

En cas de doute ou d'interrogations



- **Demander conseil** à un pharmacien ou à un médecin
- **Lire la notice** du médicament avant la première prise et la conserver avec le médicament dans sa boîte d'origine



- Base de données publique des médicaments
www.base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr/
- OMÉDIT Bretagne (rubrique information patient)
www.omeditbretagne.fr
- Pour un déclarer un effet indésirable d'un médicament :
<https://signalement.social-sante.gouv.fr/>



- **Observatoire du médicament, des dispositifs médicaux et de l'innovation thérapeutique (OMÉDIT) Bretagne**
 - * Site de Quimper : 02 90 26 45 39
- **Centres Régionaux de Pharmaco Vigilance et d'information sur le médicament (CRPV)**
 - * CRPV de Brest (départements 29-56) : 02 98 34 79 75
 - * CRPV de Rennes (départements 22-35) : 02 99 28 43 63

- OMEDIT Bretagne production 2019 -

AUTOMEDICATION



Je m'informe sur :

Le rhume et les décongestionnants nasaux

Avoir recours à un médicament sans l'avis d'un professionnel de santé ou sans prescription médicale est possible mais nécessite certaines précautions.

Un décongestionnant nasal : c'est quoi ?

- Un décongestionnant nasal est un médicament vasoconstricteur.
- Il diminue temporairement la sensation de nez bouché sans en traiter la cause et peut être pris par voie orale ou par voie nasale.

Comment le reconnaître ?

- Il correspond à l'une des molécules du tableau ci-dessous. (liste non exhaustive).
- Vous trouverez son nom sur la boîte (à côté du nom commercial du médicament) ou sur la notice (dans la partie « composition »)

Molécule	Nom du médicament
Ephédrine spray nasal	Rhinosulfuryl® sur prescription médicale obligatoire
Tuaminoheptane spray nasal	Rhinofluimucil® sur prescription médicale obligatoire
Naphazoline spray nasal	Dérinox® sur prescription médicale obligatoire
Oxymétazoline spray nasal	Aturgyl®, Déturgylone®, Pernazène® sur prescription médicale obligatoire
Pseudoéphédrine Comprimé oral	DoliRhume®, Humex Rhume®, Rhinadvil®, Actifed Rhume®, Actifed Rhume jour et nuit®, Rhinureflex®, Fervex Rhume®, Rhumagrip® disponible en vente libre

Le saviez-vous ?

Ces médicaments ne réduisent pas la durée du rhume et peuvent causer une dépendance après quelques doses seulement. Le médicament agit alors moins longtemps ce qui se traduit par une accumulation de sang dans les vaisseaux du nez (congestion).

La pseudoéphédrine peut induire une réaction positive lors des contrôles antidopage !

Savoir prendre son traitement

- Prendre ce traitement uniquement en cas de gêne prononcée et d'échec des mesures hygiéno-diététiques
- Respecter la dose maximale journalière sur la notice
- Ne pas dépasser 5 jours de traitement
- Respecter les contre-indications
 - ◊ Âge < à 15 ans
 - ◊ Hypertension artérielle sévère ou mal équilibrée
 - ◊ Insuffisance coronarienne sévère
 - ◊ Troubles de la prostate ou rétention urinaire
 - ◊ Antécédents d'infarctus du myocarde (IDM), d'accident vasculaire cérébral (AVC) ou de convulsions
 - ◊ Allaitement (formes orales)

Quelles sont les règles hygiéno-diététiques à privilégier ?

1. Boire 1,5 à 2L d'eau par jour
2. Réaliser des lavages de nez au sérum physiologique, spray d'eau thermique ou à l'eau de mer
3. Dormir la tête surélevée
4. Éviter les climatiseurs et le tabagisme (actif ou passif)
5. Maintenir une atmosphère fraîche (18-20°C)
6. Aérer les pièces

Connaître les précautions d'emploi

- Ne pas associer 2 décongestionnants même administrés différemment (voie nasale et voie orale) : cette association est inutile et dangereuse.
- Être très vigilant lors de la prise de pseudoéphédrine par voie orale.
 - ◊ Cette molécule est toujours associée au paracétamol ou à l'ibuprofène.
 - ◊ La présence de paracétamol ou d'ibuprofène ajoutent de fait les effets indésirables, précautions et contre-indications de ces molécules. Il convient de s'assurer que la dose maximale journalière de la molécule associée ne soit pas dépassée.
 - ◊ Ex: DoliRhume® et Dafalgan® contiennent tous deux du paracétamol. Une dose de 3g/jour est en générale suffisante chez l'adulte avec une dose maximale de 1g/prise espacée d'au moins 4 heures.
- Demander l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin dans les cas suivants :
 - ◊ Diabète, hyperthyroïdie, état psychotique, personne ≥ 65ans, insuffisance rénale, projet de grossesse,
 - ◊ Avant toute prise, si vous êtes ou avez été traité dans les 15 jours pour des migraines, des troubles de la mémoire, la maladie de Parkinson, des convulsions ou une dépression.
- Demander au pharmacien de consulter et d'alimenter votre Dossier Pharmaceutique
 - ◊ Le Dossier Pharmaceutique est le fichier informatique, alimenté depuis votre carte vitale, qui contient l'historique des médicaments qui vous ont été délivrés en pharmacie dont ceux obtenus sans ordonnance. Il vise à sécuriser la dispensation des médicaments en vérifiant les interactions.
- Consulter votre médecin dans les situations suivantes :
 - ◊ Persistance des symptômes au-delà de 7 jours
 - ◊ Apparition ou aggravation d'un symptôme : gêne respiratoire importante, fièvre >38.5°C, douleur intense ne cédant pas aux antalgiques, mal de tête, otite
 - ◊ Survenue d'un effet indésirable figurant ou non sur la notice.



En cas de grossesse, ces médicaments peuvent exposer le fœtus à des troubles du rythme cardiaque ou à un retard de croissance. Privilégiez les mesures hygiéno-diététiques.

Conduite à tenir en cas d'effet(s) indésirable(s)

- Arrêtez le traitement et contactez votre médecin
- Les effets indésirables peuvent se manifester par des troubles :
 - ◊ cardiovasculaires (palpitations, accélération du rythme cardiaque, hypertension artérielle, douleur dans la poitrine, infarctus du myocarde...)
 - ◊ neurologiques (maux de tête, convulsions, troubles du comportement, hallucinations, accident vasculaire cérébral...)
 - ◊ ou autres : rétention urinaire, crise de glaucome (douleur aiguë à l'œil)...
- Déclarez cet effet indésirable sur : www.signalement.social-sante.gouv.fr