

LE MAGAZINE  
TRIMESTRIEL  
ÉDITÉ PAR

**AFMTÉLÉTHON**  
INNOVER POUR GUÉRIR



┌ ┐  
DÉGLUTITION  
DIGESTION  
TRANSIT  
NUTRITION  
MICROBIOTE

└ ┘  
**LA FONCTION DIGESTIVE  
ET SES ATTEINTES DANS  
LES MALADIES  
NEUROMUSCULAIRES**

**DOSSIER**  
P. 11

**DÉCRYPTER**  
INTELLIGENCE  
ARTIFICIELLE  
ET NOUVEAUX  
TRAITEMENTS  
P. 24

**PRÉVENIR**  
AUTOMÉDICATION :  
PAS SANS RISQUE  
P. 28

**VACANCES**  
CET ÉTÉ,  
C'EST CAMPING !  
P. 34

**NEURO  
MUSCU  
LAIRES**

# AUTOMÉDICATION : PAS SANS RISQUE



© Adobe Stock

Acheter un médicament ne nécessitant pas d'ordonnance sans avis médical ni conseil du pharmacien, puiser dans l'armoire à pharmacie familiale pour se soigner avec un médicament utilisé précédemment ou prescrit à un proche, ne pas respecter les doses ou la durée de traitement indiquées...

**L'automédication recouvre différentes pratiques, potentiellement risquées, notamment en cas de maladie neuromusculaire.** ▶ Bénédicte Haquin

## **1** Quels sont les risques ?

En cas d'automédication, le médicament choisi n'est pas forcément adapté au symptôme ressenti. Il peut aussi avoir des effets indésirables ou interagir avec d'autres médicaments, ce qui risque d'amoinrir, annuler ou augmenter son effet ou celui des autres molécules. « Chez les malades neuromusculaires, comme dans la population générale, le risque d'interactions médicamenteuses concerne surtout les personnes d'un certain âge, qui souffrent de plusieurs pathologies et prennent différents médicaments, souligne **Martial Mallaret**, neurologue au CHU de Grenoble. Les jeunes, prenant moins de traitements, y sont moins exposés. À l'heure actuelle, il y a peu d'interactions connues entre les thérapies innovantes contre l'amyotrophie spinale et d'autres médicaments.

*Mais le risdiplam ne doit pas être pris de façon concomitante avec des médicaments contre l'acidité gastrique, pour éviter une baisse d'efficacité. »*

## **2** Quels types de médicaments peuvent avoir des effets indésirables ?

L'automédication peut notamment concerner les **antalgiques** (utilisés pour soulager les douleurs) ou les **anxiolytiques**. Par exemple, l'utilisation prolongée d'un **anti-inflammatoire non stéroïdien** comme l'**ibuprofène** comporte des risques d'insuffisance rénale et d'ulcère gastrique. Les **analgésiques contenant de la codéine** sont, eux, contre-indiqués aux patients présentant une atteinte respiratoire. En cas de surdosage, ils peuvent l'aggraver. Il en va de même pour les **benzodiazépines**, la classe d'anxiolytiques et somnifères la plus courante.

## **3** Y a-t-il des maladies plus sensibles que d'autres aux effets secondaires des médicaments ?

« Oui, en particulier la **myasthénie auto-immune** et les **syndromes myasthéniques congénitaux**, répond **Martial Mallaret**. De nombreux médicaments peuvent aggraver leurs symptômes ou provoquer des **décompensations** et sont **contre-indiqués**. » Parmi ceux-ci, les **benzodiazépines**, là encore, qui sont des myorelaxants susceptibles d'accentuer tous les symptômes d'une myasthénie – faiblesse musculaire des membres, problèmes de déglutition, chute des paupières supérieures, vision double – et de provoquer une détresse respiratoire. Mais aussi les **bêtabloquants** (contre l'hypertension), **certaines antibiotiques**... Dans ces maladies, l'automédication exige la plus grande prudence.

## 4 Les compléments alimentaires, en vente libre, comportent-ils aussi des risques ?

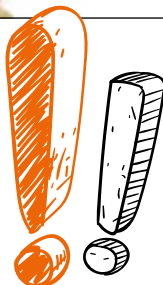
Ces produits se présentent sous forme de doses (gélules, ampoules, etc.) concentrant des ingrédients actifs sur la santé (plantes, minéraux, vitamines...). Ils n'ont pas le statut de médicaments mais nécessitent des précautions. Ainsi, la prise excessive de vitamine B6 peut avoir un effet toxique sur les nerfs, d'autant plus problématique en cas de maladie neuromusculaire. Et certains compléments contiennent des substances dont l'effet s'apparente à celui de médicaments. « Par exemple, la levure de riz rouge a un effet proche de celui des statines dans le traitement du cholestérol, explique Martial Mallaret. Comme les statines, elle peut être toxique pour les muscles et est contre-indiquée en cas de myopathie. Le millepertuis, dont l'effet antidépresseur a été prouvé, risque d'interagir avec de nombreux médicaments... Ce n'est pas parce qu'un produit est à base de plantes qu'il est anodin ! »

## 5 Quels sont les bons réflexes ?

- Se renseigner auprès de son centre de référence sur les médicaments et substances contre-indiqués ou à utiliser avec prudence dans sa pathologie. S'ils sont nombreux, comme dans les myasthénies, leur liste figure sur la carte de soins et d'urgence du patient.
- Avant d'acheter un complément alimentaire, regarder sa composition. S'il est à base de plantes, vérifier sur le site de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) s'il requiert des précautions d'emploi : [www.anses.fr/fr/content/complements-alimentaires-plantes-meilleure-information-des-consommateurs](http://www.anses.fr/fr/content/complements-alimentaires-plantes-meilleure-information-des-consommateurs).
- Toujours demander l'avis d'un médecin avant de prendre un nouveau médicament ou complément alimentaire.
- Respecter la posologie et la durée de traitement indiquées pour le médicament et les consignes d'utilisation du complément alimentaire.



Ce n'est pas parce qu'un produit est à base de plantes qu'il est anodin



Martial Mallaret



© D.R.

## Gare aux achats en ligne !

Sur Internet, on trouve des médicaments falsifiés, contrefaits ou non autorisés en France, qui peuvent être au mieux inefficaces, au pire toxiques. Pour éviter tout risque, achetez uniquement sur le site d'une officine de pharmacie autorisée à vendre en ligne par l'Agence régionale de santé. Il doit afficher un logo sur lequel cliquer pour vérifier qu'il figure bien parmi les sites autorisés.

Attention aussi aux compléments alimentaires distribués via Internet. En 2022, dans une enquête sur 75 plateformes de vente en ligne, la répression des fraudes a constaté un taux de non conformité de 60 % : produits revendiquant des allégations interdites (par exemple, « l'huile de concombre traite les maladies psychiatriques »), absence de mentions obligatoires, telle la liste des ingrédients ou la dose journalière recommandée... De son côté, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a suspendu la commercialisation d'un complément alimentaire pour perdre du poids vendu sur Internet qui contenait une substance interdite en Europe. Là encore, privilégiez les circuits sûrs, comme les sites des pharmacies.