



Que faire si vous prenez de la Mépronizine® ou du Noctran® ?

Ces deux médicaments vont être bientôt retirés du marché français : le 27 octobre prochain pour le Noctran®, le 10 janvier 2012 pour la Mépronizine®. Ces produits sont très utilisés pour mieux dormir. Comme souvent pour ce genre de médicaments, ils ont plusieurs inconvénients :

- ils altèrent la mémoire et la vigilance ;
- quand on avance en âge, ils favorisent les chutes ;
- leur surdosage peut être mortel ;
- ceux qui en prennent ne peuvent plus s'en passer.

Les arrêter n'est ni simple ni rapide. Mieux vaut vous y prendre dès maintenant :

- n'essayez pas d'arrêter brutalement ce type de médicament ;
- prenez un rendez-vous avec votre médecin traitant en lui signalant que la consultation va être consacrée exclusivement à l'arrêt de votre médicament pour dormir ;
- préparez-vous à un arrêt très progressif : comptez le nombre d'années de consommation ; plus la consommation est ancienne, plus le sevrage va être lent ;
- commencez à noter sur votre agenda vos heures de coucher et de réveil ;
- préparez-vous à réapprendre à dormir sans prendre de médicament ;
- rappelez-vous ce que vous saviez avant de prendre des médicaments pour dormir : le sommeil est un phénomène naturel ; la nature est bien faite ; quand on a besoin de dormir, on dort !

Source : AFSSAPS. Arrêt des hypnotiques. Conduite à tenir dans le contexte du retrait du Noctran® et de la Mépronizine®. Mise au point. Juillet 2011



Le Dico du doc

Retrait

Terme administratif désignant la décision d'interdire la distribution d'un médicament dans les pharmacies. La plupart du temps, le retrait est motivé par les effets indésirables du médicament, son inutilité ou son usage à mauvais escient.

Ce type de décision doit être mûrement réfléchi car

- il est souvent difficile de mesurer la dangerosité avec précision ;
- un médicament dangereux pour certains peut être très utile à d'autres ;
- un médicament inutile à un moment donné peut s'avérer précieux quelques années plus tard ;
- ceux qui se servent correctement d'un médicament n'ont pas à faire les frais d'un comportement inadapté de certains autres.

Dans le cas du Noctran® et de la Mépronizine®, la décision semble parfaitement justifiée :

- ils servent à dormir alors qu'ils nuisent à la qualité du sommeil ;
- ceux qui en prennent ne peuvent plus s'en passer ;
- ils provoquent une foule d'effets nuisibles graves.

Source : AFSSAPS, juillet 2011

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire faible
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens en hausse

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Ambrosie, si, si si !

La période et la météo actuelle sont parfaitement favorables à la prolifération et à la dissémination aérienne des pollens d'ambrosie. Cette plante particulièrement vivace est capable de disséminer ses pollens à des dizaines de kilomètres à la ronde. Les pollens d'ambrosie sont très allergisants et ceux qui y sont allergiques sont obligés de prendre des traitements préventifs ou curatifs.

Pour toutes ces raisons, toutes sortes de mesures et de recommandations ont été adoptées pour lutter contre la prolifération de l'ambrosie dans les friches agricoles et le long des chemins.

La terre française semblant plus fertile que les programmes de lutte, les allergiques à l'ambrosie devront rester sur leurs gardes au mois d'Août...

Source : RNSA, <http://www.pollens.fr>