne, par compassion ou par sollicitude, soit il refuse de vous réapprovisionner sans ordonnance. Cette seconde attitude peut être difficile à expliquer. C'est pourtant la meilleure façon d'aider les "médicaccros" à ne pas sombrer dans une dépendance chronique.

Si vous êtes dans cette situation et qu'un pharmacien refuse de vous réapprovisionner en sédatifs ou en médicaments pour dormir, ne lui en faites pas grief. Acceptez de parler avec lui des problèmes liés à votre traitement. Vous êtes peut-être en train de basculer, sans vous en rendre compte, dans la catégorie des "médicaccros".

Plus ce type de dépendance est pris en charge tôt, plus le traitement est efficace. A l'inverse, quand on se cache trop longtemps la vérité, la dépendance est bien installée et difficile à supprimer.

Les médicaments sont souvent utiles mais il faut aussi savoir en user avec modération...

Sources : Open Rome, et Dr William LOWENSTEIN, Dominique ROUCH. Femmes et dépendances. Calmann Lévy, 2007.



Le Dico du doc MEDICACCRO

Néologisme inventé pour désigner les personnes consommant régulièrement des médicaments dont elles sont incapables de se passer parce qu'elles en sont devenues dépendantes.

Cette forme de dépendance est malheureusement très fréquente en France :

- 24% des femmes et 14% des hommes (adultes) consomment au moins une fois dans l'année des antidépresseurs ou des tranquillisants.
- 9% des femmes et 4% des hommes prennent chaque soir des somnifères pour dormir.
- 8% à 10% des françaises prennent des antidépresseurs très puissants alors que seules 2% à 4% en auraient vraiment besoin.

Les femmes sont plus touchées que les hommes car leur triple vie (mère de famille, épouse et vie professionnelle) est plus stressante. De plus, elles ont plus souvent que les hommes des antécédents de traumatisme affectif (violences paternelles ou conjugales). A noter : ces dépendances sont plus difficiles à soigner si on les garde secrètes longtemps.

Source : Dr William LOWENSTEIN, Dominique ROUCH.

Météo antibio

Risques :

- | | |
|--------------------|-----------|
| - Grippe | quasi nul |
| - Bronchiolite | quasi nul |
| - Inf respiratoire | en hausse |
| - Gastro-entérite | faible |

C'est mieux quand on l'évite

L'Assurance-Maladie lance une campagne nationale pour que les français se vaccinent plus contre la grippe.

A partir du 28 septembre prochain, des spots télé et radio en direction des « seniors », un dossier spécial sur la grippe destiné aux médecins, des dépliants grand-public et des affiches pour les salles d'attente vont populariser le slogan « La grippe, c'est mieux quand on l'évite. Choisissez de vous faire vacciner. »

Profitons-en pour rappeler que les adultes de 65 ans et plus ne sont pas les seuls à bénéficier d'une prise en charge à 100% du vaccin. Des personnes plus jeunes aussi, car on a tendance à oublier que la grippe est dangereuse chez ceux qui ont du diabète, même léger, de l'asthme, même très intermittent, une malformation cardiaque même bien tolérée, une maladie congénitale, etc.

Si vous recevez un bon pour vous procurer gratuitement le vaccin contre la grippe, utilisez-le, même si vous êtes très jeune.

Source : Assurance-Maladie. Grippe, ce qu'elle vous cache. Information presse, 18 septembre 2007