

## ANNEXE 2 : Entretiens

### Pharmacie Plus: Pharmacie 1

#### Que pensez-vous de l'automédication ?

Ca peut être bien ou pas.

#### Quelles est votre rôle dans l'automédication des gens ?

On a un rôle important à responsabilités, parce que si on ne le fait pas bien on peut rater beaucoup de choses. On a un bon rôle en sachant bien où sont nos limites. Il y a certaines choses que l'on peut tout à fait gérer avec l'expérience. Moi je débute donc je demande des conseils. Il faut connaître ses limites, quand elles sont là on envoie les gens à l'hôpital ou chez le médecin si ce n'est pas urgent. Les gens consultent souvent le pharmacien avant d'aller voir le médecin. Les gens viennent souvent chez nous, car ils ne sont pas pressés d'aller voir le médecin, pour plein de raisons différentes, dont les consultations pour des petites affections.

On enregistre tout du moment qu'on a un dossier, c'est d'ailleurs pour ça qu'on essaye de fidéliser le client/patient. Il y a de l'OTC qui reste dangereux, par exemple le millepertuis. On fait très attention. La nouvelle génération de pharmaciens est vraiment formée pour poser les bonnes questions, donc on ne donne plus vraiment des AINS à tout bout de champ. On essaye de faire au mieux pour leur expliquer que même si c'est en vente libre, ce n'est pas des bonbons.

Parfois les gens râlent pour ne pas avoir un dossier. C'est une question de sécurité. Si on travaille bien avec le dossier patient, on peut avoir énormément d'informations et être un bon prestataire.

S'ils ne veulent pas, on pose quand même les questions. On fait le maximum qu'on peut avec l'accord du patient.

Je pense que l'image du pharmacien a été très négative pendant longtemps. Mais je suis jeune et en train de finir mes études, et j'espère qu'on va redorer notre image. On a une formation qui est bonne. On a eu des pharmaciens qui n'ont pas fait leur travail correctement, espère qu'on arrivera à redonner une image positive du métier. On est complémentaires avec les médecins, et j'aimerais qu'un jour on le reconnaisse au lieu de se faire la « guéguerre »

#### Que pensez-vous des différentes sources d'informations ?

Ils consultent surtout internet. Les gens s'intéressent beaucoup mais ne comprennent pas tout, et on peut voir à quel point ils déforment ce qu'ils ont lu ou ce qu'on leur a dit. Les gens arrivent avec des idées préconçues, des noms de médicaments, pas du tout appropriés, et c'est là qu'on doit les rediriger.

On est relégués au même niveau que les médecins en tant que source d'information, dans ce sens qu'on a généralement moins d'importance que le Femina ou le voisin. Ça dépend toujours des gens. Ca nous arrive de conseiller des sources, pour certaines thérapies, si quelqu'un veut se lancer dans les huiles essentielles par exemple, on a des très bons livres qu'on peut conseiller, mais on le fait toujours en fonction de la personne qu'on a en face, on ne va pas le conseiller à quelqu'un qui ne comprendra rien. On essaye plutôt de donner nous l'information, et pas de les envoyer trouver eux-mêmes. C'est ça la politique ici.

Les gens lisent très souvent les notices. Les gens inquiets reviennent souvent à la pharmacie avec le paragraphe « effets secondaires ».

#### Avez-vous remarqué une augmentation des ventes suite à une campagne publicitaire ?

Il n'y pas beaucoup de changements de ventes en fonction des vitrines. On choisit les vitrines. On met en avant des produits dont on est convaincus, on va pousser à la vente par rapport aux produits en lesquels on a confiance.

#### Quelle est la proportion du chiffre d'affaires reposant sur les médicaments en vente libre ?

Plus ou moins proportionnel à la surface du magasin, mais on a un très grand magasin.

## **Sunstore:Pharmacie 2**

### Que pensez-vous de l'automédication ?

Il y a une prise de position plus vers les tendances de médecine douce, et aussi de se prendre en main, de faire de la prévention, de prendre de l'avance avant d'être malade. Ils préfèrent prévenir et c'est surtout là que le pharmacien doit intervenir, au niveau de la prévention. Quand quelqu'un commence à s'enrhumer ou autre, c'est là que le pharmacien doit donner des conseils, donc pas forcément quand la personne est malade, mais avant.

### Quelles est votre rôle dans l'automédication des gens ?

Les gens demandent des choses précises, le pharmacien doit poser des questions ciblées pour donner le bon produit. Beaucoup consultent le pharmacien avant d'aller chez le médecin, ceci souvent pour des raisons économiques. Ça nous arrive souvent de rediriger, en tout cas dans 80% des cas où les gens demandent des conseils. On a non seulement un rôle de conseil et de contrôle, avec le dossier patient et ce qu'ils nous disent. On a aussi un rôle de triage en leur disant vers quel médecin ils doivent se tourner.

### Que pensez-vous des différentes sources d'informations ?

Il y a les magazines, journaux, et surtout les proches. En général, s'ils sont bien renseignés par rapport aux journaux ça va, mais si c'est sur les conseils d'un proche, on a remarqué que c'était souvent faux, parce que ce qui se dit dans le populaire n'a rien à voir avec ce que dit la science. La crédibilité du pharmacien est autant mise en doute que chez le médecin. Il y a un problème d'information au niveau du médecin, qui ne prend pas le temps d'expliquer bien les choses, même au niveau des prescriptions, les patients ne savent pas ce qu'ils prennent ni la posologie, et ça, ça dit beaucoup de choses. Mais ils expliquent le diagnostic.

### Avez-vous remarqué une augmentation des ventes suite à une campagne publicitaire ?

Non, pas de changements notables en fonction de la publicité sur les vitrines, c'est surtout les magazines qui font un effet de marketing. Et les grandes campagnes aussi. Les gens lisent beaucoup les notices

### Quelle est la proportion de bénéfice reposant sur les médicaments en vente libre ?

Ici ça fait beaucoup du chiffre d'affaires. On a des grands magasins avec beaucoup de choix, et vu que le client va maintenant beaucoup s'automédiquer, nous on trouve que c'est important qu'ils se servent aussi eux-mêmes dans le magasin.

Je reviens sur le fait que le médecin a tellement peu de temps avec ces patients, c'est déplorable. C'est à cause de ça que la plupart des gens ne savent plus ce qu'ils doivent prendre, pourquoi ils sont malades, comment ils sont traités. Le médecin devrait prendre plus de temps. Les patients et les pharmaciens sont désemparés. On a assez de médecins en Suisse pour qu'ils prennent le temps, ce n'est pas à nous de faire le travail des médecins en expliquant tout aux patients.

### **Pharmacie plus : Pharmacie 3**

#### Que pensez-vous de l'automédication ?

On peut aller jusqu'à un certain point dans l'automédication, mais il ne faut pas que ça devienne comme les états unis, où tout le monde peut se servir dans les supermarchés. Les pharmacies ont toujours un rôle aujourd'hui et pour quelques siècles encore.

#### Quelles est votre rôle dans l'automédication des gens ?

C'est une sorte d'aiguillage et de petits conseils avant le médecin. Les gens viennent avec des petits bobos, et on leur dit d'aller chez le médecin ou pas.

Beaucoup de gens viennent nous voir avant, et on évalue la situation, pour des raisons financières entre autres. Les petits conseils qu'on donne résolvent dans les 90% des cas les problèmes des consommateurs. Souvent, les gens vont chez le médecin pour des brouilles.

#### Que pensez-vous des différentes sources d'informations ?

Les clients sont souvent très au clair avec ce qu'ils veulent. Ils prennent à mon avis principalement leur information sur internet, mais il faut leur donner des réajustements. La pub, c'est important pour l'information, pour que ça leur vienne à l'esprit. Les gens lisent les notices, particulièrement pour les médicaments prescrits. Ils se méfient beaucoup.

#### Avez-vous remarqué une augmentation des ventes suite à une campagne publicitaire ?

Oui, si les affiches sont grandes et visibles, les couleurs sont très importantes. Les grandes campagnes sont aussi très importantes.

On ne choisit pas toujours nos affiches, c'est souvent imposé par les marques.

On est une source d'information pour les consommateurs, mais il faut mettre le client en phase de confiance, sinon il ne suit pas ce qu'on lui dit.

#### Quelle est la proportion de bénéfice reposant sur les médicaments en vente libre ?

Environ 50% du total des ventes. Ce n'est pas proportionnel à la surface.

#### Que pensez-vous des médicaments combinés pour l'automédication ?

Je trouve que c'est bien, parce que ça soigne plusieurs choses. Je pense que les gens lisent assez les notices pour savoir eux-mêmes si c'est dangereux pour eux.

## **Pharmacie de quartier : Pharmacie 4**

### Que pensez-vous de l'automédication ?

L'automédication est un phénomène croissant. Moi je suis là pour prévenir. Je préfère vendre une vitamine d'abord plutôt qu'un médicament plus tard. J'essaye aussi toujours d'encourager les gens pour leur santé, pour qu'ils fassent du sport par exemple. Je conseille aussi des vitamines car j'en prends moi aussi. Surtout pour des personnes âgées.

Si on commence à vendre des médicaments partout dans les grandes surfaces et qu'il n'y a pas d'avis médical ça ne va pas, parce qu'on a quand même étudié la pharmacologie et même avec l'aspirine qui se vend avec les journaux, il peut y avoir des dégâts. Pour moi, les médicaments, c'est dans la pharmacie et nulle part ailleurs. Ce n'est pas qu'on veut assurer notre capital de pharmacien, mais l'important là-dedans c'est la santé du patient et voilà.

### Quelles est votre rôle dans l'automédication des gens ?

On a un super rôle vis-à-vis de l'automédication des gens, parce que les médicaments ne sont pas des bonbons. On doit contrôler qu'ils n'en prennent pas trop, et pour une durée limitée. Il faut leur dire que si ça ne va pas mieux, il faut aller consulter un médecin, parce que le problème c'est que à long terme, par exemple si vous prenez des analgésiques, c'est le médicament qui vous crée des maux de tête ou autres douleurs. Ça, les gens ne le savent pas, et il faut le leur dire qu'il doit y avoir une restriction.

On nous consulte souvent avant d'aller chez le médecin. Nous, on est le lieu de triage avant d'aller chez le médecin. On doit aussi avoir des connaissances médicales pour savoir faire ça. En Angleterre, le pharmacien a le droit de traiter aussi des cas de bagatelle, et on peut donc économiser des frais de santé de cette manière, et je trouve ça pas mal de donner le pouvoir au pharmacien de poser des petits diagnostics. Avec le médecin on est un ensemble on est tous là pour le patient. Heureusement, c'est en train de s'améliorer.

On fait des promotions avec l'état de Genève, association pharma Genève, pour que les gens bougent, non pas qu'ils restent la télé avec la bière et les chips pendant l'Euro Foot par exemple.

### Quelle est la proportion du chiffre d'affaires reposant sur les médicaments en vente libre ?

On ne peut pas généraliser, mais ce n'est pas un gros chiffre.

### Avez-vous remarqué une augmentation des ventes suite à une campagne publicitaire ?

So So... L'influence de la pub n'est pas si impressionnante, sauf en fonction de la saison et par des très grandes boîtes. C'est plutôt nous qui dirigeons les ventes. Le pharmacien est la meilleure « pub ».

### Que pensez-vous des différentes sources d'informations ?

Quand ils viennent avec un journal et une idée de produit qu'ils veulent acheter, on leur demande pour quoi ils le veulent et on doit les rediriger. On ne va pas les laisser tout simplement acheter. De plus, il arrive très souvent que les gens veuillent quelque chose qui n'est pas indiqué. Souvent même avec les ordonnances, les patients ne sont pas au courant et il y a des erreurs.

Les gens lisent beaucoup les notices, presque en excès. A tel point que ça peut faire peur aux gens. Les fabricants sont obligés en regard de la loi de mentionner même les effets secondaires les moins courants, et ça peut les angoisser ces tas d'information et là on doit les rassurer.

Evaluation des connaissances des gens Il ne faut pas penser que les gens sont bêtes, ils savent quand même certaines choses mais il faut les aider à utiliser les informations qu'ils ont à disposition.

### Que pensez-vous des médicaments combinés pour l'automédication ?

On peut se retrouver avec des cocktails explosifs. Surtout si les gens sont déjà sous traitement pour quelque chose. Après si on a un problème, on a du mal à savoir de quel principe actif ça peut venir. Pour ça c'est mieux d'avoir un seul principe par médicament. Il y en a encore des mélanges, moi je n'aime pas vendre ces produits-là, je préfère traiter par symptômes.

Pour ce qui est des médecines parallèles, je pense qu'il faut surtout y croire, parce que l'effet placebo joue beaucoup dans l'effet du médicament.  
Il faut soigner ce qu'on a reçu de la nature. Mais des fois quand on a mal, il faut aussi souffrir un peu, ça va avec la vie.

## **Pharmacie 5**

Que pensez-vous de l'automédication ?

Cela dépend des connaissances des gens.

Quelles est votre rôle dans l'automédication des gens ?

Nous donnons beaucoup de conseils.

Que pensez-vous des différentes sources d'informations ?

C'est dangereux. Je ne conseille aucune source.

Quelle est la proportion du bénéfice reposant sur les médicaments en vente libre ?

Nous avons 90% d'ordonnances. Nous ne sommes pas dans un endroit de passage.

Avez-vous remarqué une augmentation des ventes suite à une campagne publicitaire ?

Bien sûr pour les cosmétiques, dont on fait la pub dans la vitrine. Sinon je ne sais pas, je n'ai pas la télé.

## **Pharmacie populaire : Pharmacie 6**

### Qu'est ce que vous pensez de l'automédication ?

Si on sait ce que l'on veut et ce que l'on fait, ça peut être une bonne chose. Dans un sens, c'est un moyen de réduire les coups de la santé dans la mesure où il n'est pas nécessaire de consulter un médecin pour le moindre petit mal. Mais je dirais que c'est à prendre avec des pincettes car une substance banale mais mal utilisée peut devenir dangereuse. Et ne pas oublier qu'à force, on risque de camoufler des symptômes qui cachent peut-être quelque chose de plus grave. Il vaut toujours mieux demander conseil. Mais pas à n'importe qui ! Il faut savoir que les informations que l'on trouve auprès de ses proches ne sont pas toujours fiables ! Et surtout, elles ne sont pas applicables à tous. Les gens ont d'ailleurs rarement un médecin ou un pharmacien dans leur entourage. En fait, selon moi, l'automédication dangereuse est celle qui a lieu sans le conseil d'un professionnel de la santé.

### Quelle est selon vous votre rôle dans l'automédication des gens ?

Le pharmacien peut être celui qui oriente vers une automédication. On cible les besoins des patients en discutant puis on les conseille en conséquence. Il est utile.

### Que pensez-vous des différentes sources d'information ?

On vit à une époque où les pharmacies se concurrencent même au niveau de l'information : il existe de nombreux magazines de santé à disposition ; on a des pharmacies à chaque coin de rue avec des vitrines remplies d'affiches publicitaires et il y a encore la télévision. Bref, les gens sont bombardés d'information, du coup ils savent ce qu'ils veulent. Personnellement, je donne toujours le magazine de nos pharmacies parce qu'il est riche en informations utiles. Je conseille toujours aux patients de lire la notice d'emballage et je ne donnerai jamais d'information sans en être sûr auparavant. Donc je pense que le pharmacien est une source d'information car on possède des ressources fiables.

### Quelle est la proportion des bénéfices de l'officine qui repose sur les médicaments en vente libre ?

C'est une question difficile. Tout ce que je peux vous dire c'est que la marge des médicaments qui sont en vente libre est satisfaisante (*pourcentage du prix du médicament qui va dans les caisses de la pharmacie*). Pour les médicaments sur ordonnance, les bénéfices se font sur les forfaits uniquement (*taxes supplémentaires pour les frais d'entretien et les frais de dossier*). Les gains sont aussi très satisfaisants pour tous les articles de la parapharmacie (parfums, crèmes, etc....).

### Est-ce que vous avez noté une augmentation des ventes suite à des campagnes publicitaires ?

Oui. Les gens nous demandent souvent des médicaments dont ils ont vu la pub à la télé ou encore un produit en vitrine dans notre officine.

## **Homme, Médecin A**

### Que pensez-vous de l'automédication ?

Ça peut être une bonne chose que les gens tentent de se soigner eux-mêmes. Le fait est que les gens sont des être humains qui ont des connaissances « inhérentes à l'espèce ».

C'est un comportement inhérent à l'être humain, et on peut l'assimiler à un certain comportement réflexe de conservation.

### A votre avis, quelles sont les raisons de l'automédication ?

Une des raisons de l'automédication peut être le désir de bien-être.

### Est-ce que vous en discutez avec vos patients ?

Il est parfois difficile d'aborder les médicaments avec les gens, et on peut mettre ça en relation avec la peur de briser une relation de confiance avec son médecin.

### Comment gérez-vous les patients qui pratiquent l'automédication ?

Le médecin a pour rôle d'informer les patients sur les prises de risques possibles qu'ils encourent. Cela n'est réalisable qu'avec la répétition des conseils.

Malgré cela, j'ai pu voir peu d'exemples de comportements à risques.

La difficulté de la gestion peut aussi être à cause des différentes sources. Il y a un désir de ne pas vexer le médecin. Le patient est tiraillé entre sa famille et le médecin.

### Selon vous quelle source d'information influence le plus les patients ?

L'influence des proches est une part très importante et très reconnue des principes qui guident les gens vers un comportement plutôt qu'un autre.

### Quel est selon vous le rôle des pharmaciens ?

Rôle du pharmacien → c'est un vendeur. Le pharmacien n'a que peu de rôle dans l'information du patient et du consommateur, car il doit surtout faire tourner son business.

D'ailleurs, le pharmacien peut profiter de certaines situations de santé pour faire tourner son affaire et ça ne me semble pas éthiquement correct. Le pharmacien n'est pas à même de juger du traitement d'un patient, car le médecin est détenteur d'informations que le pharmacien n'a pas, telles que l'anamnèse le lui a appris.

Malgré cela, j'ai pu voir peu d'exemples de comportements à risques.



## **Femme, Médecin B**

### Que pensez-vous de l'automédication ?

Je suis favorable à une automédication simple, à savoir de commencer par se traiter simplement. Je pense qu'en même temps il y a un pouvoir politico-économique qui fait qu'on vend n'importe quoi au gens. Et les gens ont aussi tout ce qu'ils veulent.

En moyenne, dans 20 ans de pratique médicale, je constate que les gens s'automédiquent pour les petites choses de façon normale. Mais il y a cette autre notion de l'automédication, celle du bien-être, du pouvoir et de l'image de ce pouvoir. « Je serais mieux, plus performant », et là on entre dans le délire américain. Cela peut mener, par exemple, à une consommation en excès de vitamines qui font des hépatopathies qui sont niées par les consommateurs car on prétend être mieux. Dans ce sens-là, le système de civilisation, le narcissisme et la compétition poussent à l'automédication.

Sous nos contrées, avec la moyenne du niveau de vie, cette automédication-là est 99.5% inutile, tout simplement parce que si l'on se comporte correctement on peut très bien se débrouiller. Tous ces trucs ne sont pas indispensables. La gravité de l'automédication, c'est la persistance de la prise de certains trucs en rapport avec l'image. Dans ce sens, tout notre système de santé est faux. Une bête gymnastique après 6 séances de physiothérapie suffit. Des pouvoirs financiers font pression y compris chez le médecin, où on vante des méthodes de vie qu'on pourrait gérer facilement chez le patient. Il y a des comportements abusifs. Même le fitness par exemple il y a quelques fous qui font des exercices à outrance et qui disent que même si ça fait mal, ça ne peut faire que du bien. Avec tout l'argent qu'il y a derrière, ça serait illusoire de penser qu'on pourrait y renoncer.

Le risque actuellement c'est ce côté passionnel. Tout d'un coup un produit devient extraordinaire qui permet de guérir de tout.

### A votre avis, quelles sont les raisons de l'automédication ?

En France, l'arrêt de travail et soins complémentaires sont distribués plus facilement que chez nous. Le médecin donne plus facilement ces choses-là, et là la consommation médicale instaurée par le système social. Le phénomène français est très différent car chez nous on peut avoir n'importe quelle consultation, en France il y a la consultation type, très courte, pendant laquelle on ne peut pas tout expliquer.

La franchise est une raison évidente. Tant qu'ils ne l'ont pas atteinte, ils s'automédiquent et dès qu'ils l'atteignent ils en profitent. Ils font des appels au médecin plutôt que de faire la consultation. Le phénomène financier d'arrêt de travail et de franchise intervient beaucoup là-dedans.

### Est-ce que vous en discutez avec vos patients ? Comment gérez-vous les patients qui pratiquent l'automédication ?

Il est impossible d'explorer bien l'automédication d'un patient. Certains ont l'air francs, d'autres ne disent pas ce qu'ils ont pris parce qu'ils ont oublié. Les gens disent assez volontiers les choses. Je leur dit clairement ce que je pense, et je pense que ça les encourage à dire aussi clairement ce qu'ils ont fait. Certains sont prêts à entendre, d'autres pas.

Certains médicaments faussent les résultats d'un traitement. Ils peuvent interférer, d'une part pharmacologiquement, d'autre part avec le diagnostic.

Les patients disent aussi volontiers après coup ce qu'ils ont fait avec un certain défi, car ils n'aiment pas le pouvoir de la médecine. Et comme ce dernier est représenté par un médecin, je crois que moralement c'est d'autant plus dur à accepter. Par exemple, un patient qui a des douleurs vertébrales je lui prescris des anti-inflammatoires et de la physiothérapie « si je vais beaucoup mieux, c'est que j'ai fait de l'acupuncture et consulté un ostéopathe à côté, mais j'ai quand même continué votre prescription puisque vous me l'avez dit », mais ce n'est pas ça qui m'a fait du bien.

Le patient en moyenne est gentil avec son médecin, mais il y a aussi ce défi « Docteur, je sais bien que vous croyez à la médecine traditionnelle, mais sachez que celle que j'ai moi, à côté, est mieux. » C'est moi qui ai trouvé c'est aussi un moyen de s'approprier ses maux, mais ça serait à voir avec les psychiatres.

*Avez-vous déjà eu des problèmes dans la prise en charge médicale à cause de l'automédication ?*

J'ai été confrontée à peu de cas d'interférences majeurs. Le plus gros problème d'interférences c'est les génériques. Les patients qui se trompent, prennent trop de doses car ils ne savent plus quelles pilules correspondent à quoi, puisqu'elles sont toutes différentes (noms, couleurs) entre les pharmacies. Là, c'est plutôt un problème de perte de repères.

Le problème de la pharmacie familiale n'amène pas non plus souvent à des résultats graves.

Avec les années on peut voir des dégâts qui deviennent majeurs. Il faut rendre attentifs les gens à ça. Par exemple, les gens qui souffrent de douleurs chroniques, prennent des quantités excessives de médicaments en vente libre.

*Que pensez-vous des connaissances et des différentes sources d'information des patients ? Selon vous laquelle les influence le plus ?*

Quand on voit le niveau des réclames, on se dit que la moyenne des gens ne doit pas avoir une recherche intellectuelle qui les fait s'informer beaucoup sur ce qu'ils prennent... Ils ne liront que les effets secondaires, mais penseront toujours qu'ils sont en dehors du risque pour les médicaments en vente libre. Il y a aussi une crainte installée les médias qui fait que si quelqu'un a mal à la gorge par exemple, il va aller s'informer sur Internet, voir les pires diagnostics, et prendre peur.

Les gens cherchent une information avec une idée préconçue, une information qui les satisfassent. Ils cherchent donc une confirmation que ce à quoi ils ont pensé ne peut être que génial. Et si on essaye de leur expliquer ça prend beaucoup de temps. De toute façon les proches sont beaucoup plus écoutés que les médecins. Le médecin est considéré comme un médecin mais néanmoins mis en doute et complémentarisé.

En tant que médecin pratiquant, il y a un défi permanent, et c'est très difficile d'expliquer au patient qu'il y a des idées préconçues, autant pour les traitements ou les examens, ils ont déjà fait leur propre diagnostic. Mon voisin avait exactement la même douleur.

La notion que certaines affections, par exemple un virus, ne se traite pas, n'est toujours pas acceptée par la population. La santé est de nos jours devenue un dû, et les gens veulent être soignés parce qu'ils y ont droit.

Les gens sont tout à fait informés mais ils sont trop exigeants et trop gâtés, mais ça les dérange de savoir que leur santé est quelque chose de fragile qui dépend en partie d'eux et aussi de l'injustice divine ou naturelle, on lui donne le terme qu'on veut, mais ça, les gens ne l'acceptent plus. « Docteur je dois guérir, docteur je ne veux pas vieillir. » Refus qu'on est un être vivant qui s'use, « docteur, c'est pas juste ». Les gens sont donc informés, mais la médecine est devenue un dû social, et donc les gens veulent guérir et qu'ils y ont droit. Il y a évidemment exceptions. Pour le reste de la vie courante, les gens ont du mal à accepter que c'est inhérent à toute machine qui s'use.

La réglementation sur les médicaments n'est parfois pas très utile. Les patients gardent en tête les quantités prescrites par le médecin lors d'une consultation antérieure et les adaptent quand ils n'ont pas envie d'y aller prennent d'office 1 g d'aspirine même si les cachets sont de 500mg. Très fréquent. Ils le prennent tous seuls. Mais on évite quand même l'intoxication accidentelle.

*Quel est selon vous le rôle des pharmaciens ?*

Dans ma logique, le pharmacien de toute façon doit vendre un maximum à cause des pubs. S'il n'a pas ça c'est qu'il n'a rien compris. Dans les médicaments libres, si quelqu'un demande quelque chose, le pharmacien ne peut pas aller lui dire les contre-indications si le patient sait ce qu'il veut. Ni le pharmacien ni le médecin ne peuvent faire un cours. En général le pharmacien demande le pourquoi et le comment, même si ce n'est souvent pas demandé pour des médicaments très banalisés. Il ne faut pas mettre toute la responsabilité sur les pharmaciens. La politique et l'économie a décidé de mettre en vente libre certaines choses, et le citoyen est maintenant responsable, c'est à lui de l'assumer du moment qu'il l'a décidé, c'est dans la logique. Il ne faut pas faire peser la responsabilité sur un groupe qui n'est pas le seul à avoir choisi.

Un médecin traitant a cet avantage que, en connaissant son malade, il peut mieux diriger le traitement.

Étant donné qu'on a des assurances obligatoires maintenant, la santé est devenue un dû, ce dû passe

par cette information. On parle ensuite de concurrence en médecine. J'ai vu une fois un abcès para anal traité par un ostéopathe...Des fois il y a des diagnostics simples et pas graves, ça peut toujours être difficile à poser. Il faut être bien renseigné.

*Que pensez-vous des médicaments combinés disponibles pour l'automédication ?*

J'ai pu voir, avec des anti-inflammatoires combinés, des colopathies et des IR même si je surveillais. Il y a effectivement un certain nombre de ces médicaments mélangés il faudrait les faire à très petite dose et des très petites boîtes. Un des moyens qui serait logique si on veut laisser ces médicaments qui règlent le problème globalement serait de les faire en petite quantité. Un autre qui serait très cher serait un système informatique où un patient ne peut pas acheter plusieurs fois le même médicament. Il y a une loi qui dit qu'on peut avoir que deux médicaments en un. Je ne suis pas pour qu'on rajoute des substances dans les pilules. Mais ça se vend, c'est ce qui compte.

## Homme, Médecin C

Professionnels de la santé Ils n'ont pas, sur l'automédication, un contrôle si fondamental ni si important que celui qu'ils imaginent avoir.

Avez-vous déjà eu des problèmes dans la prise en charge médicale à cause de l'automédication ?

Que pensez-vous de l'automédication ?

Je pense que ça fait du bien aux gens d'imaginer pouvoir faire quelque chose pour eux-mêmes, c'est bien qu'il y ait cette possibilité. Ça peut poser des problèmes parce que les gens peuvent avoir l'impression que ce qu'ils prennent est totalement anodin, mais ils ne se rendent pas compte que ça peut avoir des conséquences. Parfois on cherche à comprendre des choses qu'on ne comprend pas parce qu'il peut y avoir des pratiques qu'on ne connaît pas. Ça complique les diagnostics. Toute personne qui peut faire quelque chose pour lui-même se sent mieux, comme ça il n'est pas pieds et poings liés avec un médecin.

Par rapport aux compléments alimentaires et produits de bien-être, je pense que le problème est surtout que, ce qui est dangereux, c'est quand les gens imaginent que c'est suffisant. Du moment qu'il y a une volonté, il y a une médicalisation avec d'autres messages. L'automédication peut être un frein à des comportements de santé plus fondamentaux que la médication comme prise de soin de soi-même.

Est-ce que vous en discutez avec vos patients ? Comment gérez-vous les patients qui pratiquent l'automédication ?

C'est impossible de savoir ce que les gens prennent à côté. On peut leur demander plusieurs fois, ils ne le diront pas car ils n'ont pas l'impression que ça peut avoir une importance. Peut-être qu'on n'insiste pas assez et que c'est une erreur. Ce n'est pas suffisant de leur dire « amenez tout ce que vous prenez ». Peut-être qu'il faudrait cibler les questions, mais c'est compliqué. A la limite faire remplir un questionnaire, en posant toutes les questions à remplir.

Je ne pense pas qu'ils imaginent qu'on va leur en vouloir s'ils nous avouent avoir pris autre chose. Ils arrivent assez bien à s'exprimer, s'ils pensent que ça peut avoir une importance.

Les gens peuvent avoir des idées et avoir envie de les garder. Il faut partir de leur idée pour les amener ailleurs, car c'est ce genre de patients qui seront les plus compliants. C'est donc la mise en route du traitement qui pose problème.

Que pensez-vous des connaissances et des différentes sources d'information des patients ? Selon vous laquelle les influence le plus ?

Ça dépend des gens. Il y en a qui ont déjà une sorte de culture médicale (intérêt ou expérience) ceux-ci ok. Autrement c'est sûr que ce n'est pas rare qu'on ait des patients qui disent « je veux avoir ce médicament-là parce que on m'a dit que... », rarement indiqué en réalité.

A propos d'un patient qui est venu avec une idée préconçue sur son diagnostic et sur le médicament qu'il lui fallait: Je lui ai dit, il voulait quand même, alors je lui ai prescrit ce qu'il voulait, il a fait son essai. Ensuite il a été prêt à accepter autre chose quand il est revenu, mais la première fois j'aurais pu faire n'importe quoi, il était bloqué sur son truc et ne voulait pas autre chose.

La plupart des gens n'ont pas la confiance cheville au corps, et il faut donc souvent répéter et expliquer pourquoi, et avec le temps on y arrive. Avec l'écourtement des consultations ça devient plus dur ça a une très grande importance par rapport aussi avec la compliance médicale. Je vous donne ça et puis ciao. Maintenant on discute avec les proches à défaut du médecin --> mise en doute de l'avis du médecin.

Quand ils demandent de l'information, je leur donne des indications sur des sources qu'ils pourraient comprendre.

J'aurais tendance à imaginer que les gens lisent davantage les notices quand c'est un médecin qui les prescrit, car il s'agit de médicaments plus forts avec plus de risques.

A votre avis, quelles sont les raisons de l'automédication ?

Quelqu'un avec un rhume a tout à fait raison de s'automédiquer. Il peut y avoir d'autres raisons financier, crainte d'un diagnostic, manque de confiance de base et beaucoup d'autres raisons possibles.

Il y a des choses dangereuses. Il y a pas mal de médicaments qui ne sont pas surveillés comme ils devraient.

Que pensez-vous des médicaments combinés disponibles pour l'automédication ?

Il y a ces formes combinées pour les états grippaux que les pharmaciens vendent à la pelle. Il y a plein de trucs dedans, qui peuvent être contre-indiqués. On leur dit que c'est pour la grippe, et donc ils prennent ça comme un Panadol, mais c'est des cocktails qui peuvent avoir des conséquences, étonnement peu souvent.

Quel est selon vous le rôle des pharmaciens ?

Ce serait facile pour eux d'avoir un rôle meilleur que celui qu'ils ont là. Ils ne font pas toujours attention, même s'ils connaissent le patient. Ne regardent souvent pas le dossier patient. Ils devraient se rendre compte et poser des questions, mais ils le font rarement avec ces médicaments-là. Pour un Neo Citran, ils ne vont pas demander quoi que ce soit.

Les pubs, moi ça m'excite. Je trouve ça inadmissible. Encore, en Suisse on a de la chance, parce que théoriquement on ne peut pas faire de publicité pour les médicaments sur ordonnance. Aux USA vous êtes attaqués chaque seconde par des pubs anti-cholestérol. Il y a des pubs qui sont déguisées pour augmenter le besoin de traitements, et sans mentionner le nom du médicament, ils font de la publicité pour quelque chose sur ordonnance.

C'est plutôt par le conseil, et pas vraiment la pub, que les pharmaciens dirigent vers certains traitements. Par rapport à ce que la pharmacie propose, c'est assez fondamental. Il ne va pas donner le concurrent de ce qu'il présente dans sa vitrine.

Ce que je reproche aux pharmaciens, c'est d'abord ces histoires avec les médicaments combinés, où ils ne font pas assez attention, et d'autre part ils sont un petit peu trop proches des boîtes pharmaceutiques. Autrement ils sont bien utiles et ils font du bon boulot. Il faut qu'il y ait une bonne collaboration entre les médecins et les pharmaciens. Sinon il y a toujours des moyens de se braquer contre des trucs, tant du côté du médecin que de celui du pharmacien, mais globalement ça ne va pas trop mal.

Ça peut être une bonne chose dans certaines situations, mais ça peut devenir dangereux, et c'est dans ces cas-là que le pharmacien peut intervenir, et il devrait dans cette situation avoir un rôle un peu plus important que celui qu'il a pour le moment, autrement je pense que ça peut être dangereux tant qu'il n'y a pas d'avis médical ou pharmaceutique supplémentaire.

Il y a des affections évidentes, mais il faut aussi parfois savoir ce que l'on traite.

## **Homme, Médecin D**

### Que pensez-vous de l'automédication ?

Ce n'est pas une mauvaise chose si les gens savent ce qu'ils prennent et pourquoi. C'est bien s'ils prennent de l'aspirine ou un anti-inflammatoire, des médicaments pour des petits maux et que les patients se prennent en charge car ils ne sont pas plus bêtes que les autres et il y a beaucoup de choses qu'ils peuvent faire eux-mêmes. Prendre une tisane lorsqu'ils sont constipés, il y a de multiples exemples. Je ne suis pas opposé à l'automédication censée.

(Lui-même ne prend pas de médicaments à part dafalgan (à part le dafalgan que je connais très bien) et collyre.

### Est-ce que vous en discutez avec vos patients ?

Je tente de me tenir au courant de tout ce que prennent mes patients. À la première consultation on fait la liste du traitement, que l'on revoit très souvent et si quelque chose ne va pas je pense à demander si la personne prend quelque chose d'autre. Ce n'est pas très fréquent mais ça arrive. Je pense que l'on n'est souvent pas au courant de tout. Et si quelque chose ressort j'abonde dans le sens du patient pour des petites bricoles. Mais si c'est des choses dangereuses, comme par exemple quelqu'un qui mélange sans le savoir du millepertuis (// PROZAC même effets 2 et interactions) avec des antidépresseurs, ce qui n'est pas rare. Là on doit expliquer et recadrer. Les gens ne parlent pas d'automédication car ils pensent que ce n'est pas important ou parce qu'ils sont craintifs, mais tout les cas de figures existent.

### Comment gérez vous les patients qui pratiquent l'automédication ?

Si la pratique est dangereuse ou qu'il y a des risques je leur explique gentiment et doucement, ça marche souvent. Cas de la vitamine E qui seule n'a pas beaucoup d'effets et qui à long terme raccourcit l'espérance de vie sans qu'on sache bien pourquoi. Dans ce cas je dissuade de continuer au profit d'une alimentation équilibrée. Mais on ne sort pas toujours gagnant, souvent pas en fait.

### Est-ce que l'automédication interfère avec la prise en charge du patient ?

Oui! Comme l'imaginaire des patients ne rejoint pas forcément l'imaginaire du médecin. Cela concerne aussi l'absence de compliance, comme certains patients atteints de cancer qui prennent de l'extrait de gui et qui n'osent pas le dire ou au contraire ceux qui l'affirment en disant que ça marche mieux que le traitement oncologique, la preuve c'est qu'ils sont malades. Dans ces cas là, vu que le gui n'est pas bien dangereux pour le patient je le soutiens pour l'aider à affronter la maladie, on ne va pas le détruire plus en l'accablant. Si par contre il y a un danger, je prends le temps d'expliquer. Tout ceci entretient la relation et la confiance qui sont primordiales.

### Que conseillez-vous comme sources d'information à vos patients ?

Rien pour l'automédication, mais pour ceux qu'ils veulent s'informer, je leur conseille le site internet « uptodate pour les patients ». Pour d'autres problèmes il m'arrive de conseiller des livres, mais cela n'a rien à voir avec l'automédication.

### Selon vous quelle source d'information influence le plus les patients ?

Leurs croyances et leur avis personnel. « La médecine naturelle c'est beaucoup mieux que la médecine « pas naturelle » ». J'entends ça non stop.

## **Femme, Médecin E**

### Que pensez-vous de l'automédication ?

Il y a des domaines où c'est tout à fait justifié. Surtout pour les maladies bénignes, comme un début de rhume, une indigestion. Il y a beaucoup de petits bobos que les patients peuvent commencer à soigner seuls, mais ils doivent aussi savoir à partir de quels signes il faut consulter un médecin. Ces limites sont fonction de chaque pathologie.

### Est-ce que vous en discutez avec vos patients ?

Je demande à mes patients s'ils prennent d'autres médicaments. Je ne demande pas systématiquement, mais si je me doute de quelque chose surtout si il y a des symptômes inexpliqués.

### Comment gérez-vous les patients qui pratiquent l'automédication ?

On voit de tout. Très fréquemment, il y a des gens qui prennent des antibiotiques qui restaient dans leur pharmacie. Souvent pour les infections urinaire et cela fausse, par la suite, les résultats des analyses. On leur explique qu'il vaut mieux ne rien prendre avant de venir faire les analyses. Il y a d'autres personnes qui prennent des médicaments car la voisine en prend, comme les coupe faim, alors que cette personne est sous antidépresseurs et ignore qu'il existe des interactions. Alors on leur explique qu'ils ne doivent pas faire ça. Mais je n'ai jamais vu un cas grave à cause d'une interaction entre médicaments.

### Est-ce que l'automédication interfère avec la prise en charge du patient ?

Je pense. Vu qu'en plus de l'automédication, il y a des personnes qui bricolent avec leur traitement soit sur la quantité ou la durée. Je pense qu'il faut beaucoup parler et surtout instaurer un climat de confiance pour que les gens osent dire ce qu'ils ont pris. Sans oublier de faire de la prévention.

### Que conseillez-vous comme sources d'information à vos patients ?

Non.

### Selon vous quelle source d'information influence le plus les patients ?

Je pense qu'ils consultent surtout les magazines gratuits des pharmacies. Internet est consulté de plus en plus.

### Que pensez-vous des médicaments combinés en vente libre ?

Je pense qu'ils devraient être sur ordonnance car il y a quand même des contre indications. Cela multiplie les risques.

### Quel est selon vous le rôle des pharmaciens ?

Ils doivent contrôler les contre indication lorsque les gens viennent acheter des médicaments en vente libre. Demander s'ils prennent d'autres médicaments et informer les gens.

## **Femme, 15 ans : Personne 1**

### Qu'est-ce que tu fais pour ta santé ?

Pas grand-chose, on va dire que je bois du jus d'orange. Quand je commence à avoir mal à la tête je me demande si je ne suis pas malade.

### Qu'est-ce que tu fais quand tu es malade ?

Je consulte ma maman en premier. Ensuite plutôt le pharmacien. Et s'il me redirige ou si je me sens trop mal, je vais chez le médecin. Je m'automédique sous le conseil de ma mère principalement.

### Comment est-ce que tu t'informes ?

Je lis pas mal les notices, pour la posologie, les effets secondaires et les interactions. Ça me suffit pour m'informer. Je le fais quand je pense que c'est bénin.

Sur internet, tu peux trouver à peu près ce que t'as. Je suis une fois allée pour des symptômes de rage de dents, mais je suis de toute manière allée chez le dentiste et c'était effectivement ce que le site m'avait dit.



## **Homme, 74 ans plombier : Personne 2**

### Que faites vous pour votre santé en général ?

J'ai une vie assez saine, ça passe surtout par l'alimentation, ma femme fait en sorte de nous préparer de la verdure, des légumes tous les jours midi et soir. Disons ce serait moi-même j'aurais tendance à moins faire attention mais bon ma femme est là et fait en sorte qu'on mange sainement. Au niveau du travail je fais assez d'exercice pour maintenir la forme.

### Que faites vous lorsque vous ne vous sentez pas bien ?

C'est rare que je ne me sente pas bien, j'ai de la chance hein ! Jamais je ne me sens pas bien, je suis toujours d'attaque, je ne manque jamais le boulot.

### Qu'est ce que vous faites lorsque vous êtes malade ?

Lorsque je suis malade comme une grippe ou autre chose, j'arrête de travailler 2- 3 jours le temps que ça passe, mais c'est très rare. Je reste au lit et je prends des médicaments ou je mets des cataplasmes ou des crèmes mais sans abus de médicaments.

C'est de l'homéopathie, des tisanes ou des médicaments donnés par le pharmacien mais jamais des médicaments forts ressortis de la pharmacie de la maison qui date de dix ans.

Je ne vais jamais chez le médecin sauf par obligation pour faire un check up, mais j'y vais le moins possible. Si j'y vais c'est à cause de l'âge car les copains me disent que c'est mieux et parce que ma femme me dit que ce n'est pas normal à mon âge de ne jamais aller voir le docteur.

### Où cherchez-vous vos informations ?

Je lis comme tout le monde des articles, je lis en diagonale vite fait mais je ne m'accroche pas à ce genre d'article.

### Vous soignez vous seul pour une question d'argent ?

Oh non ! Pas du tout. D'abord je n'aime pas y aller. Je ne veux pas y aller pour rien.

### Que pensez-vous de l'automédication ?

J'ai dû définir= prendre médicaments sans avis pharmacien ou médecin

Je n'ai rien contre.

### Prenez vous des médicaments de façon régulière ?

Je prends un petit médicament chaque jour pour la tension, une petite pastille blanche que le médecin m'a prescrit et je vais le voir à peu près tout les deux ans. J'ai un peu trop de tension comme tous les gens de mon âge.

### **Femme, 53 ans assistante en pharmacie : Personne 3**

#### Que faites vous pour votre santé en général ?

Je fais attention à mon alimentation, je ne fais pas trop de sport, mais je fais du vélo lorsqu'il fait beau et je bouge pas mal au jardin, ça fait un peu.

#### Que faites vous lorsque vous ne vous sentez pas bien ?

La première chose que je fais c'est boire un verre d'eau car je trouve que je ne bois pas assez. Je regarde les symptômes d'où ça peut venir. Si ça vient du fait que j'ai trop mangé ou si je suis plus fatigué et parfois le temps, ça a un effet sur le moral.

#### Qu'est ce que vous faites lorsque vous êtes malade ?

Je ne cours pas tout de suite chez le médecin D'abord j'essaie avec des choses naturelles comme une tisane, de l'homéopathie ou la phytothérapie. Je ne dis pas que ça marche tout le temps, mais si on y prend tout de suite, y a des fois ça marche bien.

#### Où cherchez-vous vos informations ?

En règle générale, je ne suis pas souvent malade, j'ai de la chance. Je ne vais pas sur internet, pas les livres spécialement. Comme je suis dans le métier, je vais plutôt voir une collègue. Ou les bouquins que l'on a à la pharmacie.

#### Pour quelles raisons vous soignez vous seul ?

J'essaie pendant une semaine de me soigner seule et si ça passe pas je vais voir le médecin. Sauf si c'est une grosse fièvre ou à moins qu'il arrive un gros truc. Aucune raison financière. Je trouve que des fois on court trop vite chez le médecin pour pas grand chose. Alors qu'en deux, trois jours ça passe. Les gens veulent guérir tout de suite.

#### Que pensez-vous de l'automédication ?

Si c'est quelqu'un qui n'est pas suivi par un médecin pour une raison chronique, comme le diabète. J'ai rien contre ça du moment qu'on sait ce qu'on prend. Faire attention aux interactions avec d'autres traitements. Mais pas d'inconvénient pour les petits problèmes, comme une grippe ou une indigestion.

#### **Homme, agriculteur 58 ans : Personne 4**

##### Que faites vous pour votre santé en général?

Je ne prends pas trop soin de ma santé. Des fois on fait trop la piste, on boit trop on mange trop et autrement quand j'ai mal je vais chez le docteur. Des fois je n'y vais pas pendant quatre, cinq ans et des fois j'y vais quatre, cinq fois en une année. Quand je ne vais pas bien je demande d'abord à ma femme et si ça ne passe pas je vais chez le toubib.

Mais c'est elle qui gère tout, je prends rien sans lui demander. Je lis toujours les prospectus des médicaments comme y faut pour savoir ce que c'est comme drogue.

##### Que pensez-vous de l'automédication ?

Je ne sais pas ce que c'est ça. Les médicaments j'en prends le minimum qu'il faut.

## **Homme, agriculteur 23 ans. Personne 5**

### Que faites vous pour votre santé en général ?

Je ne fais pas grand-chose de particulier, mais il faut une bonne alimentation et pas trop boire. Un petit peu quand même de temps en temps ça ne peut pas faire de mal, un petit verre de rouge à midi.

### Que faites vous lorsque vous ne vous sentez pas bien ?

Bon si je ne vais pas bien j'essaie d'aller de l'avant et si ça va vraiment pas on regarde, mais en général le repos c'est le meilleur truc à faire et on regarde ce qui ne va pas, mais on évite d'aller voir le médecin si possible.

### Qu'est ce que vous faites lorsque vous êtes malade ?

Quand je suis vraiment malade, y a pas le choix. De temps en temps faut quand même aller voir le médecin. Mais à chaque fois c'est un peu pareil, faut du repos et rester au chaud. Les médicaments je ne connais pas trop, si on peut éviter d'en prendre c'est mieux.

### Où cherchez-vous vos informations ?

Je regarde avec mon frère ou avec un copain. Ils s'y connaissent bien en plantes. Je fais avec les plantes si possible et sinon on calme un peu la boisson et le travail. Souvent j'attrape froid vu que je travaille dehors. Si le matin il fait chaud, je suis en tee-shirt et qu'il pleut l'après midi, le soir tu te sens pas bien.

### Que pensez-vous de l'automédication ?

Ah c'est excellent, tout le monde devrait le faire. Mais faut pas être fou quand même, y des fois ça va très bien avec les plantes, mais si t'as quelque chose de grave faut quand même aller voir les médecins. Faut pas faire le con avec l'automédication. Surtout si tu ne sais pas ce que tu as, faut pas se dire que les antibio ça sert à rien et tenter de se soigner avec les plantes. Faut savoir ce que peuvent faire les plantes et savoir leurs limites. Le seul truc, c'est qu'il faut s'y connaître et moi je m'y connais pas encore.

## **Femme, 30 ans, mère au foyer : Personne 6**

### Qu'est ce que vous faites pour votre santé ?

Je mange des pommes et je fais du sport.

### Qu'est ce que vous faites quand vous ne vous sentez pas bien ?

Je respire et je vais me promener.

### Qu'est ce que vous faites quand vous êtes malade ?

Je me soigne ; je me mets au chaud, je mange du citron avec du sel et j'attends que ça passe quand c'est quelque chose de banal (maux de gorge, nez qui coule). Par contre, si c'est quelque chose qui ne m'arrive pas d'habitude ou que j'ai de la fièvre qui dure, je vais consulter un médecin.

### Où cherchez-vous vos informations ?

Chez ma maman, elle a eu trois enfants. Sinon j'ai une brochure homéopathique à la maison que je consulte pour soigner des problèmes aigus. Et dans le pire des cas, quand je ne trouve pas de solution moi-même, je contacte Med Gate : ils me conseillent et me disent si je dois consulter un médecin ou non.

### Pourquoi est-ce que vous vous soignez seule ?

Franchement, ça m'embête d'aller chez le médecin pour des petits maux hivernaux que je peux soigner moi-même. C'est une perte de temps à mon avis.

Non, ce n'est pas une question d'argent.

### Qu'est-ce que vous pensez de l'automédication ?

Si on sait ce que l'on fait, pourquoi pas ? Mais je pense que si les symptômes durent, il faut consulter un médecin.

## **Homme, 45 ans, employé de bureau : Personne 7**

### Qu'est ce que vous faites pour votre santé ?

Je mange de l'ail, j'ai entendu dire que c'était bon pour le cœur. Mais à part ça je fais tous mes trajets à pied (je n'ai pas de voiture). Ma femme me donne du Ginseng, ça me donne de l'énergie.

### Qu'est ce que vous faites quand vous ne vous sentez pas bien ?

Je me repose. Il suffit que je dorme un peu, ma femme me fait un jus d'oranges pressées et ça repart !

### Qu'est ce que vous faites quand vous êtes malade ?

Je ne tombe pas souvent malade. Mais quand ça m'arrive, j'attends tout simplement que ça passe. Vous savez, je suis allé voir un médecin une fois qui m'a prescrit un médicament, je ne me souviens plus de ce que c'est, mais ça m'a tellement barbouillé que je me suis juré que je n'irai plus chez le médecin sauf si c'est une question de vie ou de mort !

### Où cherchez-vous vos informations ?

Ma femme, c'est une vraie mine d'or ! Elle connaît tout un tas de remèdes naturels qu'elle fait elle-même. Elle tient ça de sa mère.

### Pourquoi est-ce que vous vous soignez seul ?

Comme je vous ai déjà dit, je ne tombe pas souvent malade. Et quand c'est le cas, ma femme est la seule personne en qui j'ai confiance.

### Qu'est-ce que vous pensez de l'automédication ?

Les médicaments ? C'est dangereux ! Je connais des gens qui avalent ces trucs comme des bonbons. J'ai un collègue qui avale une pilule après chaque repas ! Il dit que c'est pour son estomac qui le brûle. Et depuis qu'il prend ce médicament il est toujours constipé. Du coup, il prend encore un autre médicament pour ça !

Non, non pas pour moi ces trucs.

## **Madjid Khorsand, pharmacologue :**

### Que pensez-vous de l'automédication en général?

C'est une question très large. L'automédication peut apporter de bons résultats, par les plantes ou leurs dérivés. Il y a toutefois des conditions. Il faut que le consommateur connaisse les différents aspects de ce qu'il prend, à savoir les indications, les contre-indications et les effets secondaires. Il faut aussi une certaine maîtrise de la symptomatologie, c'est-à-dire que la personne sache ce qu'elle a. Par exemple, si quelqu'un prend de l'Aspirine, il doit connaître son état pour en prendre sans risques.

### Pouvez-vous décrire en quelques mots le contenu de ce livre?

Ce livre traite uniquement de l'automédication par les plantes, il contient 600 pages. Il y décrit 320 plantes, chacune avec son historique, ses caractéristiques botaniques de base, ses constituants et principes actifs, ses indications et effets secondaires. En plus des indications médicales, j'y mentionne aussi de possibles utilisations esthétiques.

### Pour qui l'avez-vous écrit et quel est le but de ce livre?

Il s'adresse à différentes catégories de population. Il peut être utile à tout le monde, avec ou sans connaissances de base. Il peut être consulté par des médecins qui s'intéressent à la phytothérapie. Il s'adresse surtout à toute personne qui veut se soigner en faisant tout soi-même, d'où les explications de base de botanique.

### Pensez-vous qu'il serait adapté pour les Européens?

Il existe ce genre d'équivalents en Français, par exemple un livre des éditions Larousse sur les plantes médicinales. Il n'est pas orienté pour une population particulière, puisqu'il s'adresse à toute personne qui s'intéresse à la phytothérapie, pour quelque raison que ce soit. Parce que les raisons qui poussent quelqu'un à l'automédication sont diverses. Elles peuvent être financières, idéologiques, suite à une déception thérapeutique, ou parce que la personne veut se prendre en main elle-même.