

Le bon et le mauvais emploi des médicaments modernes

En pharmacie et dans les boutiques de village, on peut trouver des médicaments très utiles. Mais aussi beaucoup d'autres qui ne servent à rien, sauf peut-être à causer des problèmes. Parmi les 60 000 médicaments vendus dans la plupart des pays, l'Organisation mondiale de la santé juge qu'il n'y en a que 200 d'utiles.

De plus, même les meilleurs médicaments sont parfois employés incorrectement, et font, dans ces cas, plus de mal que de bien. **Pour être utiles, les médicaments doivent être employés correctement. L'utilisation de tout médicament comporte un danger.**

Certains d'entre eux sont beaucoup plus dangereux que les autres. Malheureusement, il arrive que les gens s'en servent pour soigner des maladies sans gravité. Par exemple, j'ai vu mourir un bébé parce que ses parents, pensant soigner son rhume, lui avaient administré un antibiotique dangereux. **N'employez jamais de médicaments dangereux pour traiter une maladie sans gravité.**



N'oubliez pas : les médicaments peuvent tuer !

Quelques règles à suivre pour l'emploi des médicaments :

1. Ne les utilisez que si c'est vraiment nécessaire
2. Vous devez connaître le bon usage et les précautions à suivre pour tout médicament que vous allez employer (voir le Chapitre 25, Mode d'emploi des médicaments cités dans ce livre).
3. Assurez-vous d'utiliser la dose exacte.
4. S'il n'y a pas d'amélioration malgré le médicament, arrêtez-en l'utilisation.
5. En cas de doute, obtenez l'avis d'un soignant.
6. Vérifiez toujours la date de péremption indiquée sur la boîte (la date où le médicament devient trop vieux pour agir correctement). Si le médicament est périmé, il peut être moins efficace.

Remarque : Il arrive que certains soignants et beaucoup de docteurs prescrivent des médicaments sans nécessité, parce qu'ils pensent que les gens ne seront satisfaits que s'ils reçoivent des médicaments. Dites à votre docteur ou à votre soignant de ne vous donner de médicaments que s'ils sont vraiment nécessaires. Vous économiserez de l'argent et protégerez votre santé.

N'utilisez un médicament que si vous êtes sûr qu'il est nécessaire, et si vous savez exactement comment l'utiliser.

Quand a-t-on besoin de médicaments ?

La plupart des maladies, même la grippe et le rhume, guérissent toutes seules, sans qu'il y ait besoin de médicaments. Pour que l'organisme soit résistant et lutte contre la maladie, il suffit d'observer les précautions suivantes :

- observer les règles d'hygiène ;
- se reposer ;
- bien manger.

Même dans les cas graves, lorsqu'on a vraiment besoin du médicament, **c'est l'organisme qui doit lutter contre la maladie**. Le médicament ne fait que l'aider. L'hygiène, le repos et la bonne alimentation sont de toute façon très importants.

Les Abus les plus dangereux de médicaments

Voici une liste des erreurs les plus souvent commises, et les plus dangereuses, dans l'emploi de médicaments modernes. Ces abus sont la cause de centaines de morts chaque année. **Soyez prudents !**

1. Le chloramphénicol (Chloromycétine) (p. 530)



L'habitude de donner ce médicament en cas de diarrhée, de maladies sans gravité, ou d'infection aux poumons, est désastreuse, tant il est dangereux. Utilisez-le uniquement pour des maladies graves comme la typhoïde (p. 304). Ne l'administrez jamais à des bébés de moins d'1 mois.

2. Médicaments donnés pour accélérer l'accouchement (p. 589 à 590)

Par exemple :

- L'ocytocine (*Pitocin*),
- l'ergonovine (*Ergotrate*),
- le misoprostol (*Cytotec*)

Malheureusement, certaines sages-femmes et accoucheuses administrent ces médicaments pour accélérer l'accouchement, ou "donner de la force" à la mère en phase de travail. Cette pratique est très dangereuse, et peut tuer la mère ou le bébé. Utilisez-les **uniquement** pour arrêter des saignements continus **après** l'accouchement (p. 403).

3. Les piqûres



L'idée courante que les piqûres sont toujours plus efficaces que les médicaments pris par la bouche, n'est **pas** vraie. Souvent les médicaments avalés marchent aussi bien ou mieux que des piqûres. De plus, **la plupart des médicaments deviennent plus dangereux quand ils sont injectés que quand ils sont avalés**. Les injections aux enfants qui ont une polio de type bénin (avec des signes de rhume seulement) peuvent causer la paralysie (p. 125) **L'emploi des piqûres doit être très**

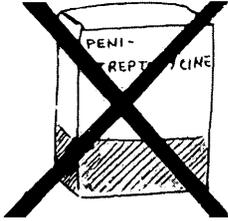
limité, et le matériel toujours stérilisé (lire attentivement le chapitre 9, *Instructions et précautions pour l'administration de piqûres*).

4. La pénicilline

La pénicilline agit seulement contre certaines *infections*. L'emploi de pénicilline pour les foulures, les entorses ou la fièvre est une grande erreur. En règle générale, les chocs qui n'ont pas causé de blessures ouvertes, même s'ils ont laissé de grosses contusions (traces sombres sous la peau), ne présentent aucun risque d'infection et ne justifient pas l'usage de la pénicilline ni d'un autre antibiotique. De même pour les rhumes, qui ne sont jamais guéris par la pénicilline ou d'autres antibiotiques (p. 268).

La pénicilline est dangereuse pour certaines personnes. Avant de l'employer, apprenez les risques et les précautions à prendre (p. 122).

5. L'association pénicilline + streptomycine



Son emploi contre la grippe et le rhume est abusif, car :

- elle n'a aucun effet sur ces troubles de santé ;
- elle peut créer des problèmes graves et mortels ;
- elle rend plus difficile la guérison de la tuberculose.

6. La vitamine B12 et les extraits de foie

Ces médicaments n'ont aucun effet sur l'anémie ou la faiblesse, sauf dans des cas très rares. De plus, ils comportent un certain danger surtout quand ils sont administrés par injection. Ne les utilisez que sur l'avis d'un soignant et après avoir fait une analyse de sang. Évitez aussi le fer injectable, par exemple l'*Imferon*. Dans presque tous les cas d'anémie, il vaut mieux utiliser des comprimés de sulfate ferreux.

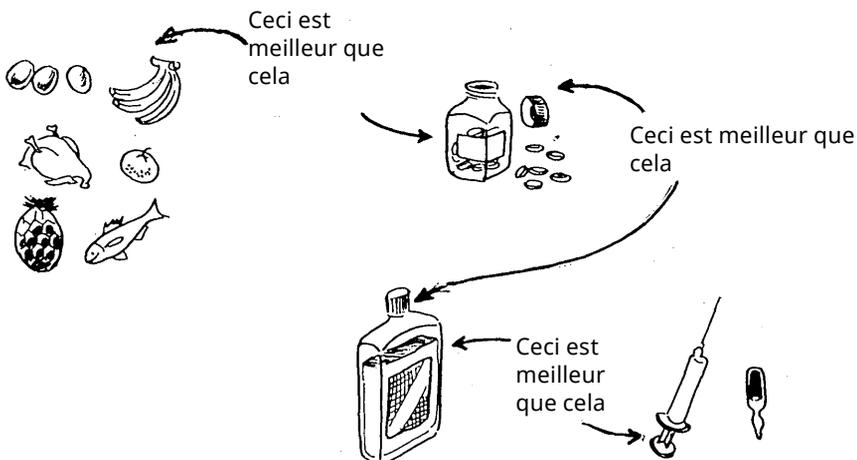
7. D'autres vitamines

En général, **n'injectez pas les vitamines** ! Les piqûres sont plus dangereuses et plus chères, et n'agissent pas mieux que les pilules.

Malheureusement, beaucoup de gens dépensent de fortes sommes d'argent pour des sirops, des toniques et des fortifiants qui, le plus souvent, ne contiennent pas les vitamines les plus importantes. Mais même s'ils les contiennent, ils auraient plutôt avantage à acheter des aliments comme des œufs, des arachides, des haricots, des céréales complètes, du lait frais ou caillé, du poisson, de la viande, ou des fruits. Ces aliments sont riches en vitamines et autres éléments nutritifs.

Une personne qui mange bien n'a pas besoin de compléments de vitamines.

La meilleure façon de prendre des vitamines



Le chapitre 11 vous propose plus d'informations sur les vitamines, leur bon emploi, et les aliments qui en contiennent.

8. Le calcium



Il est extrêmement dangereux d'injecter du calcium dans les veines, car celui-ci peut rapidement tuer la personne s'il n'est pas administré **très lentement**. Les piqûres de calcium dans la fesse causent souvent des abcès ou des infections très graves. **Ne faites jamais de piqûres de calcium sans avis médical.**

9. La perfusion intraveineuse (sérum physiologique)

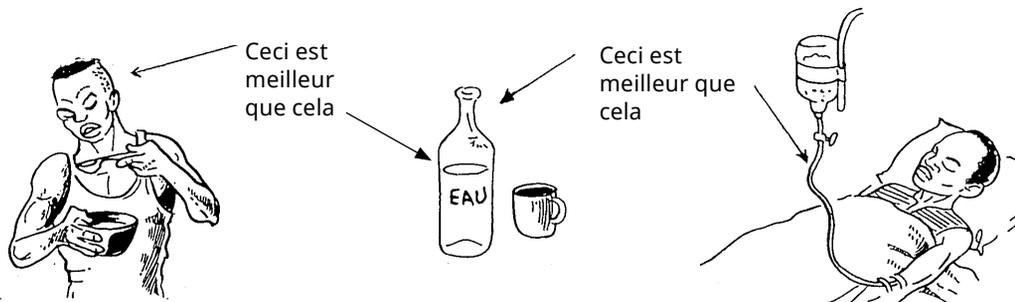
Il arrive que certaines personnes qui sont très faibles ou anémiées dépensent jusqu'à leur dernier centime pour se faire injecter 1 litre de sérum intraveineux, pensant que ce produit leur rendra leurs forces ou fortifiera leur sang. C'est une erreur ! Le sérum est composé d'eau et de sel ou de sucre, et apporte moins d'énergie qu'une grosse sucrerie, sans enrichir le sang, qui devient au contraire plus liquide.

De plus, si la personne qui administre le sérum n'est pas qualifiée, ses gestes risquent d'introduire une infection dans le sang, capable elle-même de tuer la personne malade.

Le sérum physiologique ne doit être donné qu'aux personnes qui ne peuvent rien avaler, ou qui sont très déshydratées.

Tant que la personne peut avaler, il suffit de lui donner un litre d'eau avec un peu de sucre (ou de céréales) et de sel (voir boisson de réhydratation, p. 255). Cela lui fera autant de bien que de recevoir un litre de sérum physiologique intraveineux. Quant aux personnes qui sont encore capables de manger, une alimentation nutritive leur permettra de se fortifier bien plus que n'importe quelle perfusion intraveineuse.

Si la personne malade peut avaler et retenir les liquides qu'elle boit...



10. Les purgatifs

Il est toujours dangereux de purger un petit enfant ou une personne très affaiblie. Malheureusement, beaucoup de gens font confiance à ce type de traitement. Pour en savoir plus sur l'emploi correct des purgatifs, des laxatifs et des lavements, voir les pages 56 et 574.

11. La gentamicine (Garymycin, Gentalline, Geomycine) (p. 535)

L'utilisation beaucoup trop fréquente de cet antibiotique pour soigner les bébés a déjà causé la *surdité* (quand on ne peut plus entendre) définitive de milliers de bébés. Ne le donnez aux bébés que si l'infection menace leur vie. Dans beaucoup de cas, l'ampicilline est un meilleur choix pour les nouveau-nés, beaucoup moins dangereux, mais tout aussi efficace.

12. Les médicaments contre la diarrhée contenant des hydroxyquinolés

Exemple : **clioquinol, di-iodohydroxyquinoléine, halquinol, broxyquinoléine** : *Diodoquin, Enteroquinol, Amicline, Quogyl*, et beaucoup d'autres marques commerciales.

Il y a quelques temps, les **clioquinols** étaient d'usage courant en cas de diarrhée. Aujourd'hui, ces médicaments dangereux sont interdits dans beaucoup de pays, mais ils sont encore en vente dans certains endroits. Ils peuvent causer une paralysie définitive, une perte de la vue (*cécité*), ou même la mort. Pour le traitement de la diarrhée, voir p. 254.

13. La cortisone et les corticostéroïdes

(Prednisolone, dexaméthasone, et autres)

Ces médicaments anti-inflammatoires très puissants peuvent être nécessaires en cas de crises d'arthrite ou d'asthme sévères, ou de forte réaction allergique. Mais dans beaucoup de pays, ils sont prescrits pour soulager des douleurs modérées, parce que ces stéroïdes ont souvent des effets plus rapides. Cette pratique est, elle aussi, une grave erreur. Les stéroïdes diminuent les défenses du corps contre les infections, et peuvent avoir des effets secondaires très gênants ou même dangereux, surtout s'ils sont utilisés à forte dose, ou pendant plus de quelques jours. Ils peuvent aggraver la tuberculose, faire saigner les ulcères d'estomac, et rendre les os si faibles qu'ils se cassent facilement.

14. Les stéroïdes anabolisants

(Nandrolone decanoate, *Durabolin, Deca-Durabolin, Oraboline* ; stanozolol, *Cetabon* ; oxymétholone, *Anapolon* ; ethylestrénol, *Organaboral*, et beaucoup d'autres noms de marque).

Les stéroïdes anabolisants sont fabriqués à partir d'hormones masculines. Ils sont malheureusement utilisés dans les boissons fortifiantes qu'on donne aux enfants pour les aider à grandir et à prendre du poids. Il est vrai qu'au début l'enfant pourra grandir plus vite, mais il cessera de grandir plus tôt, et au bout du compte, finira plus petit que s'il n'avait pas pris de stéroïdes. Les stéroïdes anabolisants ont des effets secondaires (effets autres que celui désiré) très dangereux. Les filles voient des poils pousser sur leur visage, comme chez les garçons, qui ne disparaîtront pas une fois qu'elles auront arrêté le traitement. **Ne donnez surtout pas aux enfants de sirops fortifiants ou de boissons pour la croissance.** Pour les aider à bien grandir, dépensez cet argent pour acheter des aliments nutritifs.

15. Les médicaments contre l'arthrite

(Butazones : oxyphenbutazone, Amidozone ; et phénylbutazone, Butazolidine)

Ces médicaments, prévus pour soulager la douleur des articulations (arthrite), peuvent causer une maladie de sang dangereuse et parfois mortelle (l'agranulocytose). Ils peuvent aussi endommager l'estomac, le foie, et les reins. **N'utilisez pas ces médicaments dangereux.** Pour l'arthrite, il est plus sûr et beaucoup moins cher d'utiliser de l'aspirine (p. 565) ou de l'ibuprofène (p. 566). Pour les douleurs accompagnées de fièvre, vous pouvez utiliser de l'acétaminophène (p. 566).

16. Les combinaisons de médicaments

Deux ou plusieurs médicaments sont parfois combinés dans la même pilule ou le même fortifiant. Préparés de cette façon, ils deviennent généralement moins efficaces et plus chers, ou peuvent même **faire plus de mal que de bien**. Si on veut vous prescrire une combinaison de médicaments, demandez qu'on vous donne seulement celui qui est vraiment nécessaire. Ne dépensez pas votre argent en médicaments inutiles.

Certains médicaments contre le VIH se présentent sous forme de pilule unique, contenant une combinaison de médicaments (p. 600), pour en faciliter la prise.

Quoique d'usage très courant, les combinaisons suivantes devraient être **évitées** :

- les médicaments contre la toux, qui contiennent un médicament pour traiter la toux et un autre pour éliminer le mucus (les médicaments contre la toux sont presque toujours inutiles et représentent un gaspillage d'argent, qu'ils soient combinés ou non.)
- les antibiotiques combinés à des médicaments contre la diarrhée
- les antiacides contre les ulcères d'estomac, combinés à des médicaments contre les crampes d'estomac
- deux ou plusieurs médicaments antidouleurs combinés (de l'aspirine avec de l'acétaminophène – parfois avec la caféine)

Quand ne faut-il pas prendre de médicaments ?

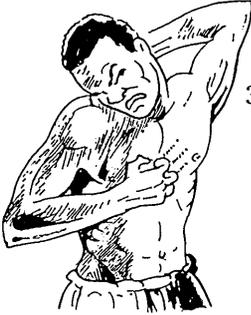
Beaucoup de gens croient qu'il y a certaines choses qu'ils ne doivent pas faire ou manger quand ils prennent des médicaments. À cause de ces croyances, ces personnes arrêtent parfois de prendre les médicaments qui leur sont pourtant nécessaires. Mais en fait, il n'existe pas de médicament qui ne cause de problèmes que parce qu'il a été pris en même temps qu'un certain aliment – que ce soit du porc, du piment, des goyaves ou des oranges. Par contre, il est vrai que les repas qui contiennent beaucoup de graisse ou de piment peuvent aggraver certains troubles de l'estomac ou des intestins, qu'ils aient été pris ou non avec un médicament (voir les chapitres 10 et 12). Enfin, certains médicaments causeront des réactions très désagréables si la personne boit en même temps de l'alcool (voir métronidazole p. 549).

Il y a des situations où il est préférable de **ne pas utiliser** certains médicaments.

1. **Les femmes enceintes** ou qui allaitent doivent éviter tout médicament qui ne soit pas absolument nécessaire (voir chapitre 10). Mais elles peuvent prendre sans danger des quantités limitées de vitamines ou de suppléments de fer. De plus, les femmes enceintes ou allaitantes qui ont une infection à VIH doivent prendre des médicaments pour empêcher que le virus ne soit transmis au bébé (p. 387.)



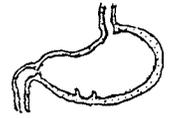
2. Soyez d'une extrême prudence en ce qui concerne l'administration de médicaments aux nouveau-nés. Si possible, demandez chaque fois un avis médical avant de leur donner tout médicament. Et assurez-vous de ne pas en donner trop.



3. Les personnes qui déjà eu des troubles allergiques ou des démangeaisons après avoir pris de la pénicilline, des sulfamides ou d'autres médicaments, ne doivent plus jamais reprendre ces médicaments de toute leur vie. Le danger est très réel (voir Réactions dangereuses à l'injection de certains médicaments, chapitre 9).



4. Les gens qui ont des ulcères ou des brûlures d'estomac devraient éviter de prendre des médicaments contenant de l'aspirine. Tous les médicaments antidouleur, et tous les stéroïdes (p. 98) peuvent aggraver les ulcères et brûlures d'estomac. L'acétaminophène (paracétamol, p. 566) est l'un des seuls antidouleurs à ne pas irriter l'estomac.



5. Autres maladies spécifiques qui interdisent la prise de certains médicaments : par exemple, les personnes qui souffrent d'hépatite ne doivent pas prendre une série d'antibiotiques ou d'autres médicaments forts, parce que leur foie est endommagé et que ces médicaments risquent de les empoisonner (p. 279).
6. Les personnes déshydratées ou ayant une maladie des reins doivent être très prudents au sujet des médicaments qu'on peut leur prescrire. Ne donnez pas plus d'une dose d'un médicament qui pourrait être toxique, à moins – ou jusqu'à ce que – la personne urine normalement. Par exemple, un enfant déshydraté qui a une forte fièvre (p. 254), ne doit pas recevoir plus d'une dose d'aspirine avant qu'il ne recommence à uriner. **Ne donnez jamais de sulfamides à une personne déshydratée.**